

Innhøsting i skolehagen og høstfest



Innhøsting i skolehagen og høstfest

Sted: Skolehage, drivhus, benker og bord

Tema: Barna høster grønnsaker og urter fra skolehagen, og tilbereder et felles måltid til en høstfest.

Utstyr og materiell

- Grønnsaker og urter fra skolehagen
- Hagesakser og kurver til innhøsting
- Kniver og skjærefjølere til tilberedning
- Bord og benker til matlaging og måltid
- Tallerkener og bestikk til måltidet

Tilknytning til måltider

Matpause i skolehagen (30 minutter)

- **Fellesfeiring:** Mens barna spiser maten de har laget, kan de snakke om hva de har lært. Hva smaker best? Hva synes de var morsomst med å høste og tilberede maten?
- **Høytidelig avslutning:** Gjør måltidet til en fest ved å dekorere bordene med blader, blomster eller andre naturmaterialer fra hagen, og la barna føle stolthet over det de har skapt sammen

Gjennomføring av aktiviteten

Introduksjon (15 minutter):

- **Samtale om innhøsting:** Start med å forklare barna hva innhøsting er, og hvorfor det er viktig. Diskuter hvilke grønnsaker og urter som er klare til å høstes i hagen, og hvordan vi kan bruke dem i et måltid.
- **Forklar oppgaven:** Barna skal høste grønnsaker og urter fra plantekassene og drivhuset, og bruke dem til å lage et felles måltid som vi kan nyte sammen på en høstfest.

Alnhøsting av grønnsaker og urter (30 minutter):

- **Høsting:** Barna får gå rundt i plantekassene og drivhuset for å høste ulike rotgrønnsaker som gulrøtter, salat, og urter som mynte eller persille. La dem bruke hagesakser og små kurver for å samle innhøstingen.
- **Omsorg for plantene:** Lær barna å plukke forsiktig slik at de ikke skader plantene, og forklar at vi bare tar det vi trenger. Barna kan også hjelpe til med å rydde i plantekassene etter innhøstingen.

Forberedelse av maten og høstfest (45 minutter):

- **Matlaging:** Etter at grønnsakene er høstet, setter barna seg ved bordene for å skylle og forberede grønnsakene. De kan lage en enkel salat, grønnsaksuppe eller en urtedressing som kan serveres med brød.
- **Skaperglede:** Barna får være med å skjære opp grønnsakene og tilberede maten, og oppmuntres til å bidra med ideer til hvordan maten kan presenteres.

Høstfest og måltid (30 minutter):

- **Fellesmåltid:** Når maten er klar, kan barna dekke bordene med grønnsakene de har høstet og laget til. De får sitte sammen og nyte et felles måltid ute i hagen, og dele opplevelsen av å ha laget maten selv.

Forlag til videreføring

- Barna kan fortsette å lære om matlaging gjennom sesongen, med fokus på hva som er i sesong og hvordan vi kan bruke forskjellige ingredienser. De kan også planlegge fremtidige innhøstinger og diskutere hvilke nye grønnsaker de vil dyrke

Refleksjonsspørsmål

- Hva likte du best å høste fra skolehagen?
- Hvordan smakte maten vi lagde av grønnsakene og urtene?
- Hva var morsomst med å jobbe sammen for å lage måltidet?
- Hvordan kan vi passe på å ikke kaste mat og bruke det vi har på en bærekraftig måte?
- Hva synes du om å lage mat fra det vi har dyrket selv?

Innhøsting i skolehagen og høstfest

Formål og verdigrunnlag fra rammeplanen

Barndommens egenverdi:

Innhøstingen gir barna muligheten til å oppleve mestring ved å høste grønnsaker de selv har vært med på å dyrke. Å tilberede og dele et måltid sammen gir barna en følelse av egenverdi og tilhørighet.

Bærekraftig utvikling:

Aktiviteten lærer barna om bærekraftig matproduksjon ved å vise dem hvordan vi kan dyrke våre egne grønnsaker og urter, og bruke dem til et måltid. De lærer om å redusere matsvinn og respektere naturens ressurser

Trygghet, omsorg og trivsel:

Aktiviteten fremmer omsorg for naturen og for hverandre ved at barna høster med respekt for plantene og samarbeider om matlagingen. De voksne legger til rette for et trygt sosialt miljø, der trivsel og fellesskap er i fokus

Tips til de voksne

Skap en inkluderende atmosfære:

- Sørg for at alle barn kan delta på ulike nivåer, enten ved å plukke urter eller grave opp grønnsaker. La dem velge oppgaver for å fremme mestring og fellesskap.

Fokus på måltids glede og deltakelse:

- La barna være med på å planlegge høstfesten, velge retter basert på innhøstingen og oppleve hvordan maten går fra jord til bord.

Koble til bærekraftig utvikling:

- Snakk om viktigheten av å høste når maten er moden, og vis hvordan vi kan bruke alle deler av plantene for å unngå matsvinn. Avskjær kan gå til kompostering.

Involver barna i matlagingen:

- La barna delta i enkle oppgaver som kutting av grønnsaker, miksing eller dekking av bordet. Dette gir praktisk innsikt i matlaging og samarbeid.

Vektlegg hygiene og trygg mat:

- Vis barna hvordan de vasker grønnsaker og egne hender før matlaging. Gjør hygiene til en naturlig og morsom del av aktiviteten.

Skap fellesskap rundt måltidet:

- Oppmuntre til samtaler rundt bordet der barna kan fortelle om sine bidrag. Dette styrker fellesskapsfølelsen og matgledden.

Feir sesongen:

- Bruk høstfesten som en anledning til å feire naturens overflod. La barna delta i å dekorere bordet med blader, nøtter og blomster fra hagen.

Mangfold og inkludering:

Alle barn, uansett bakgrunn eller ferdighetsnivå, kan delta i innhøstingen og matlagingen. Det finnes mange oppgaver, som å plukke, skylle grønnsaker eller dekke bordet, slik at alle kan bidra på sitt nivå

Skaperglede, engasjement og utforskertrang:

Barna får utforske hvor grønnsakene og urtene kommer fra, og opplever gleden ved å lage mat av det de har dyrket. De får bruke sin kreativitet til å forberede maten og skape en hyggelig ramme for høstfesten.