



Foto:

# BÆR(E)KRAFT

Bærekraft i barnehagen med utgangspunkt i bær, grønnsaker og ville vekster.



Utgiver: Salten Friluftsråd, desember 2020  
1. opplag  
ISBN: ????  
Grafisk produksjon: Forretningstrykk AS, Bodø



# Innhold

Om heftet .....	s 5
Vi lager bær – og grønnsakshage i barnehagen .....	s 7
Vi gjødsler bærbuskene våre med tang.....	s 9
Vi lager bærlær .....	s 11
Vi maler med bær og lager bærtrykk med blad .....	s 13
Vi bruker blad som sjablonger og lager bladtrykk med blyant .....	s 15
Vi følger treet- og buskens utvikling gjennom året .....	s 17
Vi lager høstdekorasjon og Land-Art .....	s 19
Vi lager syltetøy, saft og gele av bær- og frukt .....	s 21
Vi lærer geometri i naturen .....	s 25
Vi lager trollkrem av bær.....	s 27
Vi lager fuglemat med rognebær .....	s 29
Vi går på bærtur og bruker sansene våre i møte med naturen .....	s 31
Vi lager rytmeinstrument.....	s 33
Vi lager smuldrepai med solbær .....	s 35







n



n



n



# Om heftet

## Robuste Salten-onga

Salten friluftsråd har siden 2008 arbeidet med helsefremmende barnehager og hovedfokuset har vært mat, naturopplevelse og fysisk aktivitet. Etter hvert som bærekraftig utvikling har blitt et mer sentralt tema i barnehagens rammeplan, har dette også blitt innlemmet i satsningen.

Bærekraftig utvikling handler om at mennesker i dag får dekket sine grunnleggende behov uten å ødelegge fremtidige generasjoners mulighet for å få dekket sine. Dette er et globalt begrep som baserer seg på solidaritet med kommende generasjoner, men samtidig å kunne ta vare på de menneskene som lever i dag. For barnehagebarn handler bærekraft om det å lære å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. Tanken er at barn tidlig skal få erfaring med og bevissthet om bærekraftig utvikling og en begynnende forståelse for at dagens handlinger kan få konsekvenser for fremtiden. Dette gjennom at barna får naturglede, naturopplevelser, blir kjent med naturens mangfold og opplever tilhørighet til naturen.

«Barnehagen har en viktig oppgave i å fremme verdier, holdninger og praksis for et mer bærekraftig samfunn» (Rammeplan for barnehagen, 2017). Jorden består av begrenset mengde med ressurser, og det er i vår felles interesse å ta vare på den. Friluftsrådet og deltakende barnehager har produsert dette hefte for å stimulere til at barn lærer seg å leve med, nyttiggjøre seg av, vise omsorg for og høste bærekraftig av naturen. Bruk av bærbusker, frukttrær og grønnsaker, i tillegg til viltvoksende vekster er brukt som utgangspunkt i dette arbeidet. Heftet skal hjelpe barnehagene i arbeidet med å stimulere barnas evne til å tenke kritisk, handle etisk og vise solidaritet på vegne av vår felles jord.

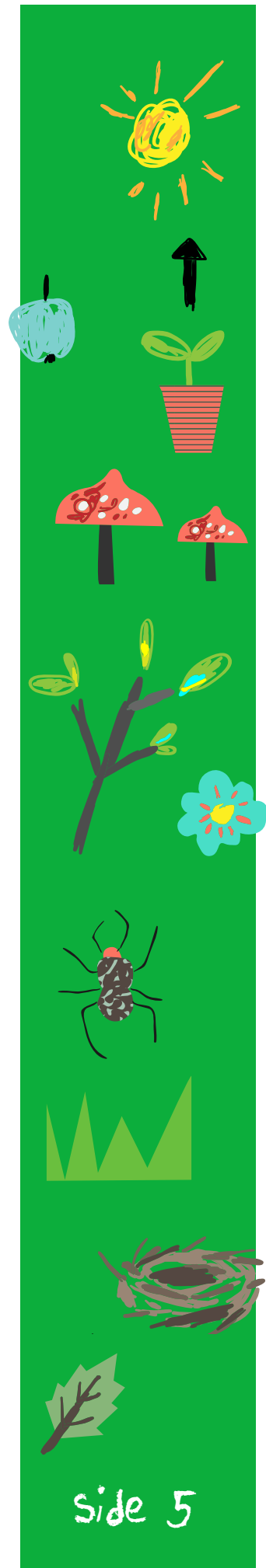
I heftet er det barnehagene som formidler ideer og erfaringer. Det er barnehagene som viser veg. Men det er mange som kan lære av barnehagene. Både hjem, frivillige foreninger og skoler har noe å hente fra barnehagens ideer og formidlingsglede.

Vi håper at heftet lar deg inspirere til å ta turen ut i naturen og oppleve dens gleder.

Annette Digermul Hals,  
Salten friluftsråd

## Takk til:

Nordland fylkeskommune for økonomisk og faglig støtte for satsningen på helsefremmende barnehager, og produksjon av dette heftet gjennom tilskuddsordningen «miljømillionen». Til medvirkende barnehager i de 10 salttenkommunene. 36 barnehager har deltatt i prosjektet.



side 5



NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



# Vi lager bær – og grønn- sakshage i barnehagen

**Tid:** Tidlig vår til sein høst

**Barnehage:** Bamsebo barnehage og Norlandia  
Bjørneborgen friluftsbarnhage

## Om dyrking av bær- og grønnsaker:

Det at barna får være med på hele prosessen fra dyrking til høsting, gir de et eierskap til maten de lager. Barna kan hjelpe til med å grave hull i jorden, plante og vanne. De kan være med på å tilberede og servere maten de har dyrket. Dyrking av egen mat er en fin måte å få barna til å smake og spise mer bær og grønt. Vi erfarer at barna i mye større grad tør å smake på det de selv har vært med på å lage. Å dyrke sin egen mat gir en opplevelse av å holde på med noe meningsfullt. Barna får mulighet til å ha omsorg og ansvar for plantene. Barna får være med på plantenes reise med at de vokser og til slutt blir til en grønnsak eller bær som kan spises – noe som igjen gir mestringsfølelse.

Kjennskap til ulike grønnsaker og bær, og til hvordan de vokser i naturen er både nyttig og viktig kunnskap. Barna erfarer at tomatene blir grønne før de får den røde fargen, at sukkerertene kan høstes fra august og utover, mens gulrøtter og poteter vokser i jorden og trenger litt lengre tid før de kan høstes.

Nesten alt av grønnsaker og bær kan lages mat av. Alt fra smoothie, pai med rabarbara, egen salat til taco, egne poteter og gulrøtter i lapskaus, syltetøy av ulike typer bær, eller reddik og rødbeter som kan serveres på siden av brødsken. Mat fra egen hage er kortreist, billig og økologisk.

