



 folkhälsan

# Gimme5 smakskola

4H 2026

Gimme5

# Byggstenar för att må bra



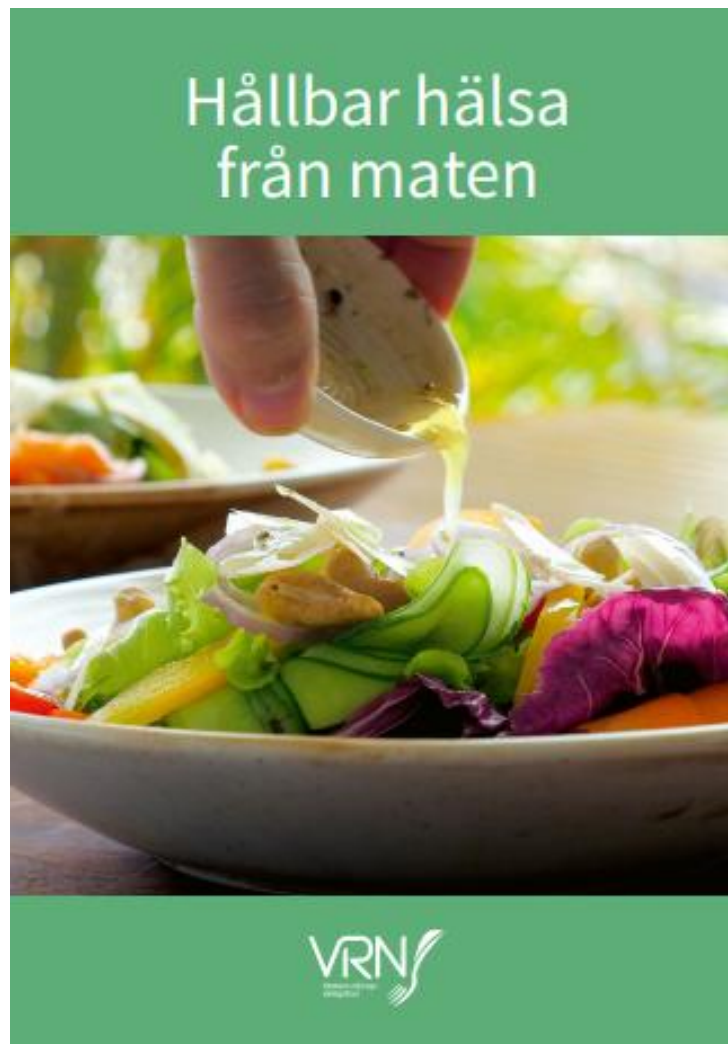
★ Det är gott att äta

★ Roligt att röra på sig

★ Skönt att sova

# Det finns många sätt att äta rätt!

Hållbar hälsa från maten



[www.folkhalsan.fi/kost](http://www.folkhalsan.fi/kost)



# Nationella rekommendationer



**KIDE**

**TILLSAMMANS  
KRING MATBORDET**  
-kostrekommendationer till barnfamiljer

STATENS NÄRINGSDELEGATION

**KIDE**

**MAT GER HÄLSA  
OCH GLÄDJE**  
- rekommendation om måltiderna  
inom småbarnspedagogiken

STATENS NÄRINGSDELEGATION

**KIDE**

**VI ÄTER OCH  
LÄR TILLSAMMANS**  
- rekommendation för skolbespisningen

# Matpyramiden



- Varierat och mångsidigt för att få alla näringsämnen
- Färg - olika råvaror och färger bidrar med olika saker
- Inte dela in i bra eller dålig mat- fokusera på att lägga till
- Den gemensamma måltiden är kopplad till bättre matvanor bland både barn och föräldrar

# Varför Gimme5 smakskola?





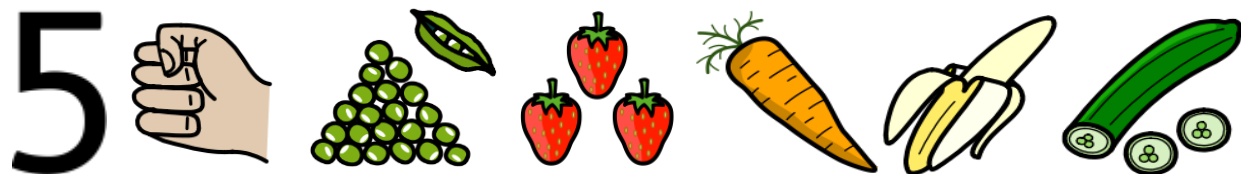
## En näve för en vuxen respektive ett barn

