

JUNGELBRØD

Det kan være vanskelig å finne ut hva som er de beste valgene i brødjungelen, og det er nettopp det som er målet med denne aktiviteten. Ved at barna får smake på forskjellige brød skal de vurdere hva som er deres favorittbrød, basert på smak og grovhet. Det utvalgte favorittbrødet kan gjerne prioriteres på SFO sin handleliste senere. På denne måten kan barna være med å påvirke ernæringskvaliteten i SFO-måltidene, samtidig som de får økt kunnskap om matmerking, matutvalg og næringsinnhold.



Tidsbruk: ca 30-45 minutter

JUNGELBRØD

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



Tidsbruk: ca 30-45 minutter

FAKTA

I Norge spiser vi over 40 kg brød per person per år, og når vi spiser så mye brød er det viktig at vi velger brødtyper som er bra for kroppen. Brød er en viktig kilde til blant annet kostfiber, jern og enkelte B-vitaminer. Brødetts næringsverdi avhenger av korntyper, grovhet og tilsetninger. Brødskalaen er en frivillig merkeordning som skal hjelpe oss å navigere frem til de beste brødene i brødjungelen. Brødskalaen viser hvor mye av brødetts mel som er hele korn, sammalt mel og kli. Fordi vi spiser mye brød er det en betydelig kilde til salt i kosten vår. Derfor har helsemyndighetene samlet matprodusenter i et "salt-partnerskap" for å gå sammen om å redusere mengden salt i maten. I brød er det mål om å redusere saltmengden til 0,9 g per 100 gram.

Tips! Dere kan sammenligne saltinnholdet i brød ved å se på næringsdeklarasjonen.

Mer info

Fakta om brød: <https://bit.ly/2AbB2pq> (av Ingrid Espelid)

Salt i brød: <https://brodogkorn.no/fakta/salt-og-helse/>

Brødskalaen: <https://brodogkorn.no/fakta/brødskalaen/>

Farge på brødet: <https://bit.ly/2TvbcWb>

Visste du at..

Vi kaster 190.000 brød hver dag!

Vi spiser ca dobbelt så mye salt som anbefalt (10 g vs 6 g)

Anbefalt mengde salt for barn er 3-4 gram per dag.

Huskeliste og utstyr:

- Bestill eller kjøp inn brød. Sørg for å ha ett brød i hver av de fire kategoriene av Brødskalaen. Kjøp gjerne også et ekstra "lurebrød" med mørk farge og lav grovhetsprosent, eller lyst brød med høy grovhetsprosent, for å vise at farge ikke avgjør grovheten til brødet
- Kniv og skjærefjøl, skåler til brød, ark og penn

Forberedelser

Skriv ut det vedlagte brødskjemaet. Det skal være ett skjema per gruppe.

Skjær opp brødene i små biter og fordel de i hver sin skål. Det bør være nok brødbiter til at alle barna får smake på alle brødene.

Ta vare på emballasjen slik at du kan vise barna hvilket brød som hører til.

Sett ut fire bord og plasser én skål med brød per bord, slik at det blir fire stasjoner. Nummerer bordene.



Gjennomføring



1 Introduksjon:

- Fortell litt om hvorfor det er bra å velge grovt brød og at man ikke kan vite grovheten på et brød ut fra fargen på brødet. Involver gjerne barna i samtalen og spør de hvor ofte de spiser brød, eller om de har vært med på å bake brød hjemme.
- Forklar hva Brødskalaen er. Vis gjerne Brødskalaen på emballasjen og forklar hvordan de kan finne ut om brødet er grovt eller fint.



2 Aktiviteten:

- Forklar barna at de skal få smake på de forskjellige brødene og gi de poeng ut fra hvor grovt de tror det er og hvor godt det smaker.
- Forklar hvordan barna bruker brødskjemaet; De fargelegger i brødskalaen hvor grovt de tror brødet er og setter et kryss for det smilefjeset som de mener passer best.
- Del deretter barna inn i grupper og gi ett skjema til hver gruppe.
- La gruppene gå rundt til hver stasjon og smake og vurdere brødene.
- Gå gjennom hvert brød. Her kan dere enten be barna prøve å lete seg frem til fasiten på brødemballasjene, eller forklar og vis.
- Samle inn skjemaene og beregn hvor mange poeng hvert brød har fått. poengberegningen er slik:
 - Grovhet: fint: 1 poeng, halvfint: 2 poeng, grovt: 3 poeng, ekstra grovt: 4 poeng.
 - Smak: Surt fjes: 1 poeng, nøytralt fjes: 2 poeng, smilefjes: 3 poeng.
- Det brødet som har flest poeng totalt blir favorittbrødet.
- Diskuter resultatet.

Tips til variasjoner og videreføring

Istedenfor å dele inn i grupper og la barna fylle ut et skjema kan dere sammen vurdere brødene. Ta for dere ett og ett brød og send rundt smaksprøvene. La barna smake og gjette hvor grovt hvert brød er, og stemme på hvilket brød de synes smakte best.

Denne aktiviteten kan også gjennomføres selv om det er barn med glutenallergi i gruppen, dersom dere får tak i glutenfritt brød med ulik grovhetsprosent.

Hvis dere har god tid kan dere også lage ulike brød fra bunnen av sammen med barna, og gjennomføre samme aktivitet med hjemmelaget brød. Opplysningskontoret for brød og korn har en brødskala-kalkulator for hjemmebakket brød. <http://brodogkorn.no/brødskala-kalkulator/>

Frys ned resten av brødet eller lag krutonger, en smørelunsj eller ostesmørbrød. Har barna andre forslag til hva man kan gjøre med brødrestene?

Når dere går igjennom emballasjen kan man også se etter saltinnholdet i brødene. Hvilket brød har minst salt? Dere kan ta dette med i rangeringen av brødene.

FLEIP ELLER FAKTA:

Brød er laget av apebæsj (fleip)

I Norge spiser en voksen person i gjennomsnitt to hele brød i uken (fakta)

Løver spiser løvebrød (fleip)

Man kan lage pålegg av peanøtter (fakta)

Butikkene kaster nesten 200.000 brød tilsammen hver dag (fakta)

Grovt brød holder oss mett lenger enn loff (fakta)

Grovt mel lages av korn som fortsatt har skallet på (fakta)

Det er mer stoffer som er bra for kroppen i skallet på kornet enn i kjernen (fakta)

Alle barn liker samme type brød (fleip)

Det er mye C-vitamin i brød (fleip)

Brødskalaen er en sang (fleip)

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?