



Friluftslivets uke

Naturpilotene



Naturen som læringsarena

Friluftslivets uke arrangeres 1.-9. september 2018. Naturpilotene gir tips til hva barnehagen kan gjøre denne uken. Aktivitetene er koblet til ny rammeplan, og dere får matoppskrifter som tar utgangspunkt i lokale matressurser. God tur!

Å finne veien på tur!



Finn på navn. Bli enige om navn på noen holdepunktene under turen slik at barna enklere vil huske dem.

FOTO: GETTYIMAGES.COM

Først skal vi gå rett frem, deretter til høyre. Etter svingen kommer klatretreet, da skal vi gå ned bakken og til venstre. Barn bruker orienteringsevnen sin når de går på tur.

Rammeplanen:

Fagområdet antall, rom og form omhandler blant annet plassering og orientering.

Mål for dagen:

Få erfaringer med orientering på tur, og bruke egen orienteringsevne til å lage kar

Du trenger:

Et turmål som er kjent for barna, fotoapparat eller mobiltelefon, ark og tegnesaker.

Prosess:

Oppfordre barna til å legge merke til, sette ord på og huske holdepunkter og rekkefølgen av disse slik at de utvikler mentale kart over omgivelsene sine. Etter hvert vil disse holdepunktene bli symboler på et kart.

Gjennomføring:

Fase 1: å bli oppmerksomme på

holdepunkt på tur

- Bli kjent i terrenget dere skal bruke og «tillat» omveier via skråninger eller oppi treet.
- Bruk hele tiden begreper reflektert og aktivt.
- Bli enige om navn på holdepunktene, f.eks. trollrota, froskedammen, hvilestokken.
- La barna ta bilder av holdepunktene. Når dere kommer tilbake til barnehagen, kan dere skrive ut disse og f.eks. laminere til bildekort.

Fase 2: beskrive turruten før dere går

- Be barna forklare veien til turmålet før dere går. Oppfordre barna til å bruke holdepunktene når de forklarer.
- Dersom dere har laget bildekort i fase 1, kan barna gjerne legge disse i rekkefølge.

Fase 3: bruke holdepunkter på tur

- Ta med bildekortene i den

rekkefølgen barna har lagt dem, og bruk kortene til å finne veien når dere går til turmålet.

- Kommer barna fram dit de tenkte ved å bruke bildekortene? Eller ble rekkefølgen på bildekortene endret underveis?

Fase 4: tegne kart over veien til turmålet

- Barna kan tegne kartruten de har gått, både for å forstå og bruke kart.
- Bli enige om symbol som kan representere de ulike holdepunktene dere er kjent med. La barna komme fram til passende symboler som representerer deres virkelighet.

Bruk gjerne kartene neste gang dere går på tur, men unngå å bruke kartene som en konkurranse om hvem som har tegnet riktig eller at det handler om å bli den som kommer først fram. Fokuser på hva dere kan bruke kart til og at det er en måte å kommunisere om våre omgivelser på. God tur!

Les mer på: matematikkssenteret.no



Havsuppe med tang og tare servert med grovt pinnebrød

Tang og tare er fulle av Omega-3 fettsyrer, som er viktige for kroppen vår. Gå på tur i fjæra når det er lavvann, helst om høsten, vinteren og våren. Ta med jernrive eller kniv, og sank med det dere vil ha.

Ingen av våre tang- og tarearter er giftige, men sørg for å sanke der det er god gjennomstrømming og rent vann.

Barna skal være med i sanking, skjære opp og tilberede maten. Er det mange med på tur, kan det være en idé å rullere på hvem som er kokker. Oppskriften er til ca. 12 barn.

Du trenger:

- 1 liter tang og tare
- 1 liter blåskjell eller andre skjell
- 1 liter strandsnegler
- 5 liter vann
- Kok i 30 minutter. Sil av kraften. Dette kokes ned til ca. 2/3 deler.
- 2 små fennikel
- 1 selleri
- 4 fedd hvitløk
- 1/2 kg poteter
- 400 g gulrøtter
- 5 dl fløte
- Saften av 1-2 lime/sitron

La barna hakke opp grønnsakene. Kanskje

noen av barna vil prøvesmakte på den sure limen, løken og grønnsakene.