- Öka intaget frukter, grönsaker och bär
- Barnen äter ungefär hälften av sina 5-6 nävar frukter grönsaker bär
- Fullkorn och baljväxter
- 5-6 nävar per dag!



## ”Ge mig fem nävar frukt och grönt varje dag”

- Barn äter frukt och grönt om det finns tillgängligt
- Vuxnas uppgift att göra det lätt för barnet att äta mångsidigt
- En positiv inställning smittar av sig
- Genom att som vuxen vara intresserad och introducera nya smaker väcks intresset hos barnet



” Barn äter det som de tycker om,  
de tycker om sådant de är bekanta med,  
bekant blir det som serveras ofta”

**Tillsammans kring matbordet**

## Gimme5 smakskola – vad är det?

- Väcka intresset för frukt och grönt på ett lekfullt och kravlöst sätt. Genom smakskoleövningar utanför måltiderna kan barnen tryggt bekanta sig med livsmedel utan att känna någon press att äta.





## Mat och ätande är alla sinnen-inte bara smaken

- Barnet övar sig fortfarande - tålamod
- Bekanta sig med olika konsistenser, smaker och dofter

Saperemetoden –  
smakskola med våra fem sinnen Sapere - latin  
"att smaka", "att känna"



# Sapere metoden

Lära känna sina  
sinnen och sin egen  
smak

- *Jag har rätt till min  
egen smak*

Öka variationen i det  
man äter

- *Jag vill variera*

Utvecklas till en  
medveten konsument

- *Jag vet vilken  
kvalitet jag vill ha*

Våga prova nya  
produkter och rätter

- *Jag vågar prova*

Träna sin förmåga att  
uttrycka sig verbalt

- *Jag lär mig tala och  
diskutera*



# Smakskola



Sinnen



Ord



Upplevelse



# Smakskola



Smaka



Lyssna



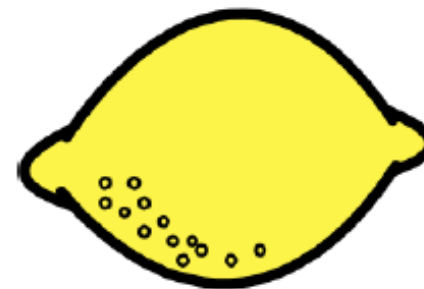
Dofta



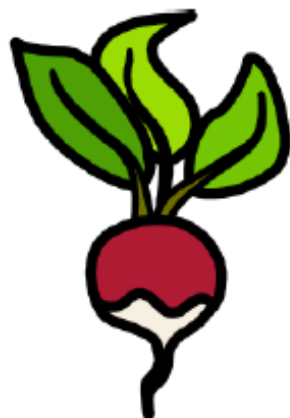
sött



salt



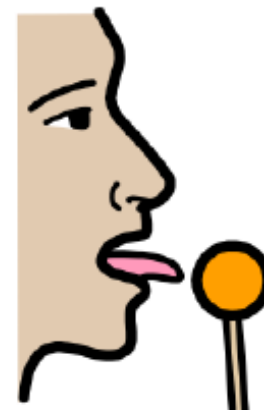
surt



beskt



umami



smaka



# Grönsaker, frukt och bär – variera hur du tillreder

- >500g frukt, grönsaker och bär dagligen, ca 5-6 nävar





Grönsaker



Frukter och bär



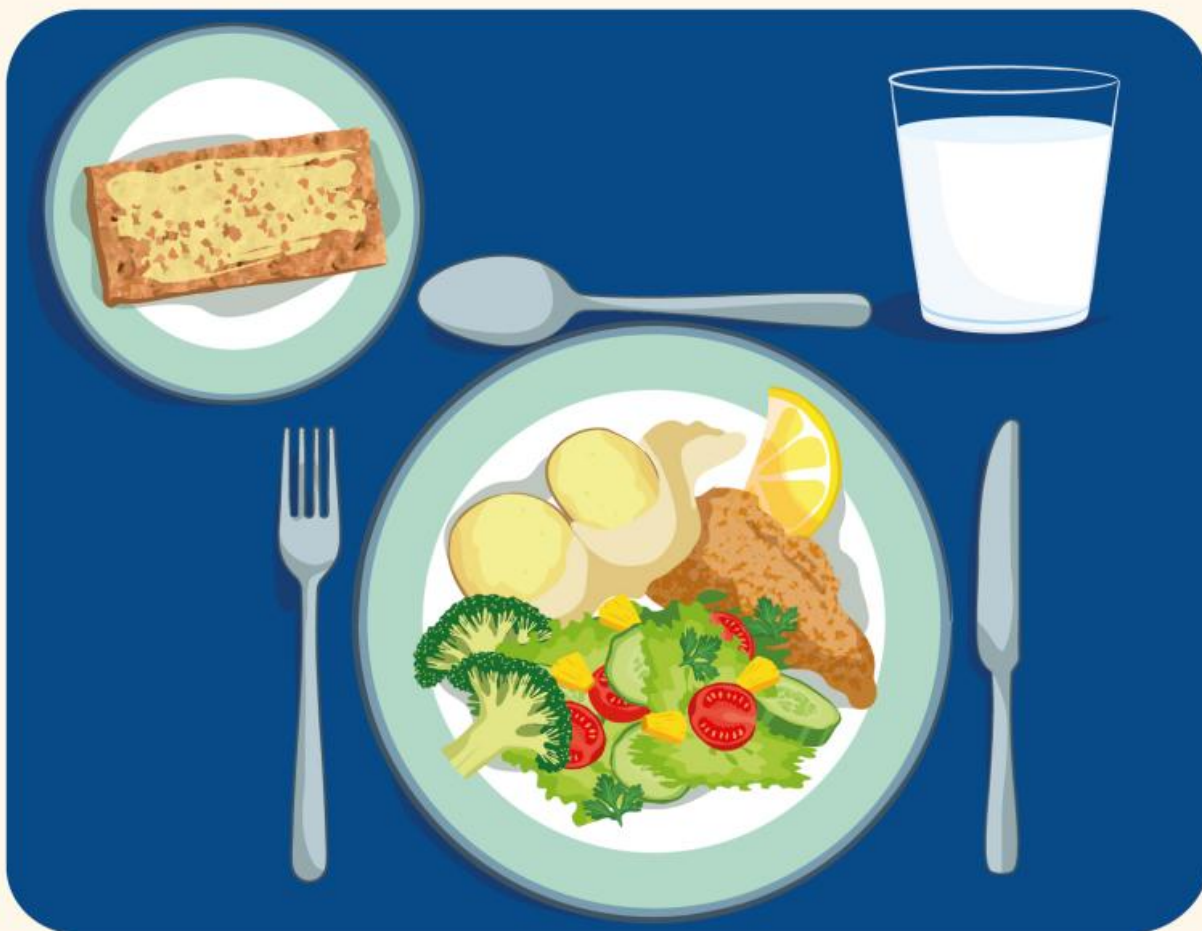
Kolhydrater



Proteiner



Drycker



Fetter



Inte i min smak



Smakar gott

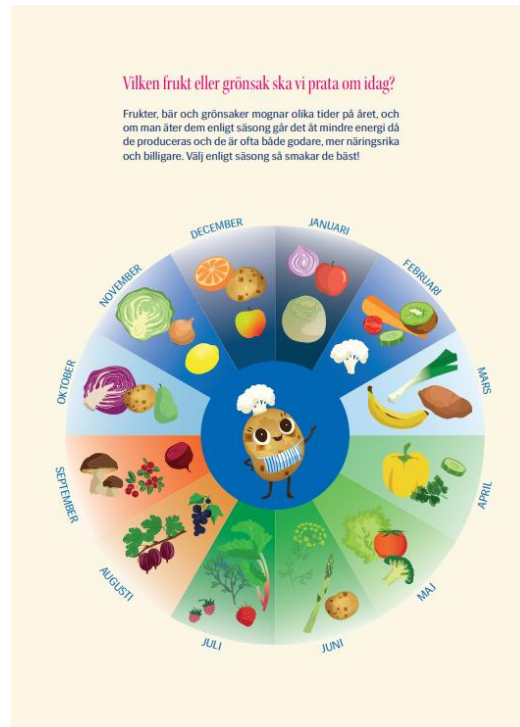
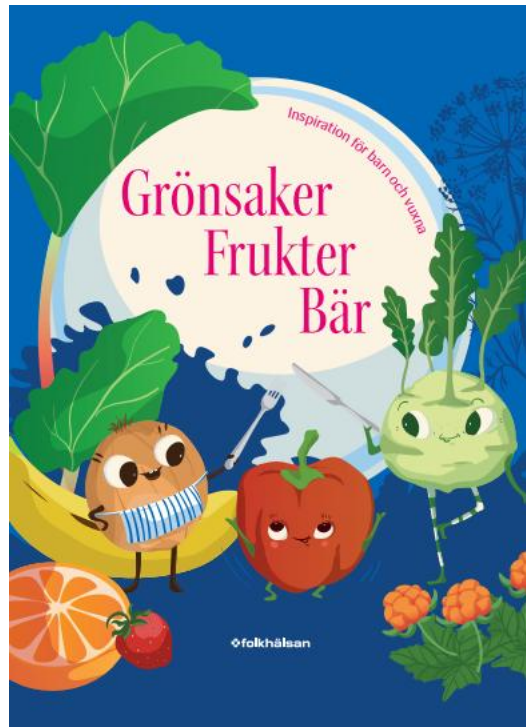


Tack för maten



Kan jag få mera?

