

HAVETS SKATTEKISTE

Havets skattekiste er en aktivitet der barna selv får eksperimentere seg frem til sin egen variant av en fiskerett. Barna får velge mellom spennende og fargerike grønnsaker, gode fisketyper og smaksrike urter. Med aktiviteten kan du lære barna om viktigheten av å spise fisk, og ved å lage maten selv øker sannsynligheten for at de også vil spise fisken. Aktiviteten kan tilpasses nivået og tiden dere har til rådighet.



Tidsbruk: ca 1-1 ½ time

HAVETS SKATTEKISTE

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



Tidsbruk: ca 1-1 ½ time

FAKTA

Havets skattekiste er en spennende fiskerett som passer til både små og store. Retten er fargerik og smakfull, og veldig populær blant barna. La barna få fylle sin egen skattekiste med ulike fiskevarianter og grønnsaker. Eksperimenter gjerne med grønnsaker i flere farger og former og smak til med krydder og friske urter.

Fisk inneholder mange viktige næringsstoffer som kroppen trenger. Det finnes både proteiner, omega 3 -fettsyrer og flere andre vitaminer og mineraler i fisken. Havets skattekiste kan lages både inne- og utendørs og smaker ekstra godt på bål!

Mer info

Derfor er det sunt å spise fisk: <https://bit.ly/2A8LhLc>

Fakta om ulike type fisk: <https://bit.ly/2Dz0Grv>

Ulike grønnsaker: <https://bit.ly/2qXw3EU>

Inspirasjon og ideer: <https://bit.ly/2SaAuYz>

Visste du at..

Det anbefales å spise fisk til middag to til tre ganger i uken?

Forberedelser

Sett frem råvarer og utstyr som trengs.

Ved lite tid kan grønnsaker og fisk kuttes opp på forhånd og fordeles i ulike skåler.

Sett på komfyren på 200 grader.

Finn frem råvarer, skjærebrett, kniver, skåler, aluminiumsfolie og tusj.





Forslag til handleliste

Fisk:

Laks, ørret, torsk, sei

Grønnsaker:

Gulrøtter, brokkoli, blomkål, vårløk, cherrytomat, paprika, stangselleri,

sukkerter, squash

Krydder og ferske krydderurter:

Salt og pepper

Dill, basilikum, timian

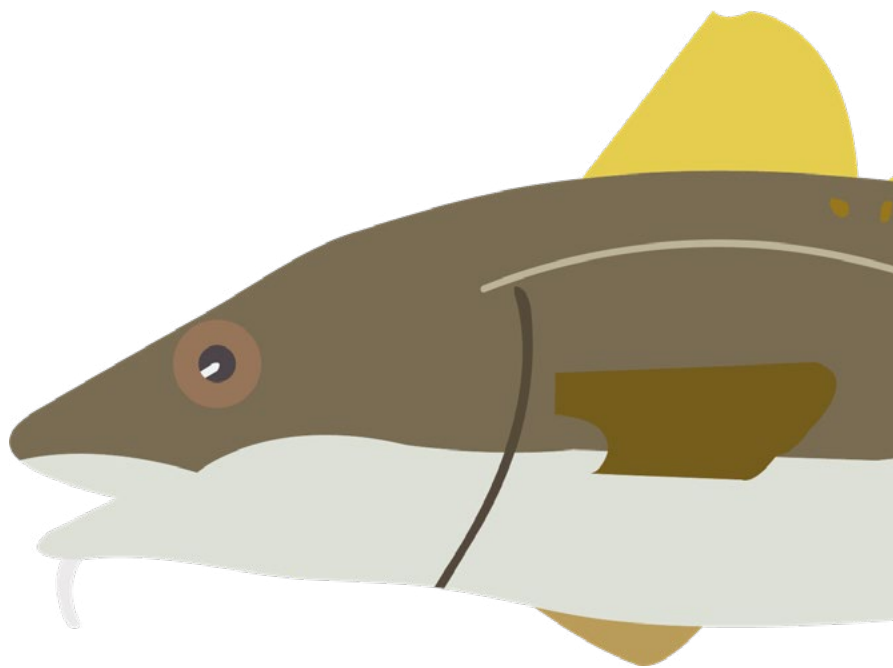
Sitron og lime

Rømme

Olje

Huskeliste og utstyr:

- Ingredienser til skattekistene (fisk, grønnsaker, krydder, olje og rømme)
- Skjærebrett, kniv og skrellere
- Skåler til grønnsakene og fisken
- Aluminiumsfolie, tusj og stekebrett til skattekistene



Tips til variasjoner og videreføring

Skrell og kutt opp fisk og grønnsaker på forhånd uten barna.

