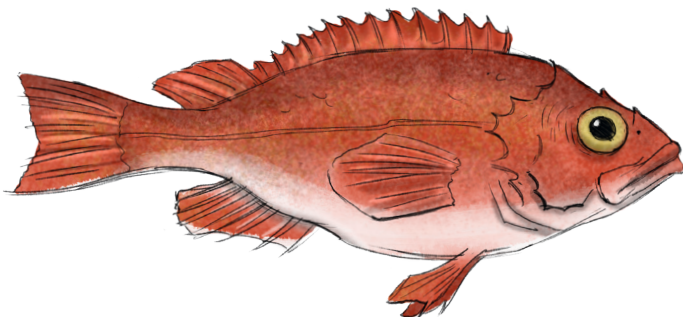


IGASA

INSTRUKTØRHÆFTE

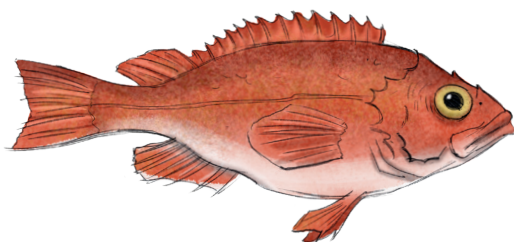




TITEL: **iGASA** INSTRUKTØRHÆFTE

UDGIVER: PAARISA, 2023

LAYOUT: MARIA MOTZFELDT



ATYAKKAP iMARISAA

indholdsfortegnelse



FORORD	4	SMAG PÅ MADEN	18
BAGGRUND	5	DE 5 GRUNDSMAGE	19
INDKØBSLISTE	6	MADLAVNING	20
TJEKLISTE/HYSKELISTE	7	FANTASTISK FISKERET	22
FORBEREDELSE	8	NANBRØD OG CHIAGRØD OPSKRIFT	24
GODMORGEN, DEJLIGT AT SE JER!	10	BORDDÆKNING	25
iGASA SKEMA	11	“JEG KAN!”-ØVELSE	26
HVAD ER iGASA?	12	AMMASSAT LEG	29
KOGEBOG OG MADPLAN	13	TAK FOR I DAG	30
DE 10 KOSTRÅD	14	MADPLAN	31
HYGIEJNE	16	DIPLOM	32
KØKKENKLAR	17		

FORORD

Velkommen som IGASA-instruktør – og tak fordi du vil være med til at give børn en sjov, inspirerende og aktiv oplevelse med mad, måltider og læring.

Denne drejebog er lavet til dig, som skal gennemføre IGASA.
Den beskriver, hvordan du afholder en IGASA-workshop trin for trin.

Som IGASA-instruktør er du med til at udbrede et stærkt og engageret budskab om fællesskab, sundhed og madglæde krydret med viden om børns rettigheder.

Siden 2020 har IGASA været afholdt i mange byer og bygder, og flere hundrede børn har deltaget og fået en god oplevelse med fællesskabet omkring madlavning.

Vi håber, at du vil være med til at udbrede IGASA til endnu flere børn, og at I sammen vil få en fantastisk oplevelse.

Spørgsmål til IGASA og materialet kan rettes til: paarisa@nanoq.gl og info@nakuusa.gl

Rigtig god fornøjelse,
Paarisa & UNICEF Grønland



BAGGRUND

FORMÅLET MED IGASA

Det er både sundt og sjovt at lave mad sammen og spise sammen.

IGASA er tænkt som en 1-dags workshop for børn på mellemtrinnet. Formålet med IGASA er at give børnene en sjov dag med masser af aktiviteter og læring. Børnene kommer til at lære om mad og om madens betydning for vores sundhed og for fællesskabet.

IGASA bygger på De 10 officielle kostråd fra Ernærings- og Motionsrådet.

Børn, der har deltaget i IGASA, skal have en oplevelse af, at:

- De har været en del af sundt og inkluderende fællesskab
- Madlavning, mad og måltider har betydning for trivsel, fællesskab og sundhed
- De har lyst til at deltage aktivt i madlavningen
- De kan lave mad med fisk og grønt, og at det er sjovt og lækkert
- Alle børn kan noget, og at alle børn har rettigheder

HVEM STÅR BAG?