# Nytt material för barn och vuxna



- Tillsammans för barnen, samarbete mellan hemmet och daghemmet/förskolan
- Tre delar, information om barns kost och förslag på övningar, recept och pyssel
- Fokus på matglädje och att lägga till



Hjortron



Vitkål



Hallon



Päron



Jordgubbar



Palsternacka



Lingon



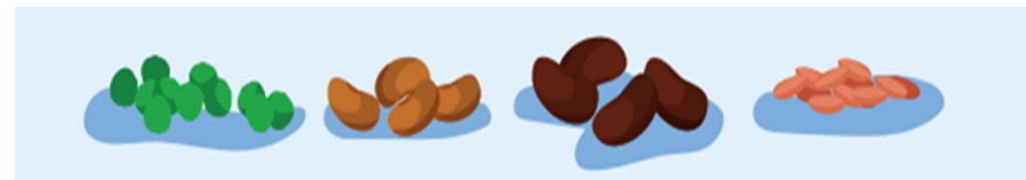
Kålrabbi



Blåbär



# Introducera baljväxter



## Hummus

1 tetra färdigkokta avsköljda kikärter



1/2 dl rypsolja



1 vitlöksklyfta



1/2 tsk salt



1 stor klyfta citron, saften



1 tsk spiskummin



1



Mät upp ingredienserna i en skål.

Mixa allt till en slät röra med en stavmixer.



2

Smaka och tillsätt mera kryddor enligt smak.



Receptens symboler: Webbläsaren © Wajdi Software Ltd. 2025 | Symbolerna är www.symbolerna.se

## Grön ärtröra



200 g (1 påse) frysta gröna ärter



1–2 vitlöksklyftor



½ dl rypsolja



½–1 tsk salt



1



Mixa ihop samtliga ingredienser till en slät röra. Ta gärna fram ärtorna så att de hinner tina en aning innan du mixar ihop röran.

2



Använd röran som smörgås-pålägg, dipp, sås eller i stället för pesto med pasta.