## Fagområder:

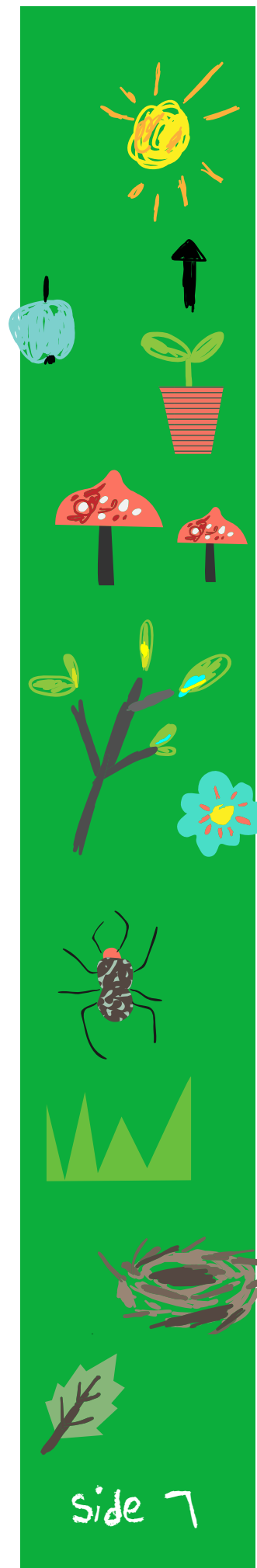
**Nærmiljø og samfunn:** Bli kjent med hvilke sorter som egner seg i nærområde. Samtale med barna om hvor skal vi plante og hvorfor skal vi plante de der? Hva trenger plantene for å overleve? Hva slags næring trenger de? Hva kan vi bruke bærene og grønnsakene til? Når kommer det bær på buskene og når kan de spises? Kan vi plante alt, banan og appelsiner?

**Antall, rom og form:** Telle, se på form og farge på de ulike grønnsakene.

**Natur, miljø og teknologi:** Se på hvordan et lite frø, kan vokse og bli til en stor plante. Barna får kjennskap til naturen og bærekraftig utvikling, lærer av naturen og utvikler respekt og begynnende forståelse for hvordan de kan ta vare på naturen.

**Kropp, bevegelse, mat og helse:** Videreutvikle motoriske ferdigheter med å grave, så, kutte og høste grønnsakene. Bli kjent med hvor mat kommer ifra og ulike retters innhold.

**Kommunikasjon, språk og tekst:** Videreutvikler sin begrepsforståelse om for eksempel grønnsaker, bær, farger og størrelse.





ny Foto:rv



ny





# Vi gjødsler bærbuskene våre med tang

**Tid:** Tidlig vår eller sein høst

**Utstyr:** Bøtter eller poser til å høste tangen i, eventuelt hansker.

**Barnehage:** Jektvik barnehage

## Om innhøsting av tang:

Dra på tur til ei fjære i nærheten, gjerne ei fin sandstrand. Der er det lett å plukke løs tang som har skylt opp fra havet. Ta med bøtter og poser som barna kan plukke tangen oppi. Sett av god tid til lek, ta med mat og drikke, og tenn gjerne et bål på turen. Det er lettest å plukke tang når det er fjære.

## Tang som gjødsel

Tangen kan brukes som gjødsel ved at den legges på jorden rundt bærbuskene. Når du legger tang og tare i for eksempel bed, under busker eller på kjøkkenhager, vil organismene i jorda begynne å spise på det.

Noen typer gjødsel har rask effekt, mens tang og tare trenger litt tid før for eksempel nitrogenet blir tilgjengelig. Derfor kan det være lurt å legge tangen ut i hagen enten tidlig om våren eller seint på høsten.

Fordeler med å bruke tang som gjødsel er at den inneholder mange næringsstoffer og sporstoffer som plantene trenger. Tang har vært brukt som gjødsel siden tidenes morgen og den hjelper til med å holde på fuktighet i tørre perioder. I tillegg er den miljøvennlig og gratis.

## Fagområder:

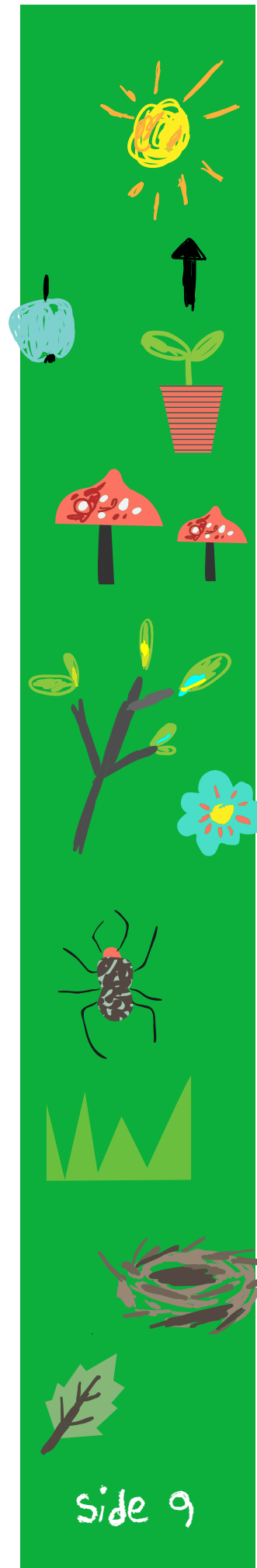
**Nærmiljø og samfunn:** Bli kjent med den lokale tradisjonen med å bruke tang som gjødsel.

**Antall, rom og form:** Leke og eksperimenterer med mengde gjennom å fylle tang i bøtter og over i poser/større bøtter.

**Natur, miljø og teknologi:** Gode opplevelser med friluftsliv, kjennskap til naturen og bærekraftig høsting av tang.

**Kropp, bevegelse, mat og helse:** Videreutvikle motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper ved å bevege seg på tang, steiner og glatte berg i fjæra.

**Kommunikasjon, språk og tekst:** Videreutvikler sin begrepsforståelse om for eksempel flo og fjære, tang, gjødsel, dyr i fjæra m.m.





ny



ny Foto:rv



# Vi lager bærlerer

**Tid:** Høst

**Utstyr:** Bær, sukker, sitronsaft, bolle, sleiv, bakebrett med kanter og bakepapir

**Barnehage:** Bodøsjøen læringsverksted

## Om bærlerer:

Bærlerer er frukt/bærremser som egner seg godt som «proteinbar» på tur. Dette kan du lage av all slags bær og frukt. Bodøsjøen læringsverksted brukte bær fra solbætre og litt forskjellig bær de har funnet på tur i skogen.

