

Mat og helse for 4. trinn

Uke 47 - 51

Tirsdager fra kl. 14:30 – 16:30

Ansvarsfordeling rullerer fra uke til uke. Hele 4. trinn spiser i klasserommene når maten er klar.



Beskrivelse: Dette er en aktivitet hvor barna lærer å lage ulike retter ut ifra oppskrifter. Vi fokuserer på sunn og god mat. Barna jobber i grupper hvor de må samarbeide om å utføre aktivitetene. De vil også lære om ulike kjøkkenredskaper og hygiene rundt det å lage mat.

Mål: Elevene skal øve seg på å samarbeide i grupper med medlever. De lærer å lage sunn mat og verdien av å ha et sunt og variert kosthold.

Meny

Uke 47: 4a lager «Fiskekaker med hjemmelaget potetmos og gulrøtter»

Uke 48: 4b lager «Havregrøt»

Uke 49: 4c lager «Tomatsuppe»

Uke 50: 4a lager «Minestrone»

Uke 51: 4b lager «Risgrøt»

Oppskrifter

Uke 47: Fiskekaker med potetmos og gulrøtter



Ingredienser

Til 40 porsjoner.

- 25 stk mellomstore poteter
- 5 dl melk
- 5 ss smør
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- Litt revet muskatnøtt
- 10 stk gulrøtter
- 40 stk fiskekaker

Utstysliste

Skjærebrett, kniv, potetskreller, rivjern, røresleiv, Kjele, litermål, teskje.

Fremgangsmåte

1. Skrell poteter og kok dem møre, uten salt i vannet. Hell av vannet.
2. Varm opp melken til rett under kokepunktet.
3. Mos potetene og rør inn smør. Ha i litt og litt varm melk av gangen. Rør godt underveis.
4. Smak til med salt, pepper og muskat.
5. Skrell, vask og riv gulrøtter.
6. Varm opp oljen i stekepanne og stek fiskekakene.

Uke 50: Havregrøt med banan og kanel



Ingredienser

Til 40 porsjoner.

- 45 dl vann
- 22,5 dl lettmeik (evt mer vann)
- 22,5 dl havregryn
- Litt salt
- Banan og kanel til topping

Utstysliste

Røresleiv, Kjele, litermål, teskje.

Fremgangsmåte

1. Bland vann, melk og havregryn i en gryte og kok opp mens du rører
2. Senk varmen og la grøten småkoke i ca. 5 minutter, eller til den er passe tykk.
3. Smak eventuelt til med salt. Server grøten med banan og kanel.

Uke 49: Tomatsuppe



Ingredienser

Til 40 porsjoner.

- 6 ss matolje.
- 8 fedd hvitløk.
- 4 løk
- 12 gulrøtter.
- 12 tomater.
- 8 bokser hakkede tomater (bokser på 400g)
- 8 ss tomatpuré.
- 4 ss tørket oregano.
- 8 l buljong.
- 2 ss salt.
- 2 ts pepper.

Utstysliste

Skjærebrett, kniv, potetskreller, rivjern, røresleiv, Kjele, litermål, spiseskje.

Fremgangsmåte

7. Skrell og finhakk hvitløk og løk.
8. Skrell, vask og riv gulrøtter.
9. Varm opp oljen y gryten.
10. Surr løk og hvitløk i oljen i en gryte på middels varme til løken er blank. Tilsett tomatpuré.
11. Tilsett begge typer tomater og revne gulrøtter i gryta og rør rundt.
12. Tilsett buljong.
13. Smak til med oregano, salt og pepper.
14. La sausen småkoke i 15 min.

Uke 50: Minestrone-suppe



Ingredienser

Til 40 porsjoner ca.

- 6 ss matolje.
- 6 fedd hvitløk, hakket.
- 12 gulrøtter, i terninger.
- 10 poteter, i terningen.
- 4 stenger stangselleri, grovhakket.
- 4 bokser hakket tomat.
- 2 boks røde bønner.
- 8 l buljong.
- 4-6 ts tørkede eller friske urter, som oregano, timian, rosmarin eller laurbær.
- 4 dl fullkornmakaroni eller annen liten pasta.

Utstysliste

Skjærebrett, kniv, potetskreller, gryte, litermål, spiseskje.

Fremgangsmåte

1. Skrell, vask og kutt grønnsakene.
2. Varm opp oljen i gryten.
3. Stek løk og hvitløk på svak varme til det er mykt og blankt.
4. Ha i stangselleri, gulrøtter og poteter og la frese videre noen minutter.
5. Ha i hakket tomat.

6. Tilsett urter og buljong og kok opp.
7. La småkoke i 20 minutter.
8. Ha i bønner og pasta og kok i ca 7 minutter til pastaen og potetene er møre.
9. Servér med nykvernet pepper.

Uke 51: Risgrøt



Ingredienser

Til 40 porsjoner.

- 20 dl grøtris
- 40 dl vann
- 10 teskjeer salt
- 10 dl melk
- Sukker, smør og kanel til topping

Utstysliste

Røresleiv, Kjele, litermål, teskje.

Fremgangsmåte

1. Kok opp grøtris og vann i en gryte, og la det koke i 10 minutter på middels varme til vannet er nesten kokt inn.
2. Hell i melk, kok opp og senk varmen. La grøten småkoke på svak varme i ca. 1 time, eller til den er passe tykk. Rør om av og til slik at det ikke svir seg.
3. Smak til med salt