

# Møt Maten!

Gunnar Gulrot, Petter Potet og tre andre som vil bli kjent med deg.

**For barn fra 1 til 6 år**

MATREVOLUSJON.NO

# Gunnar Gulrot

NORGES MEST SKRYTETE GRØNNSAK



## EVENTYRET

Dypt nede i jorda bor Gunnar. Det er mørkt der nede, og litt kjedelig, men Gunnar er ikke trist – for han vet at han er *oransje*. Skikkelig, nydelig, strålende oransje.

En dag bestemte Gunnar seg: «Nok er nok! Jeg vil at ALLE skal se hvor fin jeg er!» Han talte ned. Tre. To. En. Og hoppet – **AU!** – rett opp i en støvel.

«Den støvelen var ikke der i går,» sa Gunnar.

Han prøvde igjen. Denne gangen hoppet han opp av jorda, kjente sola i toppen, og ropte: «**SE PÅ MEG! Er jeg ikke den peneste gulroten du noen gang har sett?!**»

Naboen Petter Potet hørte det fra sin jordhaug og sukket. «Gunnar...» sa han. «Du sier det samme *hver eneste dag*.»

«Fordi det er sant *hver eneste dag!*» svarte Gunnar, og fniste fornøyd.



### SNAKK SAMMEN

Hva tror du er under jorda? Hvis du bodde under bakken – hva ville du savnet mest? Og hva ville vært kult?



### KJØKKENOPPGAVEN

La barnet rive Gunnar på rivjernet (med hjelp!). Kjenn på lukten. Se på fargen. Smak på en liten bit rå – søtere enn man tror! Spør: «Er Gunnar like oransje inni som utenpå?»

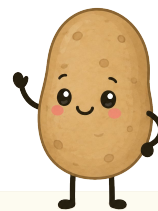


### FOR DE MINSTE

- ◆ La barnet holde og kjenne på Gunnar Gulrot
- ◆ Pek på Gunnar Gulrot og si «gulrot» – gjenta gjerne mange ganger
- ◆ Rull Gunnar Gulrot bortover bordet
- ◆ Hold Gunnar Gulrot opp i lyset – se på den oransje fargen

# Petter Potet

ROLIG, RUND OG LITT MYSTISK



## EVENTYRET

Petter Potet er ikke like skrytete som Gunnar. Nei, Petter er den rolige typen. Han bare er der. Rund. Kul. Stille.

Gunnar prøvde en gang å få Petter til å skryte litt. «Bare prøv,» sa Gunnar. «Si noe fint om deg selv.» Petter tenkte seg om. Lenge. «Jeg er... rund,» sa han til slutt. «Det er ikke skryt,» sa Gunnar oppgitt. «Nei,» sa Petter fornøyd. «Det er fakta.» Han tenkte seg om igjen. «En gang spiste jeg en hel sokk,» sa han plutselig. Gunnar så på ham. «Hva?» «Ingenting,» sa Petter, og var stille igjen.

Men det er noe ingen forventer når de ser på Petter: på innsiden er han helt hvit. Hvit som snø, faktisk. «Hvorfor sier du ikke det til noen?» spurte Gunnar en gang. Petter smilte stille. «Fordi det er morsommere når de ser det selv. Helt til noen *deler* meg i to.»

Og akkurat da hørte de skritt i kjøkkenet. Petter blunket til Gunnar. «Nå får noen seg en overraskelse.»



### SNAKK SAMMEN

Har du en hemmelig farge inni deg? Hva tror du er inni poteten? La barnet gjette – og så kutt den i to og se!



### KJØKKENOPPGAVEN

Vask Petter med hendene – kjenn på skallet! Er det glatt, ru, kaldt? Del i to (voksen gjør dette) og la barnet trykke fingeren på det hvite. Litt klissete? Det er stivelse – Petters superkraft!



### FOR DE MINSTE

- ◆ La barnet holde og kjenne på Petter Potet
- ◆ Pek på Petter Potet og si «potet» – gjenta gjerne mange ganger
- ◆ Vask Petter Potet sammen under vannet
- ◆ Del Petter Potet i to og la barnet se den hvite innsiden

# Hanne Havre

VERDENS MEST DANSEGLADE KORN



## EVENTYRET

Hanne Havre bor på et stort jorde med tusenvis av søsken. Og Hanne elsker én ting over alt: å danse.

Problemet er at hun danser *hele tiden*.

Når vinden blåser, danser hun. Når det ikke blåser, danser hun likevel – bare litt roligere. Bonden prøvde en gang å snakke med henne om det. «Hanne,» sa han alvorlig, «du må slutte å danse mens jeg prøver å høste.»

Hanne hørte ikke. Hun snurret rundt og rundt og rundt – og sparket bonden rett i kneet. «Au!» sa bonden. «Unnskyld,» sa Hanne, og danset videre.

«Kornene danser igjen», sukket bonden til kona si. «Ja,» sa hun og smilte. «Det er derfor havregrøten vår alltid smaker litt av glede.»

Og det er sant. Neste gang du spiser havregrøt – lukk øynene. Kjenner du det? Litt dans i magen?

Det er Hanne. Hun slutter aldri helt.



#### SNAKK SAMMEN

Kan du danse som et havrekorn i vinden? Hva slags musikk tror du havre liker? Vis meg!



