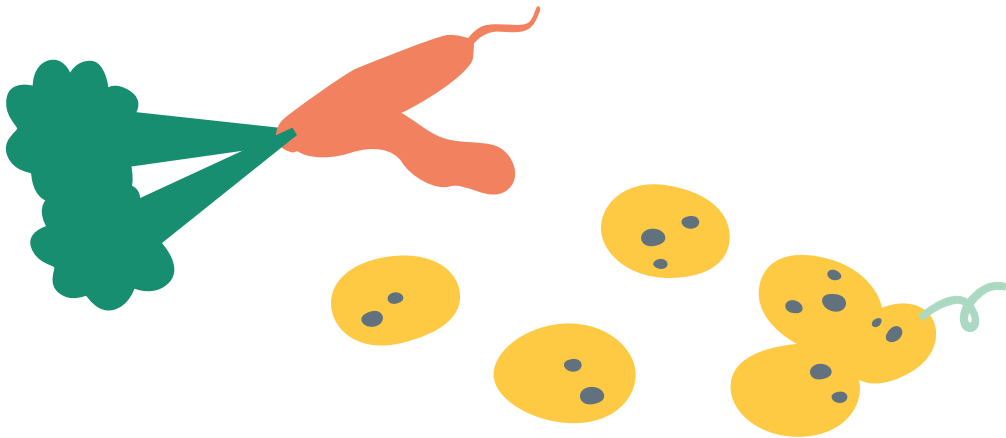




Material på fritids

Kom igång i skolrestaurangen!

Här hittar du tips om hur ni i köket, tillsammans med pedagogerna kan komma igång och jobba med måltidspedagogik. Du hittar även smarriga recept och tips på hur man kan inspirera eleverna att våga testa och smaka.



Våga smaka - nyckeln till framgång

Här får du de bästa tipsen för att ge eleverna modet att våga smaka på nya mellanmål.

Smakprov

Att få smakprov i små bitar, i äggkoppar eller på tandpetare är spännande och lockar fler att smaka. Det ska vara tillåtet att spotta ut eller att inte smaka alls.

Smakbryggor

Smakbryggor som till exempel lingonsylt, ketchup eller honung ger igenkänning i nya maträtter och mod att smaka. Några exempel kan vara rotsaker i ugn med honung, vitkål med lingon eller rostade kikärtor med tacokrydda.

Vill du att eleverna ska smaka på kålrabbi? Strimla det och servera med strimlade morötter som de känner igen.

Berätta om nyttan

Berätta gärna vilken nytta det gör för kroppen, men anpassa beroende på ålder.

Till exempel kan man för de yngre barnen berätta att grönsakerna är som små soldater som ska rädda kroppen från fienden som gör att vi får förkylningar.

De äldre kan få veta att rätt mellanmål gör så att träningen ger bättre effekt eller att antioxidanter som finns i frukt och grönt hjälper till att stärka immunförsvaret så man håller sig frisk.

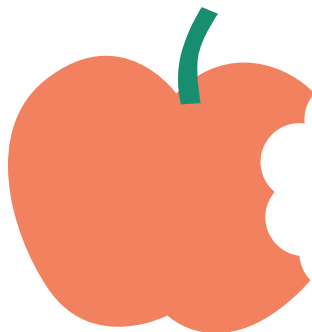


Prata

Diskutera med eleverna om hur maten smakar. Låt dem känna och lukta först om de inte vill smaka.

Nästa gång kanske de vågar.

Det handlar om att träna upp sina smaklökar. Det tar 8-12 gånger innan man vänjer sig vid nya smaker.



Ha kul tillsammans

Ha roligt, våga testa och låt inte de egna vanorna styra när det gäller mat och smaker!

Frivillighet

Få barnen att vilja smaka utan att de känner sig tvingade. Låt dem smaka lite och fråga sen vad de tyckte om maten. Genom att vara synlig och närvarande skapas ett förtroende. Barnen blir nyfikna och frågar mer. Det gäller att starta med de yngre barnen för de är ofta modigare än de äldre.

Planera

Var förberedd. Planera i god tid i början. När du sedan är inne i arbetssättet kan du vara mer spontan.

Läs mer

Skaffa dig mer kunskap om Sapere-metoden.

