

Eleveopgaver til emnet: Frugt og grønt

Vitaminer 1

1. Lav en liste over alle de vitaminer I kender
2. Læs teksten "hvad indeholder frugt og grønt" på hjemmesiden og find listen over vitaminer. Se om I har alle vitaminer med.
3. Lav en flot plakat, hvor I på en spændende måde viser alle vitaminerne.



Vitaminer 2

1. Læs teksten "hvad indeholder frugt og grønt" på hjemmesiden.
2. Find listen over vitaminer og lav en flot plakat, hvor I viser forskellige frugter og grønsager.
3. Vis også hvilke vitaminer der er i de forskellige frugter og grønsager.

6 om dagen

1. Læs teksten "6 om dagen" på hjemmesiden.
2. Skriv en tekst til jeres skoleblad/klasseblad eller lignende. Teksten skal fortælle om hvor vigtigt det er at spise frugt og grønt i rigelige mængder.

Undersøgelser

1. Hvordan har I det med frugt og grønt i jeres klasse?
2. Snak sammen om, hvad det er, I gerne vil undersøge.
3. Lav spørgsmål, der passer til det, I gerne vil vide.
4. Test jeres spørgsmål på jer selv. Fungerer spørgsmålene, og kan I bruge svarene?
5. Ret jeres spørgsmål til, og gennemfør undersøgelsen.

Bogstavleg med frugt og grønt

1. Lav små kort med alfabetets bogstaver (f.eks. 5X5cm)
Hver deltager skal have et stykke A4-papir og en blyant. I skal også bruge en ordbog.
2. Læg kortene i en bunke midt på bordet med bagsiden op. Træk på skift et kort. Den, der trækker, skal nævne en frugt eller en grønsag, der begynder med det trukne bogstav.
3. Skriv frugten eller grønsagen på A4-papiret. Hvis I er i tvivl om stavemåden, skal I slå op i ordbogen. Hvis I ikke kan nævne en frugt går turen videre til næste deltager, der trækker fra bunken. De brugte kort lægges i bunden af kortene. En gang i mellem blandes bunken.
4. I spiller på tid – f.eks. ½ time. Vinderen er den med flest rigtige frugter og grøntsager på sit papir.

Et andet spil

1. Lav selv et lille simpelt brætspil, kortspil, quiz eller lignende om frugt og grønt.



Grønsagskunst

1. Lav forskellige opstillinger/skulpturer med forskellige frugter og grønsager.
2. Tag et billede og giv opsætningen navn.
Lav flere forskellige opstillinger - tag billeder og lav evt. en udstilling
3. Hvor kommer de fra?
4. Find ud af, hvor de forskellige frugter kommer fra. Find et verdenskort og anbring små billeder/tegninger af frugterne på kortet.

Kampagne

1. Lav en kampagne for jeres klasse.
2. Målet er at I skal spise mere frugt og grønt.
Hvordan vil I få jeres klassekammerater til at spise mere frugt og grønt?

Hvad spiser I?

1. Lav klassens top ti over hvilke frugter I oftest spiser
2. Lav klassens topti over hvilke grønsager I oftest spiser

Frugtteater (dukketeater)

1. Lav et dukketeater, hvor frugter og grønsager er "skuespillerne".
Deres roller skal ligge tæt op af deres "egenskaber" – en sur citron, en ny kartoffel (eller gammel)
Hvis I mulighed for det, kan I lave en animationsfilm/dukkefilm.

Sagt af frugt og grønt

1. Find passende bemærkninger til de forskellige frugt og grønt:
Jeg føler mig presset til at være sur, sagde citronen
Jeg glider ud af min skrald, sagde bananen
Lav en plakat, slogans eller lignende til at hænge op i klassen

Gå i køkkenet/skolekøkkenet

1. Lav jeres egen snacks
2. Hvem kan lave den mest spændende snacks af de indkøbte frugt og grønsager.
(tænk på, at vi også spiser med øjnene!)

Eller

1. Lav forskellige grønsagstærter og lav forskellige frugtsalater.
2. Lav en opgørelse over, hvilke forskellige frugter og grønsager I har brugt.