

SAMTALEKORT

Gjør måltidet ekstra
morsomt med disse
samtalene og lekene



SPIRENDE MATGLEDE

Samtalestartere

Sånn her kan du bruke kortene:

Kortene er ment som samtalestartere eller som inspirasjon til aktiviteter dere kan gjøre sammen ved bordet. Dere kan velge om dere vil trekke et tilfeldig kort eller om dere vil bruke det som inspirasjon til det som passer for akkurat den situasjonen dere er i.

Flere av temaene er ment som inspirasjon for å vekke barnets interesse for å utforske og tenke annerledes med mat, andre er mer koncentrert rundt det å smake og utforske maten og til sist har vi de kortene som kan brukes om situasjonen er helt låst og barnet ikke vil spise. Da kan dere f eks bygge tårn av mat osv.

Hvis barnet ikke vil gjøre noen av aktivitetene eller du føler de ikke passer for deres barn lar du bare vær å bruke de kortene eller tilpasser til ditt barn. Du kan også gjerne gjøre aktiviteten for barnet for å vise at det er trygt og morsomt.

Print de ut og trekk et kort for middagen eller bruk som inspirasjon til å skape egne.



Hvis du kunne ha hvilken som helst superkraft, hva ville det vært?



Hvis du var en kokk, hvilken spesiell rett ville du lage?



Hva er det rareste maten du kan tenke deg?



Hvis du var mat, hvilken mat ville du vært?



Hvis du skulle ha hatt en matfest, hvilke matretter ville du servere?



Hva er ditt favoritt matminne med familien vår?



Hvis du kunne finne opp ny matrett, hva ville det være og hva ville du kalt det?



Hvilken mat tror du ville lage den beste superheltkappen?



Hvilken mat tror du romvesener ville elske å spise hvis de besøkte jorden?



Hvis du var en kokk, hva ville være navnet på din signaturrett, og hvilke ingredienser ville den inneholde?



Hvis du kunne designe din drømmerestaurant, hvordan ville den være, og hva slags mat ville den servere?



Forestill deg at du har en magisk gaffel som kan forvandle hvilken som helst mat til favoritten din. Hva ville du prøve først?



Hva er en mat du pleide å ikke like, men nå har lært deg å like, eller omvendt? Hva endret endret seg?



Hvis du var en grønnsak, hvilken type grønnsak ville du være og hvorfor?



Kan du nevne tre matvarer som har dine favorittfarger?



Hva er den rareste matkombinasjonen du kan tenke deg? Ville du prøve den?



La oss late som om vi er på et mat-eventyr! Hvis vi kunne reise hvor som helst i verden for å prøve en ny mat, hvor ville du ønske å dra?



Hvis du var en superhelt, hvilken mat ville gi deg superkrefter?



Hvis du kunne ha en piknik med et dyr, hvilket dyr ville du velge og hvilken mat ville du ta med?



La oss spille 'Gjett grønnsaken'! Jeg skal beskrive en grønnsak, og du må gjette hvilken det er.
Klar?



Lag en regnbue av forskjellige frukter og grønnsaker



Lag en familie konkurannse: Guess the secret ingredient in a dish



Lag en figur/ skulptur av forskjellige matvarer



Lag en mattest konkurranse og gjett de hva slags matvarer du lukter/ spiser med bind for øynene



**Hvem klarer å huske best:
Prøv å tenkt tilbake å kom på alt dere har spist til hvert måltid de siste 3 dagene**



Lag en konkurranse hvor alle må balansere ulike matvarer på en skje som de holder i munnen. Lag et start punkt og en målstrek og ta tiden hvem som er raskest.



Spill et spill/ lag en quiz med spørsmål om ulike matretter fra hele verden.



Lag en "lukte" test hvor barna må gjette hva slags mat det er basert på lukten.



Ha en pizzakveld hvor dere setter opp en stasjon med masse ulike toppinger og alle kan sette sammen egen pizza, men prøv å lage et motiv/ bilde/ regnbue av toppingene



Tekstur utfordring:

Smak på hver matvare som ligger på tallerkenen (lov til å spyte ut), snakk om teksturen av hver. Hvordan er maten i munnen vs når vi tar på den med fingrene?



Spill : Alfabet Jakten:

Finn matvarer som starter med hver bokstav i alfabetet.

Ekstra steg: smak på en matvare som begynner med hver bokstav, fra A til Å.



Matkombinasjons test:

Prøv å sette sammen mat som passer sammen med annen mat.

F eks druer og ost,

Hard ost med marmelade, banan og sjokolade.

Prøv dere frem med nye kombinasjoner og eksperimenter med hva som passer sammen og evt ikke. Snakk om smakene og sjekk hvordan smaker endrer seg når man spiser noe alene og så kombinerer det sammen.



Hva er din favoritt farge?
Klarer du å finne den eller en som ligner på din tallerken.
Hvis ikke, hvilken matvare kan ha den fargen?



Hvis maten din kunne ha pratet, hva tror du den ville ha fortalt deg?



Hva er den rareste lyden du klarer å lage, mens du tar en bit av maten din?



Hvis maten din var et kjøretøy, hvilket kjøretøy tror du det ville ha vært?



“La os telle hvor mange biter det tar å spise maten din. Vil du telle med meg?”



Klarer du å lage et morsomt ansikt med de grønnsakene/matvarene du har på din tallerken?



Hvilket dyr tror du ville ha likt maten på din tallerken?
Klarer du å lage den lyden?
Hvordan tror du det dyret ville ha tatt en bit?