Skattekistene kan også legges på grillen eller et bål når dere er ute på tur. Dette smaker himmelsk og barna får samtidig en fin uteopplevelse.

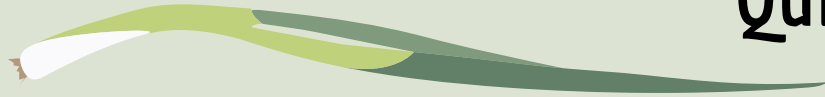
Mens skattekistene steker i ovnen kan dere lage rømmedip med krydder og sitron, gjøre fleip eller faktaquiz, dekke på til et fint langbord og kanskje pynte til piratfest?

1 Introduksjon:

- Samle alle barna, og fortell kort om dagens aktivitet, hva dere skal gjøre og hvordan. Barna skal få fylle sine egne skattekister med ønsket fisk, grønnsaker og krydder.
- Fortell litt om hvorfor det er lurt å spise fisk. Vet barna hva fordelene med fisk er? Hvilke fisketyper kjenner de til? Pleier de å spise fisk til middag hjemme?
- Fortell litt om fisketypen dere skal bruke og gå gjennom de ulike grønnsakene og krydderne de kan velge å ha i skattekisten sin. Send ingrediensene rundt og la gjerne barna få smake.

2 Aktiviteten:

- Fordel grønnsaker til barna slik at alle har noe å skrelle og kutte opp. Vis kutteteknikk på grønnsaker som kan være utfordrende å kutte. Pass på at de blir kuttet i små biter slik at steketiden blir kortere. Legg grønnsakene i ulike skåler. Vis dem hvordan fisken skal kuttes, og del ut litt fisk til hver. Fisken skal kuttes i små terninger. Legg fisken i skåler og sett skålene med fisk og grønnsaker, i tillegg til krydder, ferske urteplanter og sitron/lime bortover bordet.
- Legg alt klart i skåler og sett bortover bordet.
- Del ut et ark med aluminiumsfolie til barna. Smør det med litt olje.
- Barna fyller aluminiumsfolien sin med de ingrediensene de ønsker å ha i skattekisten sin. Oppfordre dem til å prøve flere ulike og gjøre den så fargerik som mulig.
- La de smakstilsette skattekistene sine med krydder, salt og pepper. I tillegg kan de skvise litt sitron eller lime over dersom de ønsker det.
- Lukk foliepakkene godt igjen og be dem skrive navnet sitt med tusj utenpå skattekistene.
- De kan også eventuelt skrive navnet sitt på et bakepapiret ved siden av skattekisten sin.
- Sett alle skattekistene i ovnen og stek i ca. 25-30 minutter.
- Barna kan være med på opprydding når skattekistene er i ovnen. Dere kan også gjennomføre en fleip og faktaquiz.
- Når skattekistene er ferdig stekt kan alle sette seg sammen ved bordet. Send rundt rømme og krydder dersom det er noen som ønsker mer av dette. Snakk om grønnsakene og fisken de valgte å ha i sin skattekiste. Smakte det godt? Er dette noe de vil lage igjen hjemme? Hvem hadde den mest fargerike kisten?



FLEIP ELLER FAKTA:

Tran lages av fisketiss (**fleip**, av torskelever)

Fisk spiser ofte andre fisker (**fakta**)

Torsken har skjegg (**fakta**, den har en skjeggtråd på haka)

I Norge spiser vi altfor mye fisk (**fleip**, for lite. Vi spiser mer godteri enn fisk)

Laksen kalles havets sølv (**fleip**, det er silden som gjør det)

Det finnes 100 ulike fiskearter (**fleip**, over 30 000).

Hvalhai er verdens største fisk (**fakta**, kan veie over 20 tonn og være lengre enn 15 m)

Fisker kan ikke lukte (**fleip**, de har velutviklede sanser med både lukte- smaks- syns-, hørsel - og likevekstssans.)

Det finnes hai i Norge (**fakta**, og flere av artene er utrydningstruede og fredet)

Fet fisk er fisk som har spist for mye (**fleip**, fet fisk lagrer fett i musklene)

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?

Quiz



FLEIP ELLER FAKTA:

Det dyrkes poteter i Norge (fakta)

Gulrøtter vokser på trær (fleip)

Mozzarella er en type sopp (fleip, det er en type ost)

C-vitaminer er et stoff som gjør at du holder deg frisk (fakta)

Squash er den mest spiste grønnsaken i Norge (fleip, topp 5: gulrot, tomat, løk, kål og salat).

Det finnes hvite, lilla og gule gulrøtter (fakta)

Agurk inneholder 95% vann (fakta)

Avakado er egentlig en frukt (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?