Att komma igång

Det behöver inte vara krångligt! Här kommer några förslag på hur man kan starta med måltidspedagogik i skolrestaurangen.

Temagrönsaker

Att få smaka på samma livsmedel flera gånger ökar acceptansen och möjligheten att tycka om det.

Ett bra sätt att hålla måltidspedagogiken levande är att jobba med temaveckor där man serverar samma grönsak varje dag i 2-3 veckor.

Sätten att tillaga och servera grönsaken kan varieras, men låt dem återkomma under perioden så man får värdet av igenkännande.

Köket och fritids planerar tillsammans in max 2-3 olika grönsaker per termin.

I pärmen **Material** på fritids del 2 finns förslag på vad man kan börja med.

Börja med ett serveringssätt där grönsaken syns tydligt.

Köket beställer grönsakerna. Lärarna på fritids kan göra Sapereövningar med hjälp av de olika grönsakerna och frukterna.

Håriga mackan

Stimulerar kreativiteten hos barnen och gör det lättare att komma igång.

Ställ fram olika grönsaker och frukter skurna i bitar till mellanmål. Försök att få med olika former som kan bilda ögon, näsa, mun och hår, till exempel ärter, rivna morötter, groddar. Annat pålägg kan finnas med som komplement.

Låt barnen göra sin egen smörgås och skapa ett ansikte genom att själva välja vilka av ingredienserna de vill ha som pålägg.

Ett tips till köket är att ta till vara på grönsaker som är över från lunchen. Det behöver inte vara många sorter – barnen har stor fantasi.

Världens mat

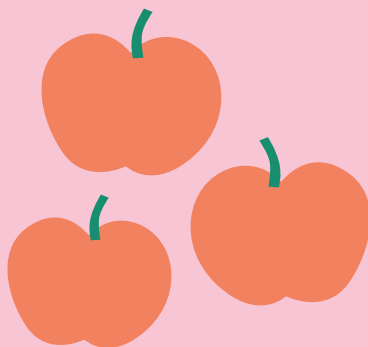
Gör ett tema på Världens mat. Måltidspersonalen serverar grönsaker och frukter från olika hörn i världen, i samband med att lärarna på fritids spelar spelet Kryddresan* med barnen.

*Kryddresan är ett brädspel. Se mer på www.kryddresan.nu

Här kommer några förslag på enkla mellanmål kopplade till fliken Året om i pärmen **Material** på Fritids

Äpple

Kryddig äppelkräm



Recept för 8 barnportioner

Ingredienser

- » 6–8 små äpplen
- » 4 msk socker
- » 2 msk potatismjöl + 0,5 dl vatten
- » 4,5 dl vatten
- » 1 tsk pepparkakskrydda

Gör så här:

Ta fram kastrull och häll i vatten och socker.

Skala och dela äpplen i små bitar med hjälp av en matkniv.

Ställ fram kastrullen och lägg ner de små äppelbitarna.

Sätt på plattan och låt äppelbitarna sjuda på svag värme tills de blir mjuka.

Häll sedan i potatismjölsblandningen och rör om under tiden det sjuder. Krydda med pepparkakskryddblandningen.

Dra ifrån när det börjar koka. Klart!

Servera med mjölk.

Morot

Morotstzatziki med grönsaksstavar

Recept för 8 barnportioner

Ingredienser

- » 4 morötter
- » 2 vitlöksklyftor
- » 4 dl matlagingsyoghurt
- » 2 msk rapsolja
- » 1 tsk salt
- » 2 krm grovmalen svartpeppar

Gör så här:

Skala morötterna och riv dem grovt direkt i en bunke.
Riv även vitlöksklyftorna i bunken.

Mät upp matlagingsyoghurten och häll i bunken.

Blanda morot, vitlök och matlagingsyoghurt och tillsätt rapsolja, salt och grovmalen svartpeppar.

Blanda och smaka av.

Tips:

Moroten kan du byta ut mot rödbeta - dippen blir då härligt djuprosa. Dippen är god till grönsaksstavar av till exempel kålrabbi, kålrot, gurka, morot och blomkål.



Ärtor

Ärtig röra på mackan

Recept för 8 barnportioner

Ingredienser

- » 2 dl djupfrysta ärtor
- » 2 msk färskost
- » 0,5 vitlöksklyfta
- » 0,5 tsk citronsaft
- » mynta
- » salt
- » peppar

Gör så här:

Tina de djupfrysta ärtorna.