## Slik lager du bærlerer

2 kopper bær + 1/4 kopp sukker + 1 ss sitronsaft. Forvarm ovn til 75 grader. Bruk bakebrett med kanter og bakepapir. Bland ingrediensene til en jevn masse i en bolle med sleiv. Tøm blandingen på bakebrettet og smør det utover til et jevnt tynt lag ca. 3mm. Sett i ovn og la stå til blandingen har fått «lærkonsistens», ca 3-5 timer gjerne bruk en tresleiv, slik at døren er litt på gløtt. Det skal ikke være klissete. Skjær opp i lange strimler og rull sammen.

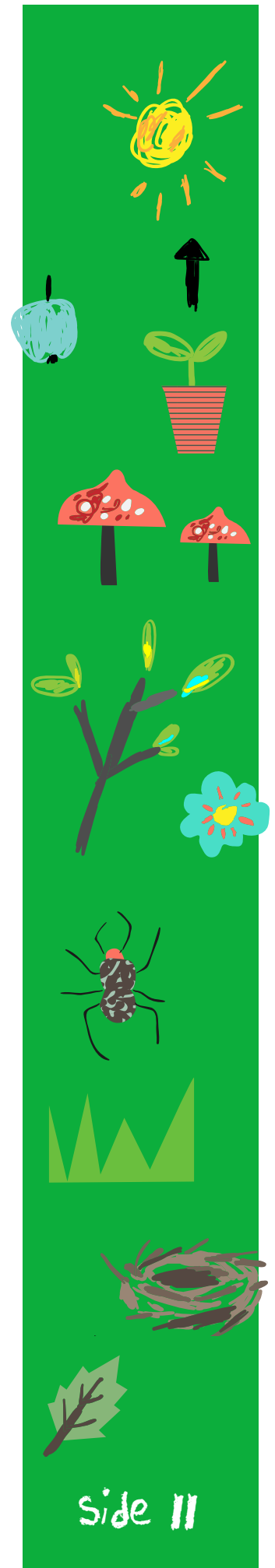
## Fagområder:

**Nærmiljø og samfunn:** Lete etter bær i nærområde. Hva vokser her?

**Antall, rom og form:** Telle, se på form og farge på de ulike bærene. Lære seg om mengde.

**Natur, miljø og teknologi:** Gode opplevelser med friluftsliv, kjennskap til naturen og bærekraftig høsting av bær. Hva er ville bær og hva er hagebær?

**Kropp, bevegelse, mat og helse:** Videreutvikle motoriske ferdigheter med å plukke bær, være på tur i ulendt terreng, det å stå i en bratt skråning og plukke. Barna får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid. Lære om energi i mat og viktigheten av å få påfyll under tur.





NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



# Vi maler med bær og lager bærtrykk med blad

**Tid:** Høst

**Utstyr:** Ark, gjerne akvarellark, pensler er lurt, men ikke nødvendig.

**Barnehage:** Norlandia Bjørneborgen friluftsbarnhage, Misvær barnhage, Leinesfjord barnhage og Jektvik barnhage

## Male bilde med bær:

Plukk inn modne bær, gjerne solbær eller blåbær. Du kan male direkte med bærene, men du kan også mose de sammen med litt vann. Når du moser med vann kan du koke denne massen, da får du mest mulig fargestoff ut av bærene. Rør godt og sil så bærene fra safta. Etterpå kan barna male med fargen. Barna er ofte nysgjerrige på hvordan «malingen» lukter og smaker. De syns også det er spennende når fargen skifter fra rosa til lilla når det tørker.

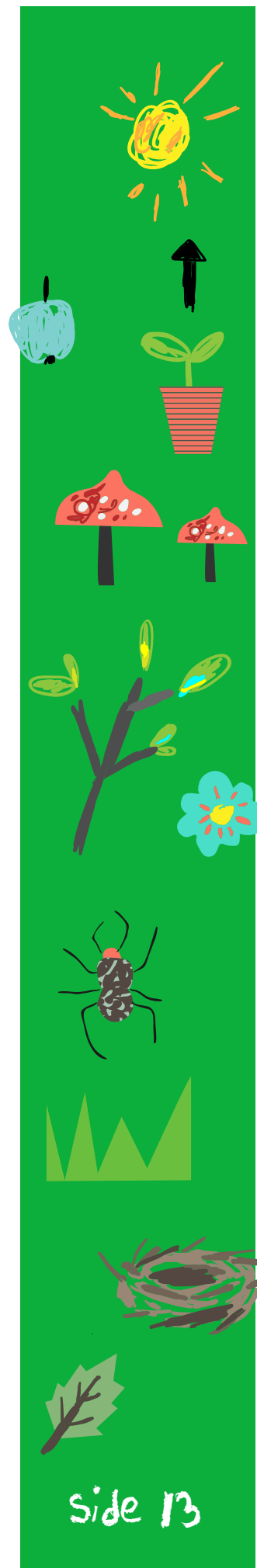
## Bærtrykk med blad

Fukt akvarellarkene og fyll så arkene med masse saft fra bærene. Mens arkene ennå er våte legger du blader fra f.eks solbærtrær oppå akvarellarket, med bladnervene ned. Over der legger du et vanlig kopiark og det hele legges i press i et par timer. Dette for at avtrykket av bladet skal bli så tydelig som mulig. Husk å ta det ut av press før arkene tørker sammen (et par timer holder).

## Fagområder:

**Kunst, kultur og kreativitet:** Barnehagen skal legge til rette for samhörighet og kreativitet ved å bidra til at barna på være sammen om å oppleve og skape kunstneriske og kulturelle uttrykk. Bidra til at barna får bruke ulike teknikker, materialer, verktøy og teknologi til å uttrykke seg estetisk

**Natur, miljø og teknologi:** Refleksjon rundt maling kjøpt på butikk versus maling du lager selv. Hvor kommer butikkmalingen fra? Hva koster den? Kan den spises? Har den et annet innhold?





ny



ny



Vi fikk usløydtorsk i is til barnehagen. Foto: Stordalen friluftsbarnhage



# Vi bruker blad som sjablonger og lager bladtrykk med blyant

**Tid:** Sommer til høst

**Utstyr:** Ark, blyanter, maling, overhead.

**Barnehage:** Misvær barnehage

## Bladtrykk med blyant:

Legg rips og solbærblad under et hvit ark og skravere over slik at du får frem bladformene og bladnervene.

## Bladtegning

Legg et rips eller solbærblad på overhead og la ungene tegne etter bladet på et hvit ark. Etterpå kan ungene fargelegge bladet i valgfri farge.