IGASA er udviklet af Paarisa i samarbejde med UNICEF Grønland.

IGASA er en indsats under "*Inuuneritta III – Naalakkersuisuts strategi for samarbejdet om det gode børneliv 2020-2030.*"

PS:

PROGRAMMET, DER ER BESKREVET I
DETTE MATERIALE, SKAL SES SOM VEJ-
LEDENDE OG IKKE SOM LOV. SKULLE
NOGET KIKSE, ELLER NÅR I IKKE ALT,
SÅ ER DET IKKE EN KATASTROFE. KIG PÅ
BØRNENE OG SE OM DE HAR ET SMIL PÅ
LÆBEN. HAR DE DÉT, ER DET ET TEGN PÅ,
AT I GØR DET GODT

INDKØBSLISTE

FANTASTISK FISKERET + ÆRTEPURE + NANBRØD + GRØNT + DESSERT

10 PERSONER +

FANTASTISK FISKERET

- 3-4 FISKEFILLETTER (RETTEN ER RIGTIG GOD MED HELLEFISK)
- 500 G. KAMMUSLINGER
- 1 KG PIL- SELV REJER
- 3 POSER SPINAT FRA FROST
- 5 KG KARTOFLER
- 1 POSE GULERØDDER
- 2 LØG
- SALT OG PEBER
- 175 G. MOZZARELLAOST
- 1 L FLØDE

BØNNEPOMFRITTER

- 2 POSER BØNNER (HARICOTS VERTS)
- OLIVENOLIE
- 1 POSE SESAMFRØ
- SALT

NANBRØD

- 1 KG HVEDEMEL
- SESAMFRØ
- 2 DL YOGHURT NATUREL
- BAGEPULVER
- OLIVENOLIE

ÆRTEMOS

- 1 LØG
- 1 FED LØG
- 1/2 DL GRØNTSAGSBOUILLON
- 200G FROSNE ÆRTER
- SALT OG PEBER
- CITRONSaft
- OLIE TIL STEGNING

GRØNT TILBEHØR

- GRØNTSAGER - EKS. RØD OG GRØN PEBERFRUGT
- GULERØDDER FRA FANTASTISK FISKERET
- KØB HVAD DER ER :)

SNACKS

- TØRFISK
- DIV. NØDDER
- ROSINER OG ANDET TØRRET FRUGT
- FRUGTER

DESSERT

- 1 PAKKE CHIAFRØ
- 1L MANDELMÆLK
- VANILLESUKKER
- 1 POSE FROSNE BÆR EVT.

HINDBÆR. DU KAN OGSÅ SERVERE FRUGT SKÅRET PÆNT UD TIL DESSERT

SMAGSKOMPAS

- BOUILLON TERNING (OKSE)
- SUKKER ELLER HONNING
- CITRONSaft
- SALT
- VALNØDDER

LEG

- AMMASSAT (DER SKAL VÆRE EN FISK TIL ALLE)

PYNT TIL BORDET OG PRAKTISK

- PAPIR SUGERØR
- SERVIETTER

HYGIEJNE

- PLASTIK HANDSKER
- PLASTER

“JEG KAN!”-ØVELSE

- PAPIRRULLE SÅ DER ER NOK PAPIR TIL “JEG KAN!”-ØVELSE
- EVT. BRUNT PAPIR I RULLER
- TUSCHER (EN TIL HVER)
- POST-ITS (2 LAPPER TIL HVER)

TJEKLISTE / HUSKELISTE

DET HER SKAL DU GØRE

- BOOK LOKALE HVOR I KAN LAVE MAD OG SPISE
- SØRG FOR AT DER ER LIDT SUKKER ELLER HONNING TIL SMAGSKOMPAS
- HUSK AT TAGE FROST OP DAGEN FØR - LÆG DET FROSNE I KØLESKABET DAGEN FØR, SÅ ER DET KLAR TIL I MØDER IND OM MORGENEN.
- PRINT DIPLOMER UD (DET ER PÅ SIDSTE SIDE I DETTE HÆFTE) OG SKRIV NAVNE PÅ DELTAGERE FØR I STARTER.
- SØRG FOR AT HAVE HANDLET ALT IND

