



NATUREN,
VERDENS BESTE
LEKELAND!



TA BARNA MED UT I NATUREN

I naturen ligger alt til rette for fri utfoldelse, gode opplevelser og praktiske erfaringer både for store og små. Argumentene for å ta i bruk naturen som arena for læring, lek og opplevelser er mange, her er noen eksempler:

- ◆ Opphold i naturen gjør barna mer harmoniske, de får bedre ordforråd, har færre konflikter og får bedre motorikk.
- ◆ Barn som får være mye ute trives bedre, sover bedre og spiser bedre.
- ◆ Fysisk aktivitet i friluftslivsområder gjennom hele oppveksten vil bidra til å forebygge både psykiske og fysiske helseproblemer.
- ◆ Gode opplevelser i naturen gjør at barna blir glade i naturen, og det man er glad i tar man vare på. Gode naturopplevelser er derfor positivt også i et miljøperspektiv.

NYTTIGE TIPS TIL EN VELLYKKET TUR:

- ◆ Vær engasjert og positiv under planleggingen. Entusiasme smitter!
- ◆ La barna være med på å planlegge utflukten.
- ◆ Lag klare mål for turen. På den måten vet barna hva de har å se frem til.
- ◆ Praten går lettere når man er på tur, og det er lov å bruke utestemme! Sørg for at alle deltar i samtalen.
- ◆ Legg opp turen på barnas premisser.
- ◆ Ha fokus på naturopplevelser og samarbeid fremfor konkurranse.

UT PÅ TUR

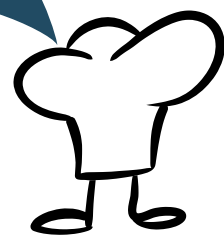
Med nyttig turutstyr lett tilgjengelig er det enklere å komme seg ut på tur:

- 🍃 Primus og kokeutstyr
- 🍃 Presenning og tau
- 🍃 Noen spikkekniver
- 🍃 Turøks og tursag
- 🍃 Vannkikkerter
- 🍃 Luper
- 🍃 Stor sekk
- 🍃 Ligge-/sitteunderlag

TA MED I SEKKEN:

- 🍃 Toalettpapir
- 🍃 Førstehjelpsutstyr
- 🍃 Fløyte
- 🍃 Mobiltelefon
- 🍃 Litt ekstra klær som votter og sokker
- 🍃 Fyrstikker, opptenningsved/papir og kull (hvis bål)

NATUREN,
VERDENS BESTE
LEKELAND!



SKATTEKISTE MED LAKS

FORBEREDELSE

De fleste barn liker å lage mat, og det er ekstra stas å lage sin egen! Sett frem alle ingrediensene på kjøkkenbenken og la barna fylle sin egen skattekiste i et stykke aluminiumsfolie. Bruk gjerne ekstra smakstilsetninger, som for eksempel en skje med soyasaus og friske urter som gressløk, persille eller mynte. En skje med pesto på toppen av laksen er også et spennende og godt alternativ. Potetene kan byttes ut med kokt pasta, gjerne med litt fløte og pastasaus i tillegg. Det er bare fantasien som setter grenser.

PÅ TUR MED VARM MAT

Folieposen egner seg godt til å legge på grillrist over bålet og etter nok varmebehandling kan maten spises rett fra folien. Er dere usikre på koketiden er det bare å åpne en pose og sjekke om maten er klar. En annen variant er å lage større poser med grønnsaker og poteter sammen med litt vann og smør. Disse kan kokes direkte på glørne eller på grillrist. Laksestykkene kan barna tre inn på en tynn pinne og grille over bålet. Vær oppmerksom på at laksen lett kan falle av pinnen, men med en bit aluminiumsfolie rundt går grillingen som en lek. Dersom du legger folieposen rett på glørne er det lurt å bruke en tykk folievariant eller legge folien dobbelt.

OBS! Det kommer varm damp ut av folieposen ved åpning. Barna bør derfor få hjelp av en voksen med dette.

PÅ TUR MED KALD MAT

Fisken kan også kokes eller bakes på forhånd. Kok potetene og skjær de i terninger. Bland poteter og grønnsaker, og smak til med en enkel dressing av olje og eddik eller en fyldig kremdressing. Pakk laks og salat i porsjonspakker, og ta gjerne med en skive grovt brød til hver. Maten spises kald, direkte fra pakken. Frukt er godt til dessert.

REVESPOR



Det er spennende med pakker, og fiskepakker er intet unntak.

Gi barna hvert sitt stykke aluminiumsfolie og la de fylle sin egen fiskepakke.

Mer informasjon om innhold, allergener og tilberedning finner du på ukemeny: Laks i folie



AKTIVITETER

PINNEBRØD PÅ BÅLET

Lag deigen sammen med barna før dere legger ut på tur i skogen.