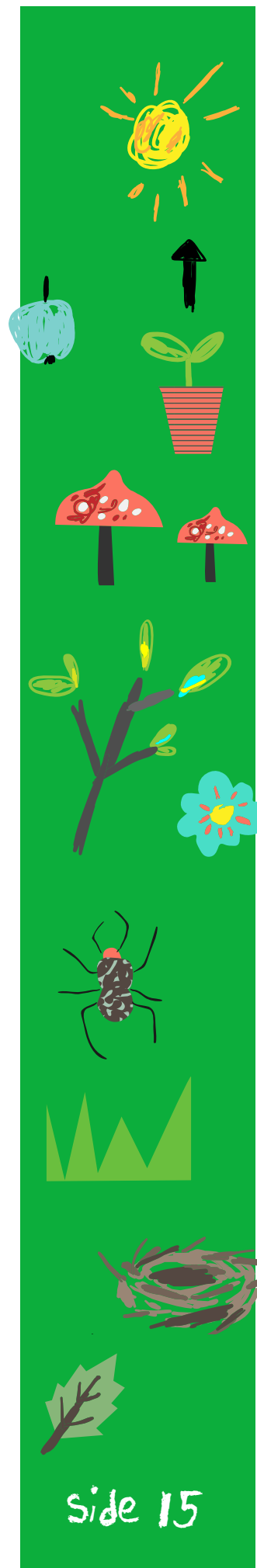
## Bruk blad som sjablonger

Legg bladene utover et ark som sjablonger og mal over med høstens farger, fjern sjablongene (bladene) etterpå og du har et flott høstmaleri.

## Fagområder:

**Kunst, kultur og kreativitet:** Barnehagen skal legge til rette for samhørighet og kreativitet ved å bidra til at barna på være sammen om å oppleve og skape kunstneriske og kulturelle uttrykk. Bidra til at barna får bruke ulike teknikker, materialer, verktøy og teknologi til å uttrykke seg estetisk

**Kommunikasjon, språk og tekst:** Videreutvikler sin begrepsforståelse om for eksempel årstider og kunst.





n



n



# Vi følger treet- og buskens utvikling gjennom året

**Tid:** Hele året

**Utstyr:** Ripsbærbusker eller annen busk eller tre.

**Barnehage:** Norlandia Mellommyra friluftsbarnhage barnehage

## Følge treet igjennom årstidene:

Besøk en busk eller et tre regelmessig gjennom året. Finn ut hva slags busk/tre det er. Observer blader, knopper, blomster/rakler, frø/frukt. Hvordan er stammen, barken, greiner/kvister? Er det noen dyr som bor i treet eller bruker treet? Hva vokser rett under treet og hva vokser treet i? Snakk om endringene gjennom årstidene, hvordan er treet på våren, sommeren, høsten og vinteren? Hvordan smaker bærene på sommeren, eller høsten? Er de sure eller søte? Forandrer de smak eller farge? Ta gjerne bilde av buska ved hvert besøk som barna kan studere når de er tilbake i barnehagen. Hva med å henge det på veggen etter hvert besøk?

## Fagområder:

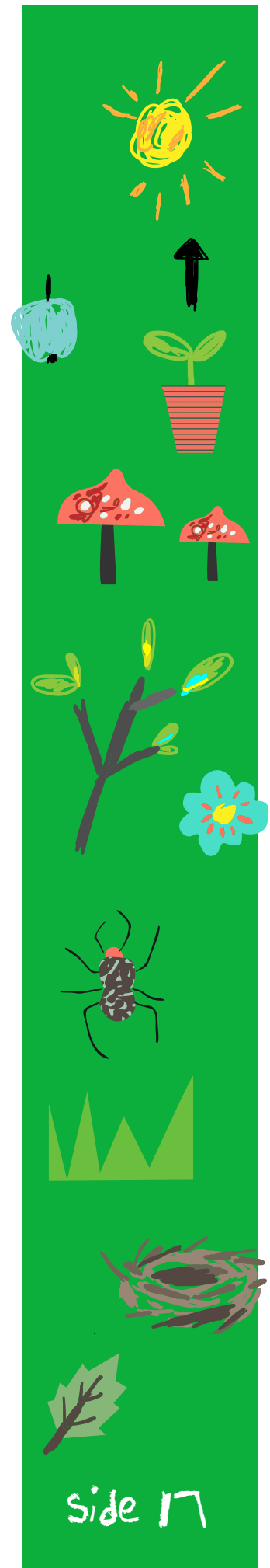
**Nærmiljø og samfunn:** Finn ut og let etter busker og trær i nærområde. Hva vokser her?

**Antall, rom og form:** Er det et tre med mange bær eller få bær? Har det en stamme eller mange stammer? Hva er stamme, og hva er grein? Hvilke farger har bladene? Er de like i form? Endrer treet seg?

**Natur, miljø og teknologi:** Lære om årstider og plantenes utvikling. Lære om ulike dyr og pollinering? Hva skjer med plantene om insektene forsvinner? Hva skjer med insektene om treet forsvinner? Lære om artsmangfold og samspillet i naturen.

**Kommunikasjon, språk og tekst:** Snakk om endringene som skjer med et tre eller en annen flerårig plante over tid.

**Etikk, religion og filosofi:** Utforsker og undrer seg over eksistensielle, etiske og filosofiske spørsmål





NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



# Vi lager høstdekorasjon og Land-Art

**Tid:** Høst

**Utstyr:** Diverse naturmateriale, tråd, trefjøl, bjørkekvister, lim.

**Barnehage:** Misvær barnehage og Nissebo barnehage

## Land-Art:

Naturen byr på endeløse muligheter til å skape kunst sammen med barn. Land-Art - en kunstform der du bruker det du finner i naturen og setter det sammen til vakre former og installasjoner. Kunsten vil etter hvert forsvinne i naturen, av f.eks vinden, bølgene eller dyr, slik at det kan være lurt å ta bilde av kunsten dersom du ønsker å vise den frem for andre i barnehagen.

## Høstkrans

Finn bjørkekvister og bind dem sammen til en krans med tråd. Fest ulike naturmateriale til kransen, som ripsbærblad, rognebær, lyng, mose, kongler m.m med lim.