Kok grønnsakene til de blir møre. Ha i fløte og lime, samt passe mengde selvvalgt fisk, skjell eller skalldyr. La trekke til det er blitt varmt.

Server med et dryss av for eksempel dill.

Grov pinnebrøddeig

- (ca. 16 pinnebrød)
- 6 dl lettkokte havregryn
 - 6 dl fullkornshvete eller speltmel
 - 4 ts bakepulver
 - 2 ts salt
 - 1 dl rapsolje
 - 4 dl vann

Barna blander det tørre med det våte til en fin deig.

Del deigen i passe emner slik at barna kan lage hvert sitt pinnebrød eller klappekake. La barna steke hvert sitt brød som kan spises til suppen.

Velkommen til friluftslivets uke i barnehagen!

I samarbeid med Friluftslivets uke 1.-9. september inviterer Naturpilotene barnehagene på tur for andre året gjennom brosjyren. Det er Norsk Friluftsliv og de norske friluftsliv organisasjonene som står bak denne markeringen.

Målet til Naturpilotene er å legge til rette for lek, omsorg, danning og læring ute på tur under Friluftslivets uke. Vi ønsker at barn skal ha det gøy og skape gode opplevelser i naturen. Gjennom brosjyren legger vi til rette for en aktivitet og et måltid hver dag som kan utføres sammen med barna.

Lykke til, og ha en fin markering av Friluftslivets uke. Hilsen oss i Naturpilotene.

Denne brosjyren er utviklet av Nasjonalt kunnskapscenter for barnehager i samarbeid med Norsk Friluftsliv. Ideer og innslag er hentet ut fra rammeplanen for barnehagene og noen av de nasjonale sentrene Nasjonalt kunnskapscenter for barnehager er et datterselskap av PBL (Private barnehagers landsforbund).

*Layout og design: PBL
Alle foto: PBL,
Gettyimages.com
Trykk: Forretningstrykk*

Rammeplanen sier: Kropp, bevegelse, mat og helse:

Barna skal få innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.

Natur, miljø og teknologi: Barnehagen skal bidra til at barna får utforske naturens mangfold.

Hvor er småkrypene?

På jakt med pinsett, isboks og lupe



Utstyrt med en pinsett, en isboks og en lupe, er alt klart for en spennende jakt etter insekter og andre smådyr ute på tur.

Av: Asbjørn Magnar Hov og Guri Langholm
| Naturfagsenteret



Enkelt. En pinsett, en lupe og en isboks er alt du trenger for å få studere småkryp.

FOTO: NATURFAGSENTERET

Rammenplanen sier:

Natur, miljø og teknologi:
Skal fremme barnets evne til å orientere seg og oppholde seg i naturen til ulike årstider. Barnehagen skal legge til rette for at barna kan forbli nysgjerrige på naturvitenskapelige fenomener, oppleve tilhørighet til naturen og gjøre erfaringer med bruk av teknologi og redskaper.

Mål for dagen:

Oppleve og utforske naturen og naturens mangfold og få kunnskap om insekter og dyreliv.

Du trenger:

- Pinsett
- Lupe
- Isboks

Prosess:

Barns spørsmål er et uttrykk for nysgjerrighet og vitebegjær. Vær med-undrende med barna. Er det noe dere lur på i fellesskap? Da vil dere få til den gode samtalen.

Her er eksempler på spørsmål som inviterer barna til å observere nøye:

- Hva synes du det likner på?
- Hva er forskjellen på alle disse..?
- Hvordan lukter det?
- Hvordan kjennes det ut?
- Kan du se...?

Disse spørsmålene inviterer barna til utforskning:

- Hvordan kan vi finne ut om..?
- Hvordan kan vi undersøke dette tror du?
- Hva skjer hvis vi..?