INGREDIENSER TIL 12 STK. PINNEBRØD:

500 g mel (bland gjerne i litt grovt mel)

2 ts bakepulver

5 ss sukker

1 ts salt

1 dl matolje

ca. 2 dl lunket vann

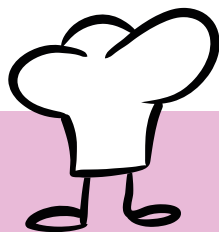
FREMGANGSMÅTE:

Bland alt det tørre. Spe med vann og olje og kna deigen godt sammen. Juster eventuelt med ekstra mel til deigen slipper bollen og ikke setter seg fast på fingrene. Pakk inn deigen og ta den med på båltur! Del deigen i 12 deler og form hver del til en pølse. Tvinns hver pølse rundt enden av en pinne. Stek pinnebrødet over bål til det er gjennomstekt og slipper pinnen. Det tar litt tid før brødet er gjennomstekt, så her gjelder det å være tålmodig. Pass på at barna vrir sakte på pinnen mens de steker brødet.

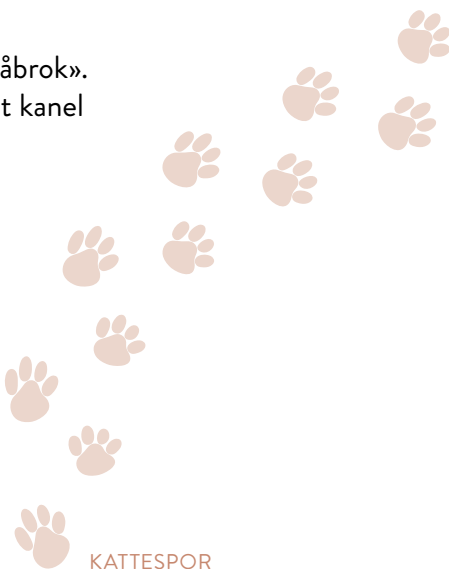
SERVERINGSTIPS:

Deigen kan også tvinnes rundt en pølse på spidd, til en såkalt «pølse i slåbrok». Et annet alternativ er å fylle pinnebrødet med syltetøy, eller tilsette litt kanel eller revet ost i deigen.

ALLERGENER: GLUTEN



Pinnebrød er en enkel måte å lage mat på tur. La gjerne barna være med og spikke pinner som de kan surre deigen på.



KATTESPOR



AKTIVITETER

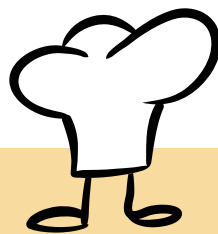
GROV FISKEBURGER

FORBEREDELSE

Det er nesten ingen grenser for hva man kan fylle burgeren med, og med litt fantasi kan det fort bli et morsomt og spennende måltid. La barna være med i siste fase når burgeren skal legges opp. Ingrediensene i oppskriften legges ut i skåler og legg gjerne til flere råvarer som skiver med hvitost, ketsjup, sennep, pesto, aioli eller kanskje en hjemmelaget guacamole? Det er også en fin anledning til å få brukt opp noen grønnsaksrester i kjøleskapet. Barna kan sette sammen sin egen burger med det de liker og har lyst til å prøve!

PÅ BURGERTUR

Før turen kan barna hjelpe til med å kutte råvarer og pakke disse til turen. Både burger og brød kan varmes på grillrist over et bål. Fiskeburgeren kan også tres inn på en grillpinne og blir ekstra god i varmen fra glørne. Er du redd for at fiskeburgeren skal falle av pinnen kan den også pakkes inn i tykk aluminiumsfolie og legges rett på glørne. Den er ferdig i løpet av noen få minutter. Enkelt, smakfullt, morsomt og sunt. Husk at mat rett fra glørne er veldig varm, og det er lett å brenne seg om man ikke er forsiktig. Om dere ikke har mulighet for oppvarming er det fullt mulig å spise fiskeburgeren kald. Pass på å ha med rikelig saus slik at det blir et saftig måltid.



Mer informasjon om innhold, allergener og tilberedning finner du på ukemeny:
Grov fiskeburger med salat



Burger er tingen! Med 80 % fisk er denne fiskeburgeren et sunt og godt valg. Burgeren smaker ekstra godt når den er varm og nygrillet, men den kan også spises kald.



AKTIVITETER

APPELSINKAKE

Appelsin og sjokolade er en perfekt kombinasjon. Prøv denne kjempegode sjokoladekaken i uthulte appelsiner på grillen eller bålet når dere er på tur.

