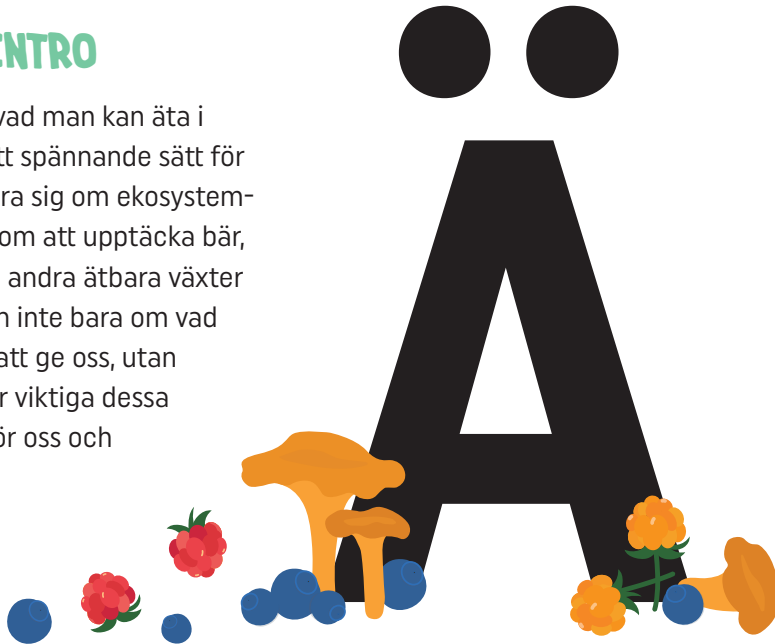


ÄT VAD NATUREN ERBJUDER

INTRO

Att utforska vad man kan äta i naturen är ett spännande sätt för barnen att lära sig om ekosystemtjänster. Genom att upptäcka bär, svampar och andra ätbara växter lär sig barnen inte bara om vad naturen har att ge oss, utan också om hur viktiga dessa resurser är för oss och för djuren.



UNDERVISNINGSMATERIAL

- ☛ **SMULLE** står för Samverkan för Mångfunktionella Utemiljöer för Lek, Lärande och stärkta Ekosystemtjänster. I materialet ingår inspiration och tips på hur ni kan göra er gård mer hållbar t.ex. genom att anlägga en miniskogsträdgård.
- ☛ **Ätbart i naturen** – plocka och ät vild mat - Naturskyddsföreningen

TIPS PÅ AKTIVITETER

- ☛ **Utflykt med bär- och svampplockning:** Ta med barnen på en skogs promenad där ni tillsammans plockar bär eller svamp. Lär dem att identifiera vanliga ätbara arter och diskutera varför dessa är viktiga ekosystemtjänster. Prata om hur djur också äter dessa växter och varför vi behöver vara försiktiga med att inte plocka för mycket.
- ☛ **Odla egna bärbuskar eller örter:** På gården kan ni odla egna bärbuskar eller örter i en liten trädgård eller kruka. Detta hjälper barnen att förstå hur lång tid det tar för mat att växa och varför vi ska vara rädda om de ekosystemtjänster som naturen ger.
- ☛ **Skapa ett naturbibliotek:** Samla böcker, bilder och informationsblad om ätbara växter i en liten "naturbibliotekshörna". Barnen kan själva utforska och lära sig mer om vad som är ätbart i naturen.
- ☛ **Konst:** Låt barnen skapa egna konstverk med naturmaterial som de har samlat in under utflykterna. Genom att använda löv, bär, kottar och blommor kan de skapa bilder som visar vad naturen ger oss. Under tiden kan ni prata om hur dessa material är en del av de ekosystemtjänster vi får från naturen.

HÅLLBARHETSKALENDER

21 september är det dags för *Hela Sverige plockar skräp* där alla kan vara med och göra något stort genom att plocka lite skräp. Nedskräpning påverkar inte bara vår miljö visuellt utan kan även skada de ekosystem som producerar våra ätbara resurser som naturen ger oss. Ett tips till er bär- och svamputflykt är att ni tar med en skräppåse och plockar upp skräp som ni hittar. Se fler dagar att fira i vår [hållbarhetskalender!](#)

FÖRKUNSKAPER

Innan ni börjar utforska vad som är ätbart i naturen, är det viktigt att ha grundläggande kunskaper:

- ☛ **Säkerhet:** Innan vi ger oss ut i naturen, är det viktigt att veta vad som är ätbart och vad som kan vara farligt. Det finns bär som ser goda ut men som kan göra oss sjuka, och vissa svampar är riktigt giftiga.
- ☛ **Växters olika delar:** Introducera grundläggande begrepp som t.ex. blad, stjälk, frukt, hatt och fot.
- ☛ **Exempel på vanliga ätbara växter och svampar:** Visa bilder eller ha med några exempel på bär, svampar och växter som är säkra att äta.

ÄT VAD



NATUREN ERBJUDER