



HELSINGBORG

Måltidspedagogiska övningar

För måltidspersonal i skola och förskola

Vad är syftet med måltidspedagogik?

Målet med måltidspedagogiken är att barn och elever ska få ett mervärde av måltiden och på det sättet få mer kunskap.

Kunskap om vad som är viktigt för hälsa och välbefinnande såväl som för vårt klimat och miljön.

Det ger friskare och mer medvetna samhällsmedborgare med redskap som bidrar till ett gott liv. Utan ord är det svårt att beskriva en smakupplevelse. Utan smakupplevelse är det svårt att hitta orden.

I det här häftet hittar du två roliga måltidspedagogiska övningar.

Du hittar fler övningar och tips i arbetet med måltidspedagogik på Pedagog sajten.

pedagogsajten.familjenhelsingborg.se/teman/maltidspedagogik



Skanna mig

A white hand-drawn arrow pointing from the text 'Skanna mig' towards the QR code.

HELSINGBORG

Blomsterkrasse

Syftet med övningen

Eleverna får bekanta sig med den ätbara blomman blomsterkrasse, genom att använda alla sina sinnen, känsel, syn, lukt och smak.

Gör såhär

Låt eleverna titta, känna, lukta och smaka på blomsterkrassen. Eleverna kan också prova att rita av blomman men också att rita med blomman.

När eleverna fått sätta ord på sina upplevelser får de gissa vad man kan göra av växten.

Gör en egen pesto av bladen genom att mixa samtliga ingredienser och provsmaka tillsammans.

Recept pesto

1 liter	Gröna blad från krasse
1 dl	Solrosfrön
1	Vitlöksklyfta
1 dl	Olja

Citronsaft från en halv citron
Salt, peppar





Regnbågsmjök

Skapa en färgexplosion i mjök med hjälp av diskmedel och karamellfärg. Detta experiment handlar om vatten, blandningar samt polära och opolära ämnen.

Syftet med övningen

Att utforska ytspänning.

Du behöver:

Mjök med 3 % fett

1 st tallrik

Karamellfärg – ju fler färger desto bättre

Flytande diskmedel – Yes fungerar bäst

1 st bomullstops

Gör såhär

Häll mjök i tallriken. Mjölken ska täcka hela tallrikens botten och vara runt 6 mm djup.

Dropa en liten mängd av vardera karamellfärg nära varandra i mitten av tallriken.

Häll en droppe diskmedel på ena ändan av bomulls topsen.

Doppa bomulls topsen mitt i mjölken. Håll den där i 10–15 sekunder.