INGREDIENSER:

- 1 appelsin per barn
- Sjokoladekakemix (2 poser til 25–30 barn)

FREMGANGSMÅTE:

Skjær av toppen av appelsinen, omtrent som du kapper et egg. Bruk en kniv til å skjære ut innholdet i appelsinen. Dette blir en sunn liten forrett. La det være litt kjøtt igjen i appelsinen for å unngå at det blir appelsinskallsmak på kaken. Fyll hver appelsin halvfull med sjokoladekakerøre. Legg på «lokket» igjen, og pakk appelsinen inn i aluminiumsfolie slik at lokket holder seg på plass. Pass på å ikke pakke helt tett, men ha en liten åpning i folien slik at kaken kan heve seg. La appelsinkakene stå i glørne på bålet i 20–25 minutter. Sjekk pakkene med jevne mellomrom. Spises med skje rett fra skallet mens de fremdeles er litt varme.

LA BARNA FYLLE SIN
EGEN APPELSIN



HARESPOR

Informasjon om allergener
finner du på posen med
sjokoladekakemix.



AKTIVITETER

NATURMEMORY

Naturmemory er en super lek som både trener hukommelsen og byr på skattejakt etter ting i naturen.

La barna finne forskjellige ting i naturen som de fester på papptallerkener med teip. På et annet sett tallerkener skriver du navnet på det som barnet har funnet. Alternativt kan dere finne to ganske like ting av samme art, det vil være lettere for barn som ikke har lært seg å lese enda. Bland alle tallerkenene og snu dem opp ned. Det er klart for Naturmemory! Hvert barn får snu to tallerkener om gangen, og det er om å gjøre å finne de to som hører sammen.

Tidsbruk: Ca. 10 minutter avhengig av hvor mange «brikker» du har.

Forberedelser: Ca. 15. minutter for å finne tingene og tape dem fast i tallerkenene.

Utstyr: Papptallerkener, tusj og tape eller kontaktpapir.



FROSKESPOR



Finn ulike ting i naturen som for eksempel: blad, kongle, stein, barkebit, bær og blomster.



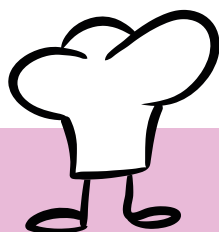
AKTIVITETER

HJEMMELAGET SYLTETØY

Rørt hjemmelaget syltetøy er kjempegodt! Det er viktig at bærene er rene og av god kvalitet, siden de ikke varmebehandles slik at bakterier dør. Alt du trenger å gjøre, er å røre bærene sammen med sukker til sukkeret har løst seg opp. Tilsett gjerne litt sitronsaft til slutt, det gjør godt både for smaken og holdbarheten. Rørte bær holder seg i underkant av en uke i kjøleskapet, dersom det blir rester til overs.



HJORTESPOR



Ingenting er bedre enn nyrørt syltetøy. Og det smaker like godt på brødsiver som på kornblanding og pannekaker.



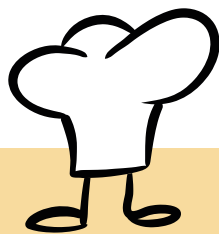
AKTIVITETER

SUPPE PÅ TUR

Enklere turmat er det knapt mulig å få. Suppen kan varmes på forhånd og helles over i termos. Har du oppvarmingsmuligheter på turen, er det enkelt å varme suppen i en gryte over et bål eller et gassbluss.

På forhånd kan barna forberede litt ekstra ingredienser til suppen. Det kan for eksempel være å klippe opp gressløk, hakke persille eller knuse flatbrødrester til å drysse over suppen. Brødkiver kan også skjæres i terninger og stekes i panne eller tørkes i ovn til krutonger.

Mange middags- og påleggsrester smaker godt i suppe. Det kan være poteter, alle typer grønnsaker, kjøttkaker, pastarester eller rester av kjøttpålegg, alt delt opp i passe store biter. Et enkelt tips når du varmer opp suppen ute, er å ha i litt havregryn og la de svulle mens suppen varmes. Sunt, mettende og ikke minst godt. Serverer du brød til suppen blir det ekstra godt dersom det har vært i nærheten av bålet og fått litt sprøhet og varme.



ANDESPOR



Turmat kan med fordel være lettvinnt med kort tilberedningstid. At det i tillegg smaker godt, gjør matpausen til ett av høydepunktene.



AKTIVITETER

POTET-EGG

En sunn rett, og et annerledes og spennende turmåltid.

INGREDIENSER:

- 1 stor potet per barn
- 1 egg per barn
- Salt
- Tannpikere

FREMGANGSMÅTE:

Kapp toppen av poteten med en kniv og hul ut poteten slik at det blir plass til å helle egget oppi. Fest toppen med et par tannpikere og pakk det hele inn i aluminiumsfolie. Sett de innpakkede potetene i glørene i 10–15 minutter til poteten er ferdig bakt og egget kokt. Strø litt salt over og spis potet-egget med skje.

LA BARNA KAKKE
OG HELLE EGGET
I SIN POTET!



BJØRNESPOR