Gjennomføring:

De små dyrene er hele tiden redde for å bli spist. Derfor vil mange av dem gjemme seg om dagen og være mer aktive om natta. For å finne de som gjemmer seg, må vi gjøre følgende:

- Lette på steiner
- Lette på røtter
- Se under bark
- Se på velte trær
- Se i stubber

Ta med barnegruppen rundt i skogen og løft på steiner, titt under bark eller på stammen på døde trær som ligger nede. Bruk pinsett for å samle inn dyr som er under disse.

Lær barna å legge tilbake steinene og røttene på den plassen de hadde, slik at det ikke ser rotete ut etter at aktiviteten er ferdig. Legger du et hvitt laken under en busk og slår lett med en pinne, vil smådyr drysse ned på det hvite lakenet. Da er de lette å observere.

Småkryp i jord



Insekter – tre par bein og tredelt kropp		
Saksedyr • 6–25 mm • nattaktive, lever av bløte planter og søkteravann fra bl.a. kløvetre (<i>Desmognathus</i>) • hannen og hunnen danner lag og overtarer sammen i en hull i jorda		
Maur • 1,5–18 mm • sosiale insekter; de fleste rovdyr, liker søt		
Biller • fleste vingepar er harde skelvinger • skarabider (oks, gullbasse); 2–40 mm. Finnes eller lignende • steinbiller: 4–40 mm. Lever av åndre, planter eller andre dyr, gode flyvere • løpebiller: 2–40 mm. Rovdyr eller planteter, holder til på bakken		
Sprethaler • 0,5–6 mm • viktige nebbetere i jorda		
Edderkoppdyr – fire par bein og todelt eller sammenvokst kropp		
Edderkopper • 10–25 mm • rovdyr, kan spinne		
Vevkjerring • 2–9 mm • andre betinger; 5–58 mm • bruker andre betinger til å fise egg fra, men kan utveksle bevegelse (derav navnet) • nattaktive rovdyr, kan ikke spinne		
Midd • mindre enn 2 mm • viktige nebbetere i jorda • flite: 1–3 mm, lever oppå jorda		

Finn ut hva dere har fanget!

Biologer har ofte med seg oppslagsbøker som flora og fauna for å finne ut hva blomsten eller dyret de har fanget heter.

Naturfagsenteret har laget oversiktlig plakater over vanlige smådyr, steiner, moser og fugler som på bildet over. Disse ligger tilgjengelig på naturfagsenteret.no og er lette å ha i sekken på tur.

Les mer på: naturfagsenteret.no



Potetsuppe med grove klappekaker

Denne suppen lager du fra start til slutt sammen med barna. Ta potet og grønnsaker fra egen avling, eller fra bønder i nærområdet. Hvis ikke, kjøp i butikken.

Du trenger:

- 1 kg poteter. La barna kjenne på hvor mye ett kilo er. La barna skrelle og kutte i terninger
- 3 løk finhakket
- 1/2 sellerirot i terninger
- 3-4 ss raps- eller olivenolje
- Ca. 2 liter vann
- Grønnsaksbuljong eller fond
- Timian, fersk eller tørket
- 2 dl melk
- 1/2 ts pepper
- 4 ss finhakket persille eller gressløk.

Varm oljen i en kjele. Tilsett poteter og grønnsaker og la alt surre noen minutter til det blir blankt og litt mykt. Tilsett vann, grønnsaksbuljong og timian. Kok opp. La suppen småkoke til alt er mørt,

i ca. 1/2 time.

Visp suppen jevn. Tilsett melken og kok opp. Smak til med pepper. Bland inn finhakket gressløk og/eller persille like før servering.

Klappekaker (samme oppskrift som pinnebrød)

- 6 dl lettkokte havregryn
- 6 dl fullkornshvete eller speltmel
- 4 ts bakepulver
- 2 ts salt
- 1 dl rapsolje
- 4 dl vann

La barna lage klappekaker som kan stekes på bålet – på rist eller bålpanne.