# Kostmaterial



Kocka på



Självreglering



Mellanmål



Gimme5

# MATERIAL OCH AKTIVITETER -BLI EN MODIG SMAKARE

- Kloka ugglans tips
  - Hur öka intaget av grönsaker, frukter och bär
- Tigern Stjärnögas frukt-, grönsaksbingo för hela familjen
- Vår familjs förändring:
  - Fukt och grönt
- Sagan om Tigern Stjärnöga

## STJÄRNÖGAS FRUKT- & GRÖNSAKSBJNGO

Bekanta sig med en frukts eller grönsaks ursprung tillsammans med barnet	Barnet får bestämma vilken frukt och grönsak ni köper i affären	Tillreda smakvatten tillsammans med barnet (vatten, isbitar, som krydda ex. frukt, bär, gurka, örter)	Göra ett konstverk av frukter och grönsaker på tallriken eller smörgåsen
Göra glass genom att mixa fryst banan med frukt eller bär	Välja grönsaker, frukter eller bär till dagens alla måltider tillsammans med barnet	Göra frukter och grönsaker tillgängliga tillsammans med barnet (t.ex. tvättade i en skål eller uppskurna i kylskåpet)	Smaka på en frukt/grönsak/bär som är tillredd på ett nytt sätt (t.ex. färsk/torkad/riven/skivor)
Gissa vilken frukt/grönsak genom att känna (frukten i en påse eller täcka barnets ögon)	Skära upp frukt eller grönsaker och blanda dippsås tillsammans	Barnet väljer vilken frukt eller vilket bär som serveras till efterrätt	Tillreda en frukt- eller grönsakssmoothie tillsammans
Tillsammans bekanta sig med en frukt/grönsak/ett bär som inte varit i den vuxnas smak tidigare	Smaka på frukter och grönsaker samtidigt som ni lyssnar på vilka ljud som skapas när ni äter	Välj tre olika färgers frukter/grönsaker/bär till lunch/middag tillsammans med barnet	Skala, hacka och förbered grönsaker/frukter tillsammans med barnet inför en måltid

Det här lär sig ditt barn tillsammans med dig:

- Ny kunskap och nya färdigheter kring frukter, grönsaker och bär
- Matlagningskunskap
- Att modigt testa nya smaker



# MATERIAL OCH AKTIVITETER - MINDRE SOCKER

- Kloka ugglans tips
    - Hur minska på socker
  - Tigern Stjärnögas smakäventyr bingo
  - Vår familjs förändring:
    - Socker
- [www.dagis.fi](http://www.dagis.fi)

## STJÄRNÖGAS SMAKÄVENTYR



Det här lär sig ditt barn tillsammans med dig:

- Att hantera sina begär, vänta på belöningen
- Mångsidiga och hälsosam matvanor
- Att göra saker tillsammans, prova på och glädjen över upptäckter

# Hur arbeta vidare?

- [www.folkhalsan.fi/kost](http://www.folkhalsan.fi/kost)
- [material.folkhalsan.fi](http://material.folkhalsan.fi)
- [www.ruokakasvatus.fi](http://www.ruokakasvatus.fi)
- [www.nykytila.fi](http://www.nykytila.fi) (Nuläget för måltider och måltidspedagogik)
- [www.maistuvakoulu.fi](http://www.maistuvakoulu.fi)
- [www.ruokatutka.fi/sv](http://www.ruokatutka.fi/sv)

Tid för diskussion!

SMAKLIG SKÖLA

RUOKA  
TUTKA



# Stå upp och sträck på dej

- [www.folkhalsan.fi/kost](http://www.folkhalsan.fi/kost)



# En miljon sätt att äta bra- kort

Vilka styrkor tycker du är viktiga?

Jag äter mat som jag får en bra känsla av.



Jag njuter av maten.



Jag äter skolmaten.



Jag provar på nya maträtter och lär mig tycka om dem.



Jag äter regelbundet.



Jag tar i beaktande hurdan mat som är bra för mig.



En miljon sätt att äta bra



folkhälsan

McDonalds  
dyrare än en  
vegetarisk  
soppa?

Måste alla bli  
vegetarianer?

Överdrivs  
behovet av  
protein?

Är räkorna  
havets  
klimatbov?

# Hållbart på menyn -podden



Tack för mig!  
folkhalsan.fi/kost



 folkhälsan

Foton: Folkhälsan

Illustrationer: Terese Bast

Symboler:

Widgitsymboler © Widgit Software Ltd.  
2025 | Symbolbruket [www.symbolbruket](http://www.symbolbruket).