

Frukt fest!

Till pedagog:

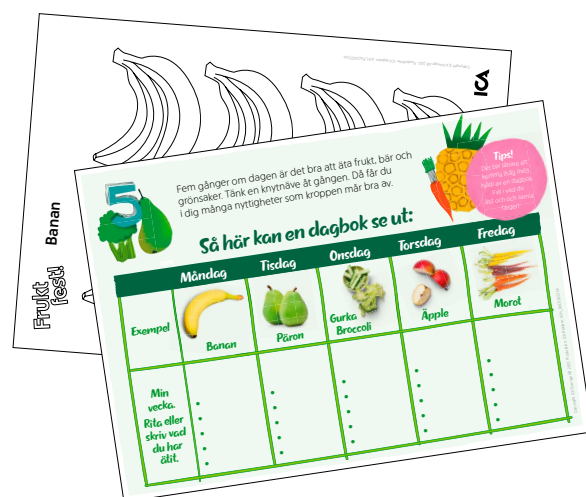
Delta i energiutmaningen och tävla om ett fruktdisco!

Vi vet alla att det är viktigt att vi får i oss frukt, bär och grönsaker varje dag – vi hoppas därför att denna energiutmaning kan få eleverna att vilja äta ännu mer av dessa nyttigheter!

Nu är det dags för er egen Fruktfest! Under en veckas tid genomför klassen den tillsammans. Det är bra om det är färgglatt och innehåller många olika sorters frukter, bär och grönsaker. Att samla olika färger är det enklaste sättet att få i sig en god variation och en stor del av alla de olika vitaminer och näringsämnen som behövs för att orka hela dagen, växa och busa. Vad finns det för olika sorter? Vilka känner eleverna igen, vilka har de provat? Prova en ny frukt, bär eller grönsak på skollunchen, till mellanmålet, middagen eller som efterrätt. Hur smakade det? Samlade eleverna någon ny färg? Inspirerade eleverna varandra att prova något nytt?

Färgglad fruktfest!

1. Under en vecka tävlar klassen tillsammans genom att samla frukter, bär, grönsaker och färger.
2. Visa Fruktfest-presentationen för klassen.
3. Låt eleverna använda frukt och grönt-dagboken varje dag för att komma ihåg vilka frukter, bär och grönsaker som ätits under veckan.
4. Använd stencilerna med olika frukter, bär och grönsaker. Eleverna färglägger stencilerna eller ritar själva och klipper ut de frukter, bär och grönsaker de ätit under veckan.
5. Låt eleverna bygga staplar på en vägg, tavla eller liknande i klassrummet. Då kan alla se hur stor variation det är på alla frukter, grönsaker och bär.
6. Fyll på staplarna varje dag eller i slutet av veckan.



Tävlingsmoment

Ta en bild eller gör en liten film och ladda upp på skolklassikern.se mina sidor senast den 25 mars 2022. Klassen har då chans att vinna ett fruktigt disco med en fruktig låtlista och frukt att bjuda hela klassen på samt vattenflaskor. Det går inte att byta ut vinsten mot kontanter. Ni laddar upp en bild och skriver en kort förklarande text. Har ni valt att spela in en film laddar ni upp den på Youtube eller Vimeo och kopierar in länken.

Tänk på att ni tar bilder i enlighet med er verksamhets riktlinjer. Om ni inte anger något annat vid uppladdning av ert bidrag så förbehåller sig Skolklassikern och ICA Sverige AB rätten att använda bilderna/filmerna i sina kanaler. Efter slutdatumets utses vinnare av en jury bestående av representanter från ICA Sverige. Juryn kommer att bedöma utifrån de mest färgglada inspirerande bidragen och motiveringarna.

Lycka till!

Läs mer om Kompis med kroppen och Melliskockarna på ica.se/kompismedkroppen eller skanna här