## Høstbilde på trefjøl

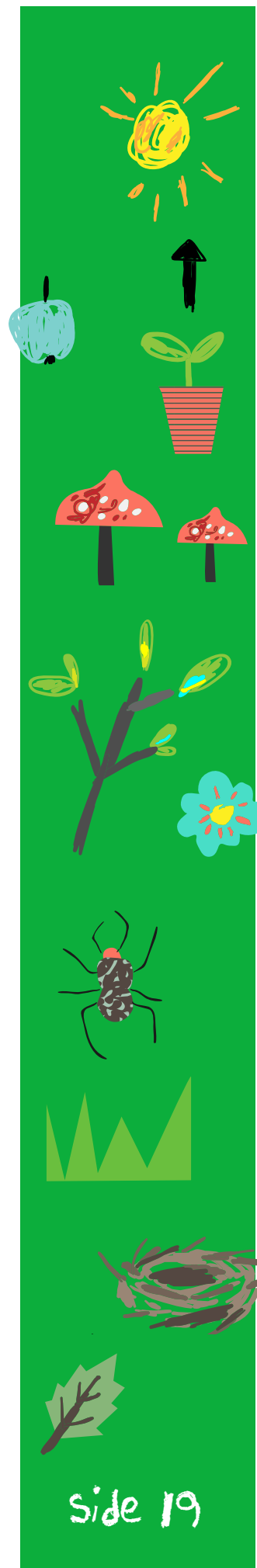
Finn en trefjøl, f.eks av rekved. Pynt fjølen med steiner, lyng, blad og andre naturmateriale. Fest med lim.

## Fagområder:

**Kunst, kultur og kreativitet:** Barnehagen skal legge til rette for samhörighet og kreativitet ved å bidra til at barna på være sammen om å oppleve og skape kunstneriske og kulturelle uttrykk. Bidra til at barna får bruke ulike teknikker, materialer, verktøy og teknologi til å uttrykke seg estetisk. Ta i bruk fantasi, kreativ tenkning og skaperglede.

**Antall, rom og form:** Telle, se på form og farger. Lage mønster og se etter naturlige mønster i naturen.

**Kropp, bevegelse, mat og helse:** Videreutvikle motoriske ferdigheter med å plukke og sette sammen gjenstander, lete høyt og lavt etter naturmateriale.





nn



nn



nn



# Vi lager syltetøy, saft og gele av bær- og frukt

**Tid:** Høst

**Utstyr:** Bær eller frukt, sukker, kasserolle, silepose eller saftkoker, syltetøyglass, flasker med kork.

**Barnehage:** Neståsen barnehage og Vollen barnehage

## Lage mat med barn:

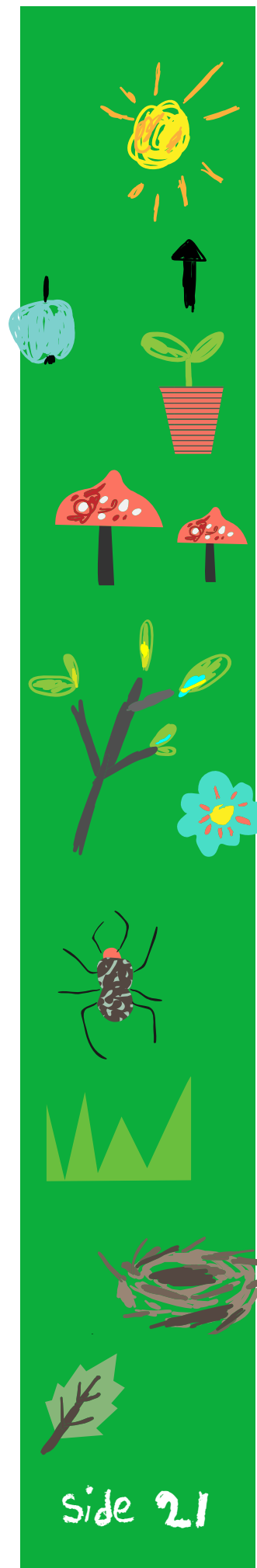
La barna få være med på hele prosessen med å plukke bærene/frukten, renske og lage syltetøyet, saften eller geleen. Barna får på denne måten bli kjent med ulike typer bær, en begynnende forståelse for hvordan vi kan produsere mat selv og at naturen gir oss mange smaksopplevelser. Vi kan spise direkte fra bærbuskene og vi kan videre behandle bær og få et «nytt» produkt. Barna lærer å gjenkjenne ulike busker og bær. Du kan ha samtaler med barna om hva naturen kan gi oss, og at bær er veldig sunt for kroppen vår. Vi kan bruke sansene våre på å lukte og smake på ulike bær. Noe er søtt, noe surt og kanskje litt bittert. Neståsen barnehage lager egne morsomme etiketter til produktene. En fin gave som kan tas med hjem og nytes?

## Rispgele

1 kg rips, 2 – 3 dl vann, ca. 1 kg sukker (avhengig av hvor søt bærene i utgangspunktet er). Skyll bærene godt og plukk ut eventuelle blader og rusk. Stilkene som ikke er for grove kan sitte på. Det er viktig at bærene du benytter ikke er for modne. Pektininnholdet blir nemlig fort redusert i overmodne bær, som igjen gjør at geleen ikke stivner. Ha bærene i en stor kjele og tilsett 2-3 dl vann pr. kg rips. La rips og vann småkoke under lokk i ca. 30 minutter, eller til bærene har falt sammen. Sil saften om du ikke bruker saftkoker. Mål opp den silte saften, hell den i en kjele og kok opp og la det koke et par minutter. Mål opp sukkeret. Du trenger 750-900 gram sukker pr. liter silt saft. Tilsett sukker litt etter litt. La saften koke uten lokk i ca. 15 minutter uten å røre i den. Fjern deretter skummet som danner seg på toppen med en skje eller lignende. Drypp ca. 1 ss av den varme rips-saften på en kald asjett og sett den i kjøleskapet for rask nedkjøling. Om rips-saften på asjetten ikke stivner ha i litt mer sukker, eller pektin i blandingen. Sjekk på nytt med en liten dråpe for å se om den vil stivne. Når den vil stivne kan du ta blandingen over på glass og oppbevar kjølig. Ungene syns geleen er god som topping på havregrøt!

## Grunnopskrift syltetøy

500 g bær og 3 dl sukker, syltepulver/frysepulver ved behov. Skyll og rens bær og fruktene. Bland bær/frukt og sukker i en kasserolle, og kok i 3–10 minutter avhengig av bærtype. Syltetøyet skal ikke være for fast, men heller ikke for flytende. Fyll på glass og oppbevar kjølig.





NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



### Grunnopskrift saft

2 kg bær ( gjerne mi ks ulike sorter), 5 dl vann og 500g sukker. Skyll de rensede bærene i kaldt vann. Legg bærene over i en kasserolle og tilsett vannet. La det koke langsomt opp, legg på lokk og la det småkoke/trekke under lokk i ca. 30 minutter, eller til bærene har skiftet farge og saftet seg. Ikke rør i blandingen. Hell bærene over i et fuktig sileklede og la saften renne av i ca. 1 time. Ha saften tilbake i en ren kasserolle og tilsett sukkeret. Kok opp og la saften koke i ca. 10 minutter. Fjern skummet som danner seg på overflaten. Fyll varm saft over på rene flasker. Ved bruk av saftkoker, følg instruksjonsboken. Sukkermengden kan endres og saften kan krydres med for eksempel vanilje eller kanel.

