

# Mat og helse



## Månedsbrev for Januar Askeladden

## Desember

Det har vært en begivenhetsrik måned, der dagene vær fylt med spennende ting å gjøre og opplevelser i bøtter og spann 😊 denne måneden har vi blant annet hatt julegaveverksted, julebord, adventssamlinger og nissefest på låven. Desember var også en tid da rampenissen var innom barnehagen og gjorde rampestreker. Dette var noe som var veldig morsom og det var alltid spennende å komme til barnehage for å se hva rampenissen hadde funnet på denne gangen 😊 Skoleklubbens tur til kongeparken var skikkelig gøy og vi koste oss kjempemasse med show, karuseller og grøt.

Nytt i år var nissefest på låven sammen med resten av barnehagen. Dette var låven av tanten og onkelen til Lotte (bukkene bruse) og Frida (Snehvit) Dette var kjempestas og vi satte veldig stor pris på å bli invitert bort 😊 Her fikk vi se kaniner og babygriser og kjempestore griser. De hadde faktisk så mange som 1000 griser der, og det var kjempegøy å se på, men lukten var det ikke noe gøy med.

Vi spiste grøt og gikk rundt juletreet og det var også en kjempekul traktor som vi fikk sitte på og leke med. På låven dukket selveste julenissen med en liten godtepose til hver. Han var så grei den her nissen at til og med de voksne fikk. Alt i alt en topp topp dag og vi takker tanten og onkelen til Frida og Lotte for den opplevelsen 😊

## Januar

Vi fortsetter med temaet «kropp, bevegelse, mat og helse». Denne måneden tar vi for oss **mat**, kosthold, hygiene og **helse**. Vi skal se nærmere, undre, oppleve og utforske hva slags mat som er viktig for kroppen og hva slags næring kroppen trenger? Hva er næring? se på hva usunn og sunn mat er, hva god hygiene kan gjøre for å holde oss friske, og hva dårlig hygiene gjør.? Vi skal teste ut våre smakssanser og smake på diverse mat og vi skal prøve ta lunsjen ut i det frie. Vi skal fortsette som før å bevege oss mest mulig når vi er på tur og også når vi har fellesrommet på torsdager.

*Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. (rammeplanen 2017)*

Vi har fått en helt ny meny på torsdager når vi har varmmat. Maten som skal lages i denne menyen gjør at barna får vært mye mer med på matlagingen. Når barna tar del i matlagingen

får de selv se og oppleve hva som lages og vi kan undres oss sammen over råvarene som ligger på bordet. Dette fører igjen til en fin samtale over middagen når barna forteller hva dem har vært med på og mestringsfølelsen av å ha laget maten som dem spiser.

Se nettsiden for info: <http://mhfa.no/>

## Annet info

**Musikksamling:** hver fredag skal vi ha fokus på musikk. i Rammeplanen for barnehagen er musikk en del av et emne man kaller kunst, kultur og kreativitet. Alt skal handle om musikk og vi kommer til å danse, synge og leke og tulle med tekster og ha det kjempemoro. Hvorfor ha musikksamlinger? Musikk er blant annet med og skape stemning, dans og opplevelser, mestringsfølelse, relasjoner og språkstimulerende

### Fra hage til mage:

Denne måneden skal vi på kurs i regi av matkultursenteret fra mage til hage. Her blir fokuset matvett. Vi skal blant annet bli undervist på hvordan vi kan redusere kasting av spiselig mat, hvordan vi kan bli mer bevisst på hvordan og hvorfor spiselig mat ikke trenges å kastes, hvorfor stampelet «best før» ikke helt nødvendigvis trenger å betyr dårlig etter. Vi skal også få være med å lage mat og smake på det vi har laget. Info kommer på eget ark.

Se nettsiden for mer info: <https://frahagetilbage.no/>

## Språktiltaket



### Fokusord

handlevogn/vogn, graut/grøt,  
mat, ost, banan, pølse, gulrot, brød, søtmat, jordbær,  
is/ispinne/pinup, vannmelon, vaffel

Annet: egg, smør, gjær, salt

smøre, dele, skjære, smake, drikke, spise, røre

\* lang/kort, søt/sur/salt/bitter, farger, full/tom

\* Hygiene, næring.

Mopp og Mikko drar på matjakt. De finner både gul mat, pølser og søtmat.

## Viktig info

I uke 3 skal vi ha førstehjelpsuke. (plan for denne uken kommer)

10.01 Juletreff (Se info for påmelding på avd)

19.01 Barnehagen stengt

## Hipp Hipp Hurra for bursdagsbarna

16.01 Joanna Peter 4år

18.01 Filip 5år

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>1. Gr1.tur</b>  <b>Gr.2 tema</b> 	<b>2. Gr.2 tur</b>  <b>Gr.1 tema</b> 	<b>3. Klubber</b> 	<b>4.Fellesrom/mat.</b> 	<b>5.Musikksamling</b> 
<b>8. Gr.1 tur</b>  <b>Gr.2 tema</b> 	<b>9. Gr.2 tur</b>  <b>Gr.1 tema</b> 	<b>10. Klubber</b> 	<b>11.Fellesrom/mat</b> 	<b>12.Musikksamling</b> 
<b>15. Gr.1 tur</b>  <b>Gr.2 tema</b> 	<b>16. Gr2.tur</b>  <b>Gr.1 tema</b> 	<b>17. Klubber</b> 	<b>18.Fellesrom/mat</b> 	<b>19. Barnehagen stengt</b> 
 <b>FØRSTEHJELPSUKEN</b> 				
<b>22. Gr.1 tur</b>  <b>Gr2.Tema</b> 	<b>23. Gr.2 tur</b>  <b>Gr.1 tema</b> 	<b>24. Klubber</b> 	<b>25.fellesrom/mat</b>  <b>HA- MED- DAG</b>	<b>26. Musikksamling</b> 
<b>29. Gr.1 tur</b>  <b>Gr.2 Tema</b> 	<b>30. Gr.2 tur</b>  <b>Gr.1 tema</b> 	<b>31.Klubber</b> 		