

# Prosjektrapport: Boblende glede og sug i magen

---

## Base 4, Furuly barnehage

Hoved mål i prosjektet:

- Begynnende forståelse for sammenhengen mellom sunt kosthold, god tannhygiene og god helse.
- Bli kjent med egen kropp og utfordre seg selv gjennom fysiske aktiviteter.

## Pedagogisk innhold og arbeidsmåter:

I dette prosjektet har vi hatt fokus på:

- ✚ Kosthold
- ✚ Tannhelse
- ✚ Fysisk aktivitet



Vi fikk en god start i høst med tur i båt og mye flotte turer i nærområdet vårt. Barna boblet nesten over av glede når de fikk ro i båten, leke i vann kanten, lage bobler og plaske med vann. Begrepene boblende glede og sug i magen har vært snakket om, barna selv har brukt de når de har seilt på seilebanen og når de har gjort ulike fysiske øvelser som har gitt de sug i magen.

God mat er viktig for hele mennesket. Barna spiser mange av sine måltider i barnehagen, og vi voksne har en viktig oppgave i å skape matglede rundt bordet, slik at de forbinder mat med noe positivt. Vi har i høst prioritert at barna har vært delaktige i måltidet, slik at de får et godt forhold til mat og de har fått en begynnende forståelse for at mat er noe vi trenger for at vi skal fungere og lære. En liten gruppe med barn har alltid vært i på kjøkkenet og hjulpet til. De har erfart å skrelle gulrøtter, skjære, måle, veie, telle og mye mer. Vi har prøvd ut ulike oppskrifter og har sammen funnet matretter som er sunne, smaker godt og som barn kan være med å tilberede.

Erfaringer som ble gjort underveis i prosjektet har vært at barna ikke alltid vet hva det er å lage mat fra bunnen av. Når vi lager til mange her i barnehagen, bruker vi en del halvfabrikat. Men vi har prøvd oss også med å lage mat fra bunnen av.

«Voksen: Hva trenger vi for å lage tomatsuppe?»

Barn: Pølse og makaroni

Voksne: Nei, vi trenger tomater, løk, chilli, tomatpure... »

Barna fikk erfare og lage hjemmelaget tomatsuppe, de har lager fiskesuppe fra bunnen av. Vi har bakt rundstykker og mye mer. Vi voksne ser at det tar noe lenger tid å lage mat fra bunnen av, og at det koster litt om en skal ha gode råvarer og rene kjøtt/kylling/fiske produkter. Men likevel tenker vi at dette er viktige prioriteringer i barna hverdag. Barna viser stor glede over å få hjelpe til, de er modige og smaker, de utvider smaksløkene sine og er positive til måltidet. Vi har tatt bilder underveis, og jobbet med å lage en kokebok, med oppskrifter og forklaringer som barna kan

følge. Kokeboken er laget digitalt, og barna har vært med å ta bilder, legge de inn og skrevet overskriftene sammen med en voksen.



*Vi høstet poteter fra egen åker og laget spiste laks med stekte båt poteter til lunsj.*

*Barna høstet også mye sopp, og kantarell i fløtesaus har også vært på menyen i høst.*



*Planlegging og sette inn bilder til kokeboken.*

Kosthold og tannhelse henger sammen, og friske tenner får en ved å spise sunn mat, drikke vann når en er tørst og pusse tenner morgen og kveld. Vi har hatt gode samtaler om «Hva bruker vi tennene til?», «Hvorfor mister vi tenner?», «Hvordan tar vi vare på tennene våre?» Vi har talt tennene våre, og sett på en tann som har vært hull i. Vi fikk også låne en modell av et gebiss, slik at vi kunne se forskjell på hjørne tenner, tennene oppe og nede. Vi har lest flere bøker blant annet: «Prik og Flekk tanntryllar»

Karius og Baktus har selvsagt vært i barnehagen og barna har fått sett skuespill med dramatisering på nært hold. De voksne har dramatisert boken i 3 akter, til stor glede for barnegruppen. Her var det stort engasjement og mye humor. Barna har laget effekter slik at de også kunne leke dramalek med små dukker som var blitt forvandlet til Karius og Baktus.



Barn er kroppslige. Gjennom bevegelse lærer de om seg selv, om andre og om sine omgivelser. Å gi barn gode kroppslige opplevelser er derfor en viktig del av barnehagens oppgave. Vi er så heldig å ha en liten gymsal på området, som vi får låne en dag i uken. Tidlig i høst var vi mye på tur og brukte barnehagens uteområdet siste del har vi vært i gymsalen, dette har gitt mange gode opplevelser for barna. Gymsalen har vært noe barna virkelig har gledet seg til, de har ofte lurt på

hvilken gruppe som skal i gymsalen og etterspurt når det blir deres tur igjen. I løpet av høsten har vi vært innom flere ulike fysiske aktiviteter knyttet opp imot leken. Vi har hatt sykkeltdag, lekt brannmenn og spylt med slanger, kostet og ryddet utenfor, klatret, disset, danset, turnet, hoppet, vært på korte og lengre turer og mye mer.



*Populære leker i gymsalen er: «Sol og Regn», leke med fallskjerm, turne, «alle mine barn kom hjem»*

De eldste barna har vært med på svømmekurs som handler om å bli trygg i vann. Vanntilvenning er gradvis mestring av forholdene i vann, og skjer gjennom en allsidig og lekpreget tilnærming ved å utvikle fire sentrale ferdigheter, å dykke, flyte, gli og skape fremdrift, også kalt de fire kjernefunksjonene. Å beherske kjernefunksjonene gjennom lek og grunnleggende øvelser danner grunnlaget for å være vanntilvendt og trygg i vann. Å bli svømmedyktig bygger videre på denne tryggheten.



## Evaluering:

Vi avsluttet prosjektet med en oppsummering sammen med barna, det imponerte oss voksne hvor mye barna huset av hva vi hadde gjort i løpet av høsten, og vi ble selv overrasket hvor mye vi hadde vært innom på denne tiden. Vi opplever at barnegruppen har fått en begynnende forståelse for sammenhengen mellom sunt kosthold, god tannhygiene og god helse. De har fått blitt kjent med egen kropp og utfordret seg selv gjennom fysiske aktiviteter.

Sammen med barna ønsket vi å lage til et sunt og godt fest måltid som en avslutning på prosjektet og vi fikk mange sunne og gode forslag på bordet. Det ble satt sammen fire kokke grupper og barna fikk utdelt helt nye kokkeluer og forklær som basen hadde fått. Gruppene gikk ivrig i gang og det ble laget; grove vafler, grove rundstykker, eggerøre, grønnsaker med dip og smoothie. Alt ble satt sammen til et koldtbord der alle kunne forsyne seg med det de ønsket.

For oss er det også viktig å ta barnas innspill og initiativ på alvor, så når en rakk opp hånden og forslø at avslutningsfesten kunne være en pysjamasfest, var det fort flere barn som ønsket det samme. Så nattklær og pysjamas ble tatt med hjemmefra, samt tannkosten.

Gleden var stor hos et av barna som med tindrende øyne sier;

*«Ååå... jeg gleder meg slik til jeg skal pusse tennene mine i barnehagen»* Mens hun tripper og bobler av forventning. Små barn har ofte store gleder og dette har vi sett masse av.

**Prosjektleder; Anne – Lise Træet**