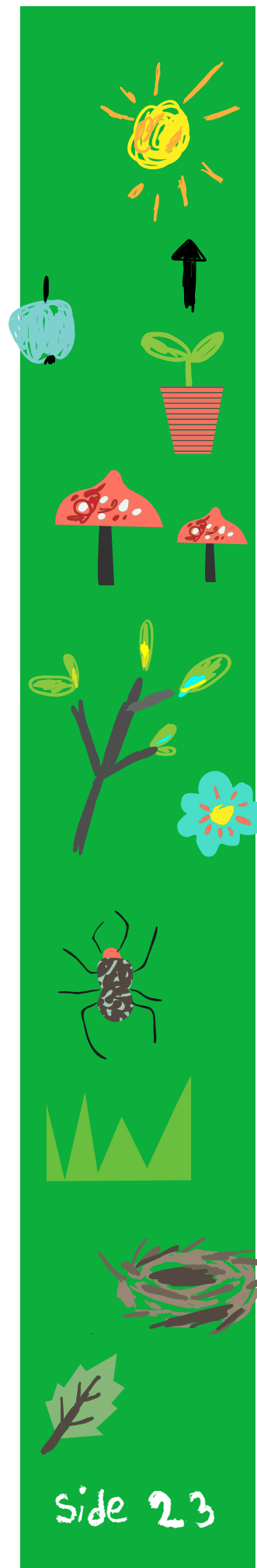
### Fagområder:

**Nærmiljø og samfunn:** Lære om lokale tradisjoner, f.eks lokale oppskrifter.

**Natur, miljø og teknologi:** Lærer at nature gir oss mat. Få en begynnende forståelse for hvordan vi mennesker kan produsere maten vår selv. Få delta i prosesser der vi videre behandler bær og frukt til nye produkter. Få kunnskap om ulike typer bær og se forskjell på dem. Lære å gjenkjenne ulike bærbusker.

**Antall, rom og form:** Telle bærene når de blir plukket, måle i målebeger både bær, sukker og vann.

**Kropp, bevegelse, mat og helse:** Lære at bær inneholder viktige næringsstoffer for kroppen vår. Utvikle smaksopplevelser og kjenne på at noe er søtt, noe surt og noe litt bittert.





NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



# Vi lærer geometri i naturen

**Tid:** Hele året

**Utstyr:** Ståltråd og saks.

**Barnehage:** Notveien barnehage og Leinesfjord barnehage

## Geometri i barnehagen:

Hvordan vet vi at en figur er en trekant, firkant eller sirkel? Snakk gjerne om formen på ulike ting i forkant. For eksempel hvilken form er sola? Er alle bordene i barnehagen firkantede? Er noen bord runde? Har noen bord andre former?

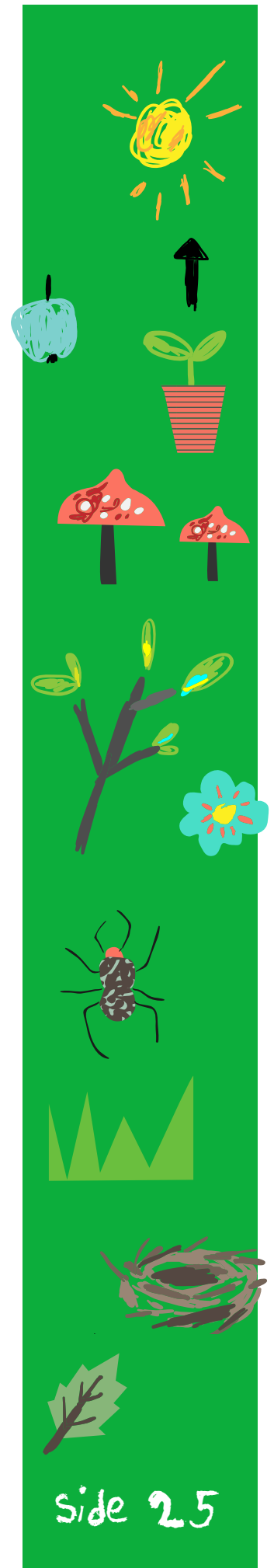
## Lage geometriske former med bær

Tre bær på ståltråd og bøy tråden i ønsket form. Hjerter, stjerner, sirkel, firkant, trekant etc. De geometriske formene kan henges opp i barnehagen til pynt.

## Fagområder:

**Antall, rom og form:** Leke og eksperimentere med former og få erfaring med ulike måter å uttrykke dette på. Undersøke og gjenkjenne egenskaper ved former og sorterer dem på forskjellige måter.

**Kropp, bevegelse, mat og helse:** Trene finmotorikk ved å tre bær på tråd.





NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



# Vi lager trollkrem av bær

**Tid: Hele året**

**Utstyr: Bær, sukker, vaniljesukker, egg, visp og bolle.**

**Barnehage: Nygårdsjøen barnehage og Engeløya barnehage**

## **Trollkrem av bær:**

Til trollkrem trenger du eggehvite, sukker og valgfri mengde bær. I utgangspunktet er trollkrem laget av tyttebær, men hvorfor ikke smake noe nytt? Det fine med trollkrem er at du trenger ikke så mye bær, perfekt for de litt utålmodige bærplukkerne.

## **Trollkrem av ripsbær**

Du trenger 500 g rips, 200g sukker, 2 ts vaniljesukker og 2 stk eggehvite. Pisk rips, vaniljesukker, sukker og eggehvite sammen til de fleste bærene er knust og det har dannet seg et rosa, fast skum. Server med en gang. Dette er nok til 6 porsjoner og passer til ca. 10 barn og to voksne.

## **Trollkrem med blåbær og bringebær**

Du trenger 200g bær (spar noen til pynt), 3stk eggehvite og 100g sukker (smak til). Pisk eggehvitene og sukker, til en stiv og luftig krem og tilsett bær og pisk på nytt. Dette kan du også gjøre med de minste barna, de kan sitte rundt et bord hvor de får se prosessen og undre seg. Når sukker og eggehvite blir pisket blir den blanke massen hvit og det blir til skum! Når vi tilsetter blåbær, blir kremen lyseblå. Denne blåbærkremen kalles Heksekrem. Når du tilsetter bringebær, blir kremen lilla. Kult og spennende for barna å følge med på og smake på underveis.

## **Erfaringer:**

**Nærmiljø og samfunn:** Å lære om høstingskultur.

**Antall, rom og form:** Vi måler og beregner hvor mye bær vi har plukket, vi følger en oppskrift og måler hvor mye vi trenger av ingrediensene. Vi snakker om farger og hvordan farger forandrer seg.