Rammeplanen sier:

Livsmestring og helse: Måltider og matlagning i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne hel-sevaner.

Natur, miljø og teknologi:

Barna skal få kjennskap til naturen og bærekraftig utvikling.

Nærmiljø og samfunn:

Barna skal få erfare at alle får utfordringer og ulike muligheter til deltakelse.

Antall, rom og form:

Barna skal få erfare ulike måter å uttrykke eksperimenteringen med tall, mengde og telling.

Kommunikasjon, språk og tekst:

Barna skal få videreutvikle sin begrepsforståelse og bruke et variert ordforråd.

Se, den minste er tyngst!

Rammeplanen sier:

Fagområdet antall, rom og form handler blant annet om sammenligning, sortering og måling. Videre står det at barnehagen skal bidra til at barna erfarer størrelser i sine omgivelser og sammenligner disse.



FORSKJELLIG VEKT. Steiner og tang er eksempler på naturmaterialer man kan måles mot hverandre.

Om utforskning og sammenligning av vekt i uteområdet.

Mål for dagen:

Gjøre erfaringer med ulike størrelser, og oppdage at ikke det ikke alltid er den største tingen som veier mest.

Du trenger:

To bøtter, et tau og en trinse (for at tauet skal gli lettere), eller en planke og en rund stokk.

Prosess:

Sammen med barna lager dere en balansevekt ellers skålvekt i uteområdet. Etterpå bruker barna vekten til å sammenligne tyngde på ulike naturmaterialer. De kan sammenligne vekt på steiner, kongler, pinner, tang og lignende, eller fylle bøtter med flere naturmaterialer eller vann.

Ekstraoppgave 1:

Lage rekkefølge fra lettest til tyngst

Barna erfarer i aktiviteten at ting fra naturen sjelden har lik vekt. Noen ting er tyngre enn andre, men forskjellen trenger ikke være så stor. Når vekten er så lik at det er vanskelig å kjenne forskjellen med hendene direkte, er det særlig nyttig å bruke skålvekten. Utfordre barna til å sortere materialer fra den letteste til den tyngste i rekkefølge.



PLANKE, La barna utforske forskjellig vekt ved å sette naturmaterialer på hver side av planken og la dem se hva som skjer.

Gjennomføring:

Lag en veiestasjon sammen med barna ute i skogen eller i fjæra. Lag en en balansevekt ved hjelp av en rund stokk med en planke på, eller en skålvekt ved at dere henger opp trinse, tau og bøtter i et tre. La barna utforske vekten ved å sette naturmaterialer like langt ute på hver side og se hva som skjer. Bruk aktivt begreper knyttet til sammenligning av hvor mye noe veier; tung, lett, tyngre enn, lettere enn, like tung, like lett, større og mindre, opp, ned, likt, ulikt.

Barna erfarer at vekten de har laget viser om noe er like tungt eller hvilken som er tyngst/lettest av to gjenstander. De vil se at det ikke alltid er sammenheng mellom den tyngste og den med størst volum, eller at den tyngste er den det er flest av. For

eksempel kan en liten stein være tyngre enn ei stor kongle, og en stein alene kan være tyngre enn en hel bøtte med kongler.

Still spørsmål som:

- Kan vi finne noe som er stort, men lett?
- Hvilken tror du er tyngst av disse to? Hvorfor?
- Ble dere overrasket over noe?
- Hva kan vi finne ut når vi bruker balansevekten? Hva kan vi ikke finne ut?
- Kan du lage en rekkefølge av disse tingene? Hvordan?

Les mer på: matematikkenteret.no

Ekstraoppgave 2: Finn en kilostein

Etter at barna har fått utforske vekten en stund kan du finne fram en gjenstand som du vet er én kilo tung. Det kan være en pose sukker, et lodd eller en melkekartong. Oppmuntre barna til å finne ting som er både lettere og tyngre enn 1 kg. Kanskje dere finner en stein som er akkurat like tung? Den kan dere ta med tilbake til barnehagen. Tenk å ha deres egen kilostein!