Hva er din favorittbokstav i alfabetet? Klarer du å komme på en matrett som starter med den bokstaven?
(Hvis ikke barnet klarer kan dere lete opp sammen og kanskje lage den retten)



Klarer du å gjette/ se hva slags figurer vi kan lage med maten du har på tallerken din?



Kan du finne noe på din tallerken som har samme form som en:
Sirkel
Firkant
Stjerne
Sko



Hva er din favoritt dipp/ saus?
Hvorfor er den så god og hva slags mat passer den med?
Spør gjerne "Tror du det ville ha passet med X og Y også? La oss teste å se hvordan det smaker.



Hva tror du maten du har på din tallerken lukter? (La barnet gjette uten å lukte på selve maten, så kan dere teste om det stemte)



Hvis maten din var en bitteliten person hva ville den hete og hva slags eventyr ville den ha reist på?



Forestill deg at gaflen din er et romskip. Kan du ta en bit og fortelle meg hvor du reiste med ditt mat-romskip?"



Klarer du å lage et tårn av maten på tallerken din? Hvor høyt tror du du klarer å lage det?



"Hva er ditt favoritt dyr, og kan du finne en matrett du tror dette dyret ville elsket å spise?". Elsker barnet ditt giraffer, kan du snakke om hvordan giraffer liker å spise blader fra trær, og deretter foreslå en grønnsak som ligner på "blader" giraffen ville spise, som salat eller spinat



Hva er den minste biten du klarer å ta?

La oss se hvem som klarer å ta den minste biten.



Hvis maten din hadde hatt en spesiell melodi, hva slags melodi ville det ha vært?



La oss leke en gjettelek.

Klarer du å gjette hva maten din smaker bare ved å se på den? (Så kan dere ta en bit etterpå og se om det stemte)



La oss leke en gjette lek. Jeg skal beskrive en matvare for deg og du må gjette hvilken det er



Klarer du å komme på en matvare som begynner på den samme bokstaven som ditt navn?

Som mamma/pappa/søskens sitt navn



La oss bruke våre magiske skjeer til å finne skjulte skatter i måltidet vårt. Hva klarer du å finne?

1. "Hvilken farge tror du skatten under brokkolien har?
La oss grave etter den og finne ut!"
2. "Jeg tror jeg hørte at det er en magisk frukt gjemt et sted i denne retten. Kan du finne den?"
3. "La oss se om vi kan finne den forsvunne skatten av gullkorn. Hvor mange kan du finne i din skål?"
4. "Piratene har gjemt en hemmelig ingrediens i vår middag. Kan du smake deg frem til hva det er?"
5. "I dette måltidet er det en regnbue av skatter skjult. Kan du finne alle fargene?"
6. "Det sies at det finnes en krystallgrønnsak som gir superkrefter. Tror du vi kan finne den sammen?"
7. "Under havet av pasta, ligger det en skjult perle. La oss dykke ned og se om vi kan finne den."
8. "I jungelen av ris, er det noen eksotiske frukter gjemt. La oss gå på jakt og se hva vi kan oppdage."
9. "Det er sagt at det finnes en skattkiste full av juveler i vår gryte. Hver juvel er en annen grønnsak. La oss se hvor mange vi kan samle."



Steng øynene dine, ta så en bit av en matvare å prøv å gjett hvilken mat det er. Smaker den likt eller ulikt når du har øynene åpne?



Bruk forskjellige redskaper til å spise maten din. Prøv deg med gaffel, skje, spisepinner eller kanskje du kan bruke et salatblad som skje?



Lukk øynene og lytt til lydene ulike matvarer lager når du biter i dem. Hva skjer med lyden når du stenger øynene?



Prøv å spise med din ikke dominante hånd. Hvordan føles det?



Ta på deg ørepropper og spis maten. Fokusere på smaken og teksturen, er det annerledes å spise med ørepropper på?



Klarer du å komme på 3 matvarer som inneholder en byggekloss (kalsium) som gjør ditt skjellett sterkt?
(Hvis barnet ikke vet kan dere søke opp sammen)



Hvilke frukt og grønnsaker tror du inneholder flest byggeklosser?
(Vitaminer og mineraler)



Kan du komme på 3 matvarer som hjelper dine muskler og bli større og sterkere? (Protein)



Hvilke matvarer tror du gir deg energi til å leke og ha det gøy?



Kan du komme på tre matvarer som holder magen din frisk og glad? (Gode kildet til fiber)



Hvilke matvarer tror du hjelper deg med å vokse høyere og bli sterkere?



Hvilke matvarer tror du hjelper immunforsvaret ditt å holde seg sterkt så de kan kjempe mot bakterier og virus?



Hvis du hadde vært en superhelt, hvilke matvarer ville gitt deg superenergi til å fly høyt på himmelen?



Hvis du var en pirat på jakt etter skatter, hvilke matvarer ville gjøre musklene dine sterke for å grave opp gull?



Forestil deg at du er en magisk trollmann! Hvilke matvarer ville gi deg kraftig magi for å løse vanskelige trylleformularer?



Hvis du hadde vært en racerbilfører! Hvilke matvarer ville gi kroppen din drivstoff til å suse rundt banen?



Hvis du var en modig ridder som kjempet mot drager, hvilke matvarer ville gi deg sterke muskler til bekjempe skumle monster og drager?



Forestil deg at du er en prinsesse. Hvilke matvarer ville få huden din til å gløde som et magisk lys?



Hvis du hadde vært en romutforsker! Hvilke matvarer ville gitt deg styrken til å hoppe mellom planeter og utforske ulike galakser?