**Kropp, bevegelse, mat og helse:** Barna får gå i ulendt terreng og plukke bær. Innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid





NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



# Vi lager fuglemat med rognebær

**Tid:** Hele året

**Utstyr:** Sytråd, nål og piperensere

**Barnehage:** Saltstraumen barnehage

## Fuglemat:

Vinteren er den vanskeligste tiden for fuglene og ved å gi fuglene mat kan vi hjelpe flere til å overleve. Mating på våren kan hjelpe fuglene til å få flere unger og at flere fugler overlever og vokser opp. Har dere et egnet sted i barnehagen til å lage et fuglebrett eller henge opp fuglemat? Kanskje et sted du kan se fra vinduet, slik at barna kan følge med uten å forstyrre? Det meste kan du bruke til fuglemat, brødkalker og frukt er perfekt. Barna lærer at rester som blir til overs i barnehagen kan bli til mat for andre.

## Fuglemat av rognebær

Plukk rognebær og tre de på en tråd med nål. Snurr piperensere som f.eks sirkler og hjerte rundt tråden med rognebær og heng opp i buskene. Det blir til en flott dekorasjon i buskene til barnehagen. I Saltstraumen telte ungene helt til 73 bær på en tråd, kanskje du kan lage enn lengre?

Du kan også plukk hele klaser av rognebær om høsten og legg i fryseren. Legg dem på fuglebrettet når vinteren kommer, kanskje kommer sidensvansen eller dompapen på besøk. De elsker rognebær.

## Fagområder:

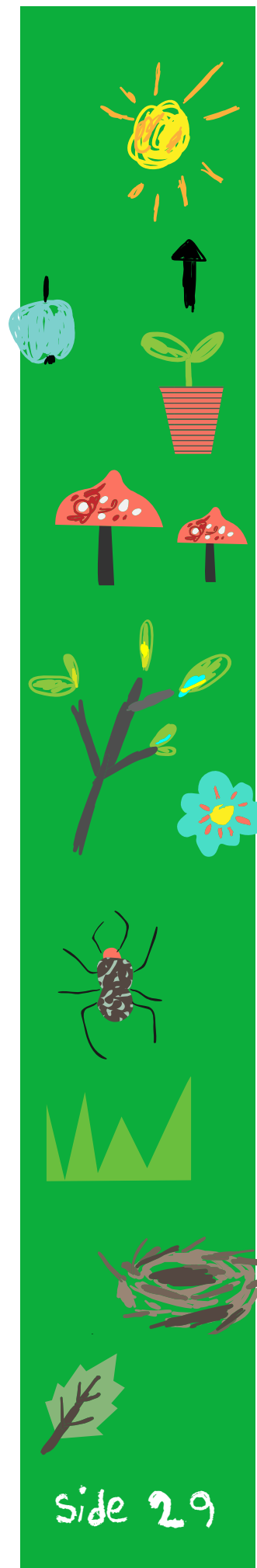
**Nærmiljø og samfunn:** Lære om hvilke fugler som finnes rundt barnehagen. Antall, rom og form: Telle bær på tråd.

**Kropp, bevegelse, mat og helse:** Trene finmotorikk ved å tre bær på tråd.

**Natur, miljø og teknologi:** Lære ulike fuglearter, gjøre erfaringer med å gi omsorg og ta vare på omgivelsene og naturen. Snakke om at fuglene også spiser bær og at de slik er frøspredere (Når fuglene bæsjer, så kan frøene spre seg og bli til en ny bærbusk). Lære om samspill i naturen, om matavfall og gjenbruk.

**Kunst, kultur og kreativitet:** Lage ulike dekorasjoner, kombinere farger og uttrykk.

**Etikk, religion og filosofi:** utforsker og undrer seg over eksistensielle, etiske og filosofiske spørsmål





NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



NY Foto: ny



# Vi går på bærtur og bruker sansene våre i møte med naturen

**Tid:** Høsten

**Utstyr:** Poser, kopp eller bøtter

**Barnehage:** Engeløya barnehage og Leinesfjord barnehage

## På bærtur med barn:

Bærplukking er en kulturarv i Norge og barna er våre viktigste kulturbærere, hvorfor ikke ta de med på et «bæreventyr» i skogen? Ikke alle barnehagene har en frodig bærskog som nærmeste nabo, men de fleste har noen områder med viltvoksende bær i nærheten. For barnehagebarn vil det uansett ikke være snakk om store mengder de trenger for å bli fornøyde. Noen barn liker å spise rett fra buskene, og andre vil plukke i kopper og spann, mens andre vil kanskje bare springe rundt i skogen å leke. Her kan du legge til rette slik at alle får en god naturopplevelse.

## Se, høre, føle, smake og lukte på naturen

Være nysgjerrig og undrende. Lukt, smak, kjenne på konsistens og se på farger. Hører du fuglekvitter, eller vinden som blåser i løvtrærne? Kanskje en bekk som sildrer i det fjerne? Kjenner du at vinden stryker på kinnet? Er tyttebæra bitter eller søt? Hvorfor er noen bær harde og andre myke? Lukter noe i naturen vondt? Hva lukter gress eller bjørk? Hva med en lukte, smake og følekonkurranse med bind foran øynene? Eller se og finn ting i naturen med like farger? I naturen er sansene våre skjerpet, samtidig har naturen en beroligende effekt på sansene våre. Gjennom å studere og oppleve naturen, lærer barna hva som hører hjemme i naturen og hva natur er.

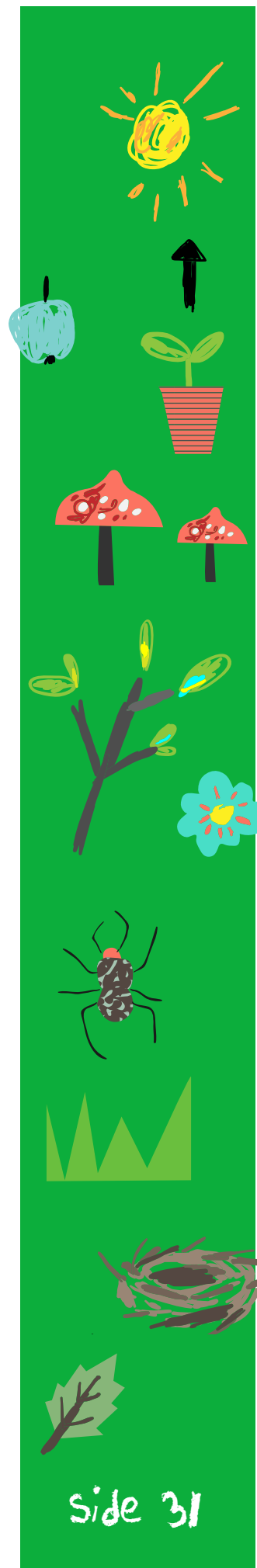
## Fagområder:

**Nærmiljø og samfunn:** Bli kjent med eget nærområde. Lære om lokale tradisjoner.

**Antall, rom og form:** Telle, kjenne og se, finne ulike former og mønstre i naturen.

**Kropp, bevegelse, mat og helse:** Videreutvikle motoriske ferdigheter, kroppsbeheerskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper ved å bevege seg i ulendt terreng. Smake på natur.

**Natur, miljø og teknologi:** Barna får mangfold av naturopplevelser og opplever naturen som en arena for lek og læring. Erfaring med naturen som fremmer evnen til å orientere seg og oppholde seg i naturen til ulike årstider.





n



NY Foto: ny



NY Foto: ny



# Vi lager rytmeinstrument

**Tid:** Hele året

**Utstyr:** Harde bær, dorull eller annen lignende emballasje, tape og ark. Løvetann og saks.

## Lage instrument av naturmateriale:

Instrumenter verden over inneholder materialer fra naturen, og naturen har vært en stor inspirasjonskilde til musikken. Det er noe som kan spilles på i det du plukker det opp fra bakken, som to harde bjørkepinner, steiner eller et bredt og flatt grasstrå. Noe må bearbeides først for å få den lyden eller klangen du er ute etter, som for eksempel ei seljefløyte.

## Rangle med bær

Plukk harde bær som rognebær eller einebær. Eventuelt kan du tørke bær til de blir harde, da vil instrumentet vare lengre. Tett den ene enden av dorullen med papir og fyll den med litt bær, tett den deretter igjen. La barna tegne og dekorere sitt eget instrument.

## Spill på løvetannstilk

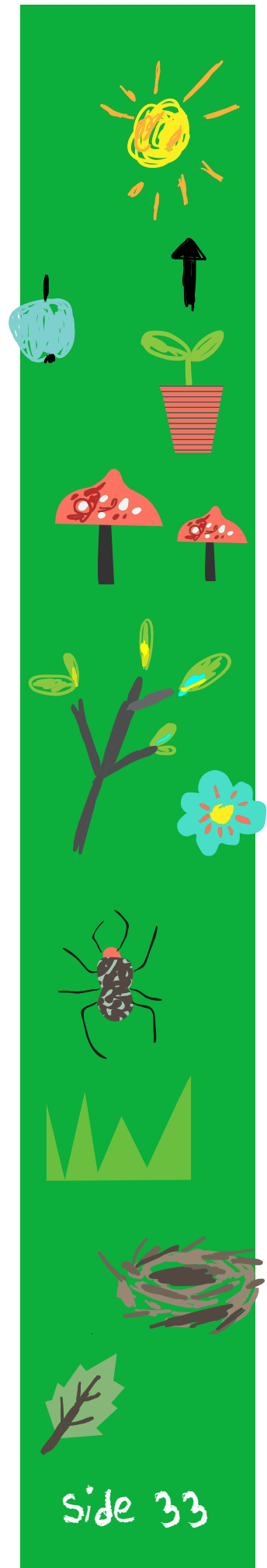
Finn en tykk løvetannstilk om våren. Klem sammen et par centimeter i den ene enden. Blås i den andre enden. Tonehøyden vil variere etter lengden på stilk. Du kan begynne med en lang stilk og klippe den kortere litt etter litt.

## Fagområder:

**Natur, miljø og teknologi:** Snakke om emballasje. Når blir en dorull søppel?

**Kunst, kultur og kreativitet:** Ta i bruk fantasi, kreativ tenkning og skaperglede.

**Kommunikasjon, språk og tekst:** Barna eksperimenterer med lyd og rytme. Utvikle kunnskap om virkemidler, teknikk og form for å kunne uttrykke seg estetisk i musikk og sang. Utvikle sin følsomhet til å lytte, iaktta og uttrykke seg gjennom allsidige møter med og refleksjon over kultur, kunst og estetikk.





n



n



n



# Vi lager smuldrepaier med solbær

**Tid:** Høst

**Utstyr:** Solbær, hvetemel, smør, havregryn, demerasukker, bolle, sleiv, (pai)form.

**Barnehage:** Jektvik barnehage

## Oppskrift på smuldrepaier med solbær:

250 g solbær

100 g hvetemel

75 g smør

50 g havregryn

100 g demerasukker

## Slik gjør du:

Bland sammen sukker, havregryn og mel. Barna kan være med å veie og måle opp.

Skjær smøret i terninger og smuldre det inn med fingrene. Det skal være litt biter igjen av smøret, så ikke bland for godt. Bruk gjerne hansker til barna.

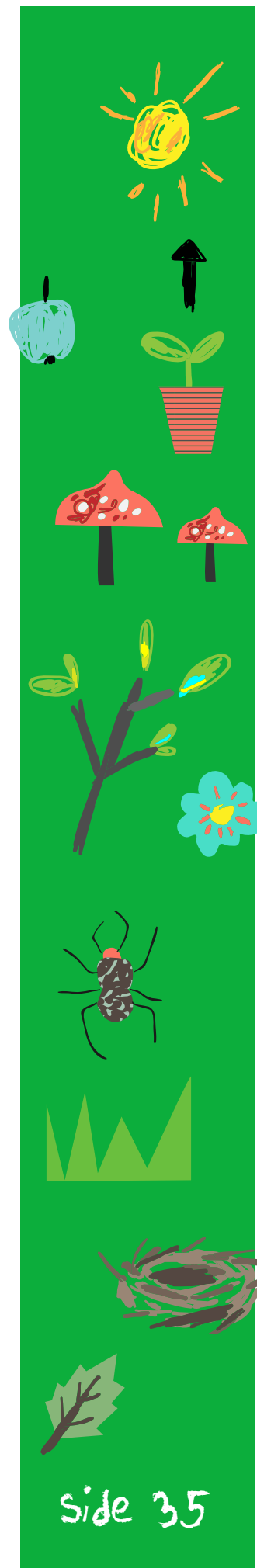
Ha solbærene i en form og strø blandingen over. Stekes på 180-200 grader i ca. 30 minutter til toppingen har en gylden farge. Server gjerne med vaniljesaus.

## Fagområder:

**Nærmiljø og samfunn:** Lære om lokale tradisjoner, f.eks lokale oppskrifter.

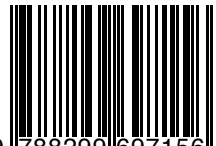
**Kropp, bevegelse, mat og helse:** Få innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.

**Antall, rom og form:** Utvikle forståelse for grunnleggende matematiske begreper. Leke og eksperimentere med tall og mengde, og få erfaring med ulike måter å uttrykke det på.





Salten  
Friluftsråd



9 788299 697156