Lapper for spreke barn

Disse lappene passer godt som en del av et innholdsrikt måltid i barnehagen.

Røren kan gjerne lages ute i naturen, eller den kan lages i barnehagen og fraktes i flasker ut på tur.

Du trenger:

(til ca. 10 barn)

- 6,5 dl havregryn
- 6,5 dl cottage cheese
- 16 egg

La barna måle opp, knekke egg og blande godt sammen, bruk gjerne potetstaver for å få ei jevnere røre. Ha litt flytende margarin i bålpannen. Bruk en spiseskje og lag små pannekaker som stekes på begge sider.

Serveres med nyplukket bær etter eget ønske.

For å få et fullverdig måltid kan du gjerne ha med grønnsaker som deles opp i biter på tur, og en fiskekake som grilles på bålet.

Rammeplanen sier:
Kropp, bevegelse, mat og helse:

Barna skal tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene, aktivitet og hvile.

Natur, miljø og teknologi:

Barna skal få tid og anledning til å stille spørsmål, reflektere og lage egne forklaringer på problemstillinger, og delta i samtaler om det de har erfart og opplevd.

Antall, rom og form:

Barna skal erfare bruk av matematiske begreper reflektert og aktivt i hverdagen.

Kommunikasjon, språk og tekst:

Barna skal få delta i ulike typer samtaler der barna får mulighet til å fortelle, undre seg, reflektere og stille spørsmål.

Fellesskap i og med naturen



Spennende. La barna utforske planter, dyr eller trær i området og la dem bruke alle sanser.

Hvordan kan vi skape gode opplevelser sammen ute? Hva skal til for at trær, planter og dyr skal vokse og ha det bra?

Rammeplanen:

Fagområdet livsmestring og helse. Skape et trygt og utfordrende sted der barn kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap.

Mål for dagen:

Bli kjent med og kjenne etter egne og andres følelser.

Du trenger:

Et skogsområde i barnehagens nærmiljø som er lett tilgjengelig og innbyr til variert aktivitet tilpasset barnas alder.

Prosess:

Bruk et referanseområde i nærmiljøet som utgangspunkt for å skape felles opplevelser og utforske egne og andres følelser. Barn og voksne undrer seg sammen om egenskapene ved «vårt» sted gjennom lek og

samtale. Følg barnas egne opplevelser og tanker, men vær til stede og utvid barnas ideer med å stille spørsmål om hvordan vi kan vise omsorg for både natur og mennesker. Identifiser gjerne følelsene – hvordan vi kan kjenne på følelser, lese andres følelser og ta hensyn til andre. Det kan være lurt at lignende aktiviteter gjentas over tid for å utvikle tilhørighet til referanseområdet. Hva med å invitere foresatte hit på en matbit en ettermiddag?

Gjennomføring:

Utforsk områdets trær, planter og dyr. Bruk alle sansene. Se, lytt, kjenn og smak. Undre dere sammen:

- Hva lever her i skogen vår?
- Hva trenger treet for å vokse og hvorfor?
- Gjemmer treet på noe – lever det noen her, i barken, under røttene, i bladene?
- Har treet sår, kan det gro?

Vurder hvor lang tid dere bruker på å utforske trær, planter og dyr basert på barnegruppens interesse og

nysgjerrighet.

Samarbeid om å bygge ekornreir. Ekorn bygger helst sine reir i hulrom eller frittstående på greiner i trærne, så nå leker vi at vi er oppi et tre. Del barnegruppa i hensiktsmessige grupper, med minst én voksen i hver gruppe. Gruppene samler kvister, ris og mose og bygger et reir hver. Fortsett med å samle kongler og nøtter til reiret. Hvor mange kongler klarer vi å finne sammen?

Samle barnegruppen, gjerne rundt en matbit og snakk om det å bygge noe sammen. Hvordan kan vi passe på reirene og stedet vårt? Hvordan føles det å være her? Hvordan kan vi ta vare på hverandre når vi er her? Ta gjerne i bruk følelser- eller samtalekort og utforsk følelser gjennom ulike bilder (les mer om bruk av følelsekort på læringsmiljøsementerets nettsider).