Häll ärtor, pressad vitlök, citronsaft, färskost och mynta i mixerskålen.

Mixa snabbt ihop röran.

Smaka av med salt och peppar.

Serveras som pålägg på smörgåsen.

Gurka

Grön gurkshot

Recept för 6 glas

Ingredienser

- » 200 gram gurka
- » 400 gram melon, valfri sort
- » 50 gram spenat
- » En halv fänkål

Gör så här:

Dela melonen och ta ur kärnor med en sked.

Skär bort skalet.

Pressa melon, fänkål, babyspenat och gurka i råsaft-centrifugen.

Rör om och håll upp i glas.

Tips!

Du kan även ha i färsk basilika eller mynta, grönt äpple, broccoli eller huvudsallat.

Citrusfrukter

Smoothies med vanilj och citrus

Recept för 8 barnportioner

Ingredienser

- » 3 apelsiner alternativt 2 dl apelsinjuice
- » 1 banan
- » 1 liter vaniljyoghurt
- » 1 citron, saften

Gör så här:

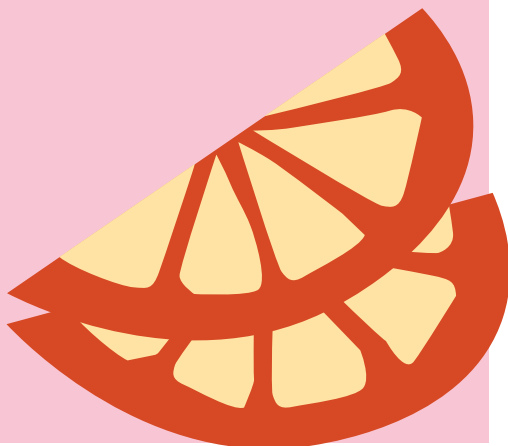
Skala apelsinerna och dela i bitar, eller häll i juice i en mixer.

Häll i yoghurten.

Skala bananerna, dela i mindre bitar och lägg i mixern.

Mixa väl.

Pressa i lite citron och smaka av.



Kirskål

Mättande ogräs pannkaka



Recept räcker till 6 små pannkakor

Ingredienser

- » 2 ägg
- » 3 dl mjölk
- » 1,5 dl mjöl
- » 1 dl kirskål eller annat ogräs
- » Matfett
- » 1 tsk salt

Gör så här:

Mixa en deciliter kirskålsblad

Vispa ihop äggen med mjölet och mjölken

Tillsätt salt, olja och kirskål

Blanda

Värm matfettet

Stek pannkakorna

Servera med ketchup eller lingon.

Tips! Man kan även ha i färsk basilika, spenat eller persilja.

Tomat

Vegetarisk quesadilla

**fylld med pico de gallo, bönor, ost
och gräddfil**

Recept räcker till 8 barnportioner

Pico de gallo

- » 8 finhackade minitomater
- » En halv riven rödlök
- » En halv urkärnad och finhackad röd chili
- » Färskpressad limesaft
- » Koriander efter smak
- » Salt och peppar

Böndip

- » En liten förpackning svarta bönor, 190 gram
- » 1 dl tacosalsa
- » Paprikapulver
- » Spiskummin
- » Chilipeppar
- » Oregano
- » Salt och peppar

- » Tortillabröd
- » Ostskivor
- » Gräddfil

Gör så här:

Rör ihop bönröran

Lägg på rörorna på hälften av tortillabrödet, lägg på en ostskiva och vik sedan den andra delen över så det blir som en halv tortilla.

Stek i en torr stekpanna tills osten smälter. Servera med gräddfil.

Sapere- metoden

En smakupplevelse berör alla sinnen, inte bara smaksinnet.

Det konstaterade fransmannen Jacques Puisais, vars idé om Sapere-metoden föddes 1972. Sapere handlar om att utveckla sinnen genom att försöka sätta ord på smak och doft och jämföra olika smaker.

Sapere är en metod som utmanar alla fem sinnen och hjälper barn att närma sig både kända och okända livsmedel stegvis, utan tvång och med sin egen nyfikenhet som drivkraft.

**Mer information om Lärande hållbara måltider hittar du på
goteborg.se/larandehallbaramaltider**