

## GRØTBAR

Grøtbar er en aktivitet som gir barna rom for kreativ utfoldelse med ulike valgmuligheter til å komponere sin egen grøt med næringsrik topping. Aktiviteten tar ca 1 time, men opplegget kan enten forlenges og kortes ned. Se tips til variasjoner nederst.



Tidsbruk: ca 1-2 timer

# GRØTBAR



Tidsbruk: ca 1-2 timer

Start aktiviteten med en muntlig quiz for å lære barna mer om temaet

## FAKTA

Grøt finnes i uendelig mange varianter, for eksempel risgrøt, byggrynsgrøt, kjøleskapsgrøt, havregrøt og ovnsbakt grøt. Grøt finnes også i mange varianter i ulike land, for eksempel risotto fra Italia, maisgrøt i Chile og congee fra Japan.

Grøt er svært næringsrikt, og en god kilde til vitaminer, mineraler og fiber. Havregrøt er spesielt rik på jern, vitamin B og flerumettede fettsyrer. Også inneholder den mye fiber som holder deg både mett og konsentrert lenger, og bidrar til en jevn blodsukker-stigning. I tillegg til å være sunt, er grøt også både billig og enkelt å lage, og med ekstra topping til grøten blir den enda mer smakfull, næringsrik og spennende.

## Mer info

Grøtfakta: <https://bit.ly/2S6Jjma>

Grøtdagen 23 Oktober: <https://bit.ly/2S3oYOL>

## Huskeliste og utstyr:

- Ingredienser til grøt og topping (Lettkokte havregryn eller andre gryn og melk eller vann)
- Til topping kan dere gjerne lage mellom 3 - 6 ulike varianter
- Kjeler og sleiv til hver gruppe
- Skåler og skjærer til topping og servering
- Kniver og skjærebrett

### FOR EKSEMPEL:

- ⇒ Appelsin og mynte
- ⇒ Eple og kanel
- ⇒ Ristet kokos

(vanlig kokos ristes lett i tørr panne)

- ⇒ Ristede, usaltede nøtter
- ⇒ Banan og blåbær
- ⇒ Varm bærblanding (bruk gjerne frosne bær)
- ⇒ Cottage cheese, naturell yoghurt eller kesam
- ⇒ Biter av frukt
- ⇒ Rosiner

## Forberedelser

Handle inn ingredienser.

Finn frem ark, penn og papir til å merke ulike typer topping og grøt.

Sett frem kjeler, sleiv, kniver, skjærebrett og små skåler.

For å spare tid kan grøten lages klar på forhånd.

Visste du at..

Den  
internasjonale  
grøtdagen er  
23. oktober.



### TIPS:

Ta gjerne bilder og/eller lag tegninger av grøten med topping, og del med oss i #Matjungelen!



# Gjennomføring

## 1 Introduksjon:

- Samle barna, og fortell kort om dagens aktivitet, hva dere skal gjøre og hvordan.
- Snakk litt med barna om grøt. Hvilke grøtsorter kjenner de til? Hvorfor er det bra for kroppen å spise grøt?
- Fortell om de ulike typene ingredienser til toppingen, send de rundt og la gjerne barna få smake på noen av råvarene.

## 2 Topping:

- Del barna inn i grupper og fortell kort om oppgaven.
- Vis eventuelt barna enkel kutteteknikk på f.eks. nøtter, for å unngå skader.
- Lag mellom 3 - 6 ulike toppinger. Hver gruppe kan gjerne lage hver sin topping.
- Oppfordre barna til å prøve seg frem med ulike smaker og kom med tips til hvilke ingredienser som kan passe sammen.
- Når alle toppingene er klare kan de legges over i serveringsskåler. Be barna komme med forslag til jungelnavn på de ulike toppingene sine, og skriv de på lapper ved siden av skålene.

## 3 Grøt:

- Dersom dere har tid til å lage grøt sammen med barna kan de fordeles på ulike grupper som samarbeider om å lage en grøtvariant hver, sammen med voksne.
- Forklar barna hvordan man lager grøt, og ta gjerne utgangspunkt i en oppskrift. Hjelp barna underveis, og pass på at de ikke svir grøten eller lar den koke over.
- Vi foreslår grøt som tar kort tid å lage, for eksempel grøt på lettkokte havregryn eller lettkokte bygflak, sammen med melk og/eller vann.
- Barna kan gjerne få smake til grøten sin ved å tilsette litt kanel, frukt- og bær eller frø.

## 4 Måltidet - grøtbar:

- Presenter måltidet som en grøtbar der alle de ulike grøtene og toppingene settes frem på et bord eller en disk.
- Barna får så velge hvilken grøt og toppinger de vil ha, og forsyner seg med det.
- Under måltidet kan dere gjerne snakke litt mer om hvilken grøt og toppinger barna likte best.
- Snakk også litt om hva restene kan brukes til, be barna komme med forslag. Restene kan for eksempel brukes i pannekake- eller vaffelrøre, eller i en brød-deig.



## Tips til variasjoner og tilpasninger:

I mangel på tid eller kjøkkenfasiliteter kan du lage grøten på forhånd eller en gruppe barn kan få ansvar for å lage klar grøten mens de andre barna lager topping.

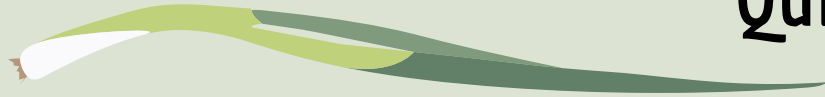
En litt morsom og tidsbesparende vri er kjøleskapsgrøt, som man kan lage dagen før og ha i kjøleskapet, eller du kan lage den sammen med barna som er på SFO om morgenen (den bør stå kaldt i minst fem timer).

Dette gjør det også enklere for barna å lage hver sin variant i sin egen skål, ettersom grøten ikke skal varmes opp i kjele. Krever litt plass i kjøleskapet.

Forslag til oppskrift:

<https://bit.ly/2R5yroq>

Glutenfrie havregryn, laktosefri melk, soyamelk, havremelk eller vann kan brukes ved allergier.



## FLEIP ELLER FAKTA:

Grøt må alltid lages med melk (fleip)

Man kan lage grøt av epler (fakta)

Grøten har sin egen dag her i Norge (fakta, feires 23. oktober)

Grøt må alltid spises varm (fleip, en kan f.eks. spise kjøleskapsgrøt eller risgrøt)

Havregryn gir deg superkrefter (fleip, men det er ikke langt unna!)

Grøt spises bare til frokost (fleip, mange spiser også grøt til middag eller kvelds)

Man kan bare lage grøt med ris (fleip, havre, kli, rømme, etc.)

Karri blir ofte brukt sammen med smør og sukker på risgrøt (fleip)

Før i tiden ble det ofte brukt kald grøt som festmat, til store anledninger som bryllup (fakta, det kalte de "kaffegrøt")

Kanel kommer fra barken på et tre (fakta)

## Tips til gjennomføring



Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er fleip eller fakta ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?