#### KJØKKENOPPGAVEN

Ta en neve havregryn i hånden og kjenn – litt piggete? Litt mykt? Lukk øynene og lukt. Lag havregrøt sammen og la barnet røre i gryta. Hva skjer med Hanne og søsknene når de møter varmt vann?



#### FOR DE MINSTE

- ◆ La barnet ta en neve Hanne Havre og kjenne på den
- ◆ Pek på Hanne Havre og si «havre» – gjenta gjerne mange ganger
- ◆ Flytt Hanne Havre fra én hånd til en annen – hør lyden
- ◆ Lukk øynene og lukt på Hanne Havre sammen

# Bjørn Bygg

KORNET INGEN KJENNER, MEN ALLE BURDE



## EVENTYRET

Bjørn Bygg er litt misunnelig på Hanne. Det vil han ikke innrømme. Men det er sant.

For alle vet hvem Hanne er. «Havregrøt til frokost!» sier folk. Og Hanne danser og danser og alle elsker henne. Men bygg? «Hvem er bygg?» sier folk. Og Bjørn sukker.

«Jeg er bygg,» sier han til en maur som går forbi. Mauren svarer ikke. «Jeg har vært i Norge lenger enn alle hus,» sier han til en fugl i treet. Fuglen flyr sin vei. «Lenger enn alle biler. Lenger enn barnehager, butikker og bybaner til sammen,» sier han til Hanne.

«Det vet jeg, Bjørn,» sier Hanne. «Du har sagt det to tusen ganger.» «To tusen og én,» sier Bjørn. «Og jeg sier det igjen i morgen.»



### SNAKK SAMMEN

Hva er en viking? Hva tror du de spiste til frokost? Bygg er et av de eldste kornene i Norge – det betyr at oldeforeldre og tipoldeforeldre spiste det samme som oss!



### KJØKKENOPPGAVEN

Vis barnet bygg og havregryn ved siden av hverandre – kan de se forskjellen? Kok bygggrøt eller bruk bygg i suppe. La barnet røre og kjenne at Bjørn er litt mer fast enn Hanne.

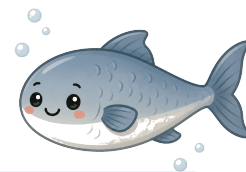


### FOR DE MINSTE

- ◆ La barnet holde og kjenne på Bjørn Bygg i hånden
- ◆ Pek på Bjørn Bygg og si «bygg» – gjenta gjerne mange ganger
- ◆ Legg Bjørn Bygg og Hanne Havre ved siden av hverandre – se på forskjellen
- ◆ Flytt Bjørn Bygg fra en bolle til en annen med en skje

# Finn Fisk

EVENTYREREN FRA HAVET



## EVENTYRET

Finn Fisk har svømt over mange hav. Han har sett fjorder så dype at bunnen er helt svart. Han har sett isflak som glitrer i sola. Han har sett bølger så store som hus.

Og han vil gjerne at du skal vite det.

Hver morgen når de andre fiskene våknet, begynte Finn å fortelle. «Jeg har sett fjorder,» sa han. «Og isflak. Og bølger så store som hus.» «Ja, Finn,» sa de andre og gjespet. «Det vet vi.»

Men Finn brydde seg ikke. For en dag så han noe han aldri hadde sett før. Langt der borte, over bølgene – et kjøkken. Med et lite barn. «Dit,» tenkte Finn. «Det er det neste eventyret.»

Og så dro han. Da han kom til kjøkkenet, var det første noen sa: «Æsj, det lukter fisk!»

«Jeg vet,» sa Finn stolt.



### SNAKK SAMMEN

Hvis du var en fisk – hva tror du du ville sett på bunnen av havet?



### KJØKKENOPPGAVEN

Kjenn på fisken – kald? Glatt? Lukter det hav? La barnet trykke forsiktig på fileten med én finger. Lag fisk til middag og fortell at Finn reiste lang vei. Det er litt snilt å spise opp, da.



### FOR DE MINSTE

- ◆ La barnet holde og kjenne på Finn Fisk
- ◆ Pek på Finn Fisk og si «fisk» – gjenta gjerne mange ganger
- ◆ Lukk øynene og lukt på Finn Fisk sammen
- ◆ Kjenn på Finn Fisk – er han glatt?



## Til deg som er voksen

Dette heftet handler ikke om å lære barn å spise riktig. Det handler om å gi dem et *forhold* til mat – nysgjerrighet, glede og stolthet over å lage noe selv.

- ✦ Du trenger ikke lage perfekte retter. Kjøkkenet trenger ikke se perfekt ut.
- ✦ La barnet lukte, ta på og smake – selv om de spytter det ut igjen. Eksponering teller.
- ✦ Still undrende spørsmål. «Hva tror du skjer hvis vi koker Petter?» er gull.
- ✦ Ros innsatsen, ikke resultatet. «Du rørte så hardt!» slår «så flink du er».
- ✦ Ha god tid. En gulrot som rives over 10 minutter er bedre enn én som rives på 10 sekunder.
- ✦ Barn som lager mat, spiser oftere det de har laget. Ikke alltid – men oftere.



# Lyst på mer?

Matrevolusjon handler om å bygge et ekte, levende forhold mellom barn og mat – gjennom lek, eventyr og kjøkkenmagi.

Følg med for mer – og ta gjerne kontakt!

[matrevolusjon.no](https://matrevolusjon.no)

© Matrevolusjon – laget med kjærlighet til de minste kjøkkenassistentene