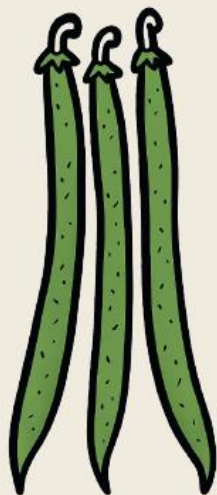


# BÆLGFRUGTER

– og en ven, der er gået forkert



**GRØNNE  
BØNNER**



**KIKÆRTER**



**EDAMAME  
BØNNER**



**LINSER**



**GRØNNE ÆRTER**



**TOMAT**

**:DK**

STØTTET AF:  
novo nordisk  
fonden

**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv

## SMAGELEG MED BÆLGFRUGTER

Denne leg handler om at udforske en råvare (bælgfrugter) sammen med børnene, og derigennem øge deres madmod og forsøge at styrke deres interesse for og viden om mad.

### Forberedelse:

- Lav en portion kikærtesnacks og en portion bønnefritter (fra Snack Patruljens inspirationshæfte).
- Giv en pose edamamebønner (med bælg) et hurtigt opkog og hæld vandet fra.
- Læg de tre typer bælgfrugter på et fad eller i tre skåle.

### Forslag til indledende spørgsmål til børnene:

- Vil I være med til en lille smageleg?
- Ved I hvad en bælgfrugt er? (en familie af forskellige frugter, der alle bor inde i en "bælg")
- Kender I nogle af de bælgfrugter, der er på plakaten?
- Kender I andre kåltyper (fx sorte, grønne og hvide bønner)
- Kan I se, hvilken ven, der er gået forkert, som ikke er med i bælgfrugtfamilien?
- Har I smagt nogle af dem?

### I gang med smagningen

- Vi starter med edamamebønnerne – del en ud til alle. Lad børnene prøve at få bønnerne ud af bælggen. Hvad smager de af? Kan I beskrive smagen? Hvad med konsistensen – er de bløde eller sprøde?
- Så går vi til bønnefritter – del ud til alle. Hvad smager de af?
- Til sidst tager vi kikærte-snacks – del ud til alle. Hvad smager de af?

### Afrunding

- Ros børnene for at have været med – også dem, der ikke fik smagt. Det var godt, de havde lyst til at kigge med, så kan det være, at de har lyst til at smage en anden gang.