DET HER SKAL DU BRUGE

- STAVBLENDER
- AALISA-IGASA-NERISA KOGEBØGER / MATERIALE FRA PAARISA
- UNICEF HÆFTE - "JEG KAN!"-ØVELSE
- 2 RIVEJERN
- 3 KARTOFFELSKRÆLLERE
- SMÅ SKARPE KNIVE
- SKÆREBRÆT
- TJEK AT DER ER SKÅLE OG TALLERKENER, KNIVE OG GAFLER OG GLAS NOK
- MUSIK

MATERIALE

AALISA-IGASA-NERISA kogebøger og materiale om De 10 kostråd kan bestilles ved Paarisa

Skriv til:

Paarisa@nanoq.gl

Beregn ca. 1 måneds leveringstid.

Materialet findes også elektronisk på: www.paarisa.gl

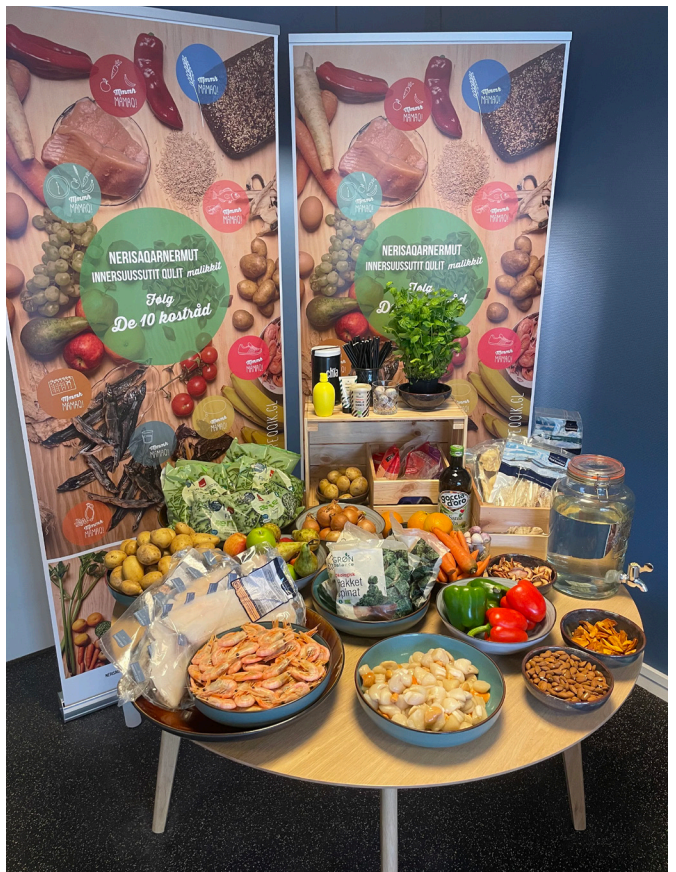
UNICEF hæftet findes elektronisk på www.nakuusa.gl

FORBEREDELSE

- Se disse film, som findes på paarisa.gl:
 - Animation om vores sundhed
 - Animation om kost
 - Animation om fysisk aktivitet
 - Animation om hellefisk og reje (og torsk hvis I har valgt at spise torsk)
 - Aalisagartortarit! / Spis fisk!
 - Film om hygiejne
- Sørg for, at du har et tv, bærbar eller lign. du kan vise filmene på
- Print diplomer ud og skriv elevernes navne på diplomerne (Diplom er på sidste side)
- Læs De 10 kostråd igennem
- Læs AALISA-IGASA-NERISA kokebogen - der står en masse fif
- Sørg for, at der er pænt og rent før børnene kommer
- Gennemgå tjekliste for om du har husket alt
- Læg materialet frem til børnene
- Stil maden frem, så det ser indbydende ud
- Skriv spørgsmål til navneleg på en tavle eller et stk. papir.
 - NAVN
 - ALDER
 - SKOLE
 - SØSKENDE
 - YNDLINGSFISK
 - LIVRET
- Gør det pænt og indbydende, så børnene føler sig ekstra velkomne. Sæt evt. musik på til når de møder ind. Det giver en god stemning og gør, at det ikke er "pinligt" og helt stille, specielt hvis holdet ikke kender hinanden.

SNACK

Hav panertut, nødder, tørret frugt og frugter på bordet hele dagen.



GODMORGEN DEJLIGT AT SE JER!

PRÆSENTATION AF DAGEN

NAVNELEG

En god og sjov måde at få børn til hurtigt at lære hinanden at kende på, er ved at lave navnelege.

Sæt børnene overfor hinanden to & to og bed dem svare på følgende spørgsmål:

NAVN

ALDER

SKOLE

SØSKENDE

YNDLINGSFISK (DER ER EKSEMPLER PÅ FISK I BOGEN PÅ S. 12-13)

LIVRET

Når et barn har svaret på alle spørgsmål, bytter de. Når alle har svaret, rykker man en stol og kommer til at sidde overfor en ny. Fortsæt indtil alle har siddet overfor hinanden.

INSTRUKTØR STARTER med at svare på spørgsmålene.

Hvis børnene er et ulige antal, sætter du dig med og deltager. Ellers lader du børnene selv.

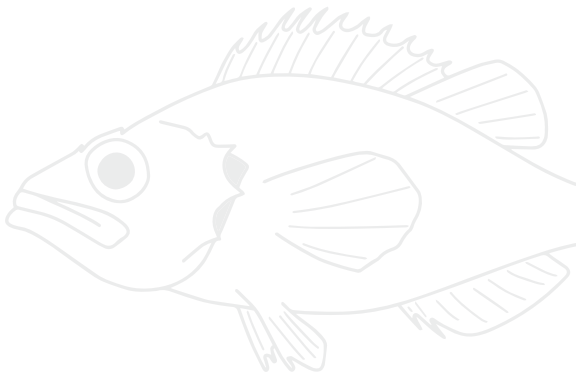


HVIS DU HAR EN BEDRE
LEG, SÅ BRUG DEN!

iGASA

SKEMA

09.00



- GODMORGEN - DEJLIGT AT SE JER!
- PRÆSENTATION AF KOGEBOG OG MADPLAN (FINDES I DETTE HÆFTE S.31)
- HVAD ER iGASA?
- DE 10 KOSTRÅD
- HYGIJNE

10.00

- KØKKENKLAR
- SMAG PÅ MADEN - SMAGSKOMPAS
- GENNEMGÅ "FANTASTISK FISKERET" (FINDES I DETTE HÆFTE S.22 ELLER I AALISA-iGASA-NERISA KOGEBOGEN S. 34)
- GENNEMGÅ NANBRØD OG CHIAGRØD (FINDES I DETTE HÆFTE S. 24)
- MADLAVNING
- BORDDÆKNING

HUSK SELV AT VURDERE,
HVORNÅR DER
ER BEHOV FOR EN PAUSE OG
EN LEG

12 - 12.30

SPISE

12.30 - 13.00

OPVASK OG AFRYDNING

13.00

"JEG KAN!" - ØVELSE

14.30

AMMASSAT LEG & DESSERT
AFRUNDING

14.30/15.00

DILOM OG TAK FOR I DAG



HVAD ER IGASA?

IGASA er en hel dag i køkkenet, hvor vi skal hygge os og lave mad og tale om sundhed og rettigheder.

Det er Paarisa og UNICEF Grønland, som står bag IGASA. Paarisa arbejder med sundhedsfremme og forebyggelse og for, at vi alle skal have et godt liv. UNICEF Grønland arbejder for at sikre børns rettigheder. Nu skal vi se nogle film, som Paarisa har lavet.

SE