Les mer på: laringsmiljosenteret.uis.no



Fiskewok

Enkel og eksotisk fiskewok som er rask å lage på bålet.

Du trenger:

(til ca. 10 barn)

- 1,2 kg fisk etter eget ønske
- 2 store paprika
- 1 brokkoli eller blomkål
- 4 gulrøtter
- 1 stor gul løk
- 1 lime
- 4-5 ss soyasaus med lavere saltinnhold
- 6 ss sweet chili saus

La barna dele fisken i ca. 3 cm store biter og legg fiskebitene i en boks.

Vask og rens paprika, brokkoli,

gulrot og løk. Skjær alt i biter.

Frossen grønnsaksblanding kan også brukes. Varm oljen i en bålwok. Stek grønnsakene raskt på høy temperatur. Legg fiskebiter oppå de wokede grønnsakene. Stek videre til fisken er blitt gjennomstekt. Smak til med limesaft, soyasaus og sweet chilisau om ønskelig.

Serveres med fullkornnudler eller fullkornris

Rammeplanen sier:

Kropp, bevegelse, mat og helse:

Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse.

Natur, miljø og teknologi:

Barnehagen skal legge til rette for

opplevelser og erfaringer i naturen som kan fremme forståelse for naturens egenart og barnas vilje til å verne om naturressursene, bevare biologisk mangfold og bidra til bærekraftig utvikling.

Antall, rom og form:

Barnehagen skal synliggjøre

sammenhenger og legge til rette for at barna kan utforske og oppdage matematikk i dagliglivet.

Nærmiljø og samfunn:

Gjennom utforskning, opplevelser og erfaringer skal barnehagen bidra til å gjøre barna kjent med eget nærmiljø, samfunnet og verden.



Kreativt.
Lek med pinner skaper muligheter for spontan aktivitet.



Lek med pinner eller stokker

Pinner og stokker er en aktivitet fra Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet sitt hefte «Fysisk aktivitet i urbane miljø» som passer like bra i midt i byen, som i skog og mark. La barna få utforske elementene på sin måte og bruk aktivitetene som inspirasjon.

Rammeplanen:

Fagområdet kropp, bevegelse, mat og helse omhandler blant annet at barnehagen skal bidra til at barna videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper.

Mål for dagen:

Bruke pinner til både lek og læring.

Prosess:

La barna få utforske hvilke muligheter en pinne eller stokk kan gi. Lek med pinner skaper muligheter for både spontane og planlagte aktiviteter.

Du trenger:

Pinner eller stokker.

Gjennomføring:

Når barn finner pinner eller stokker oppstår det ofte spontan lek. Pinnen eller stokken forvandles gjerne til et sverd, en spaserstokk eller en tryllestav. Den frie og spontane leken

danner også et godt utgangspunkt for planlagte aktiviteter.

Tips til aktiviteter:

- Legg en pinne på bakken og løp eller dans rundt den.
- Plasser en pinne mellom beina og hopp rundt som en kenguru, eller lek rytter på hest.
- Løft en pinne opp bak ryggen med begge hendene og før den over hodet uten å miste taket. Prøv samme vei tilbake.
- Løp rundt og lek bil ved å holde en pinne med strake hender.
- Legg en pinne på bakken og prøv å ta den uten å bøye knærne.
- Hold en pinne med strake hender fremfor dere mens dere setter dere ned. Klarer dere å reise dere opp igjen?
- Hold en pinne foran dere med begge hendene, prøv å tråkke over den uten å komme borti den, klarer dere å komme tilbake til utgangsposisjon?
- Et barn kan holde en pinne rett

foran et annet barn. La barnet få prøve å gå eller hoppe over pinnen uten å komme borti den.

- Kast en pinne opp i luften med en hånd og forsøk å gripe den. Kast og gripe med både venstre og høyre hånd.
- Sett en pinne mot en vegg eller et annet fast punkt og hold i den med den ene hånden. Gå over eller under pinnen uten at den faller ned fra vegg eller flytter seg.
- Samme som ovenfor, men sett pinnen litt ned for hver gang dere går under den.
- Sving en pinne rundt dere som en fekte.
- Kast en pinne som et spyd, først stillestående og deretter med tilløp.
- Har barna to pinner kan de tromme og slå takten. Kanskje noen kan danse til barnas takt?
- Lag bro med en pinne: Hopp over den med samlede bein, som en sprellemann, som en frosk, hink over osv.

Du finner flere aktiviteter i heftet «Fysisk aktivitet i urbane miljø», som er et utdrag av håndboken «Skills for the future» av Sabina Steinunn Halldórsdóttir.

Les mer på: mhfa.no

Krøkebærsaft, saft av krekling



Bruk en eller flere turdager i et område hvor det finnes masse krekling. Ta med bøtter, poser, bærplukkere og annet som barna kan sanke i. Krekling kan plukkes over flere dager og fryses. Saften kan lages når man har nok bær.

Du trenger:

- 1 kg krekling/krøkebær
- 1 liter kokt og avkjølt vann
- 10 gram sitronsyre eller én sitron i skiver
- 500 gram sukker

Ha krekling/krøkebær i en stor stamp. En morsom aktivitet er å kle av barna skoene og la de være barføtt og tre på brødposer som teipes fast som en sokk. La barna ha hver sin tur å «stampe» bæra.

Man kan også la barna ha på engangshansker å knuse bæra med hendene.

Når bærene er passe most, ha eventuelt over i en ren bolle. Hell over det avkjølte vannet. Ha i sitronsyre eller sitronskiver. Bland godt. La stå kjølig ca. to dager. Sil blandingen gjen-

nom et egnet klede og smak til med sukker.

Rå saft har dårlig holdbarhet, derfor anbefales det å fryse ned og ta opp etter behov.

Vil du lage en dessertsaus til pannekaker, kan du koke opp saften, og ha i litt potetmel.

For å spise et fullverdig måltid ute på børsankingstur kan dere lage ostemørbrød. Ta med oppdelt brød, ost, skinke, fiskekaker, ketchup, grønnsaker, paprika, dill, løk og grillfolie. La barna lage egne ostemørbrød og grønnsaker i foliepakker med navn sitt på.

Rammeplanen sier: Kunst, kultur og kreativitet:

Personalet skal gi barna anledning til å bli kjent med et mangfold av tradisjoner, og kunst- og kulturuttrykk fra fortid og samtid.

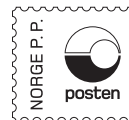
Bærekraftig utvikling:

Barna skal få naturopplevelser og bli kjent med naturens mangfold, og barnehagen skal bidra til at barna opplever tilhørighet til naturen.

Fremme vennskap og fellesskap:

I barnehagen skal alle barn få erfare å være betydningsfulle for fellesskapet og å være i et positivt samspill med barna og voksne.

Avsender:
Nasjonalt kunnskapssenter
for barnehager
Prinsens gate 91
8003 Bodø



Denne brosjyren er laget av
**Nasjonalt kunnskapssenter
for barnehager**

i samarbeid med



Bidragstydere:

Nasjonalt senter for matematikk i opplæringen
matematikksenteret.no

Læringsmiljøsentret
laringsmiljosenteret.uis.no

Naturfagsentret
naturfagsenteret.no

Nasjonalt senter for mat, - helse og fysisk aktivitet
mhfa.no

Til høsten settes det opp Naturpilotkurs følgende steder:

- Ålesund – 19. oktober
- Tønsberg – 13. november
- Kristiansand – 14. november
- Sarpsborg – 27. november
- Drammen – 28. november

Ønsker du naturpilotkurs i din barnehage eller kommune?
Vi kommer gjerne på besøk!

Les mer og meld deg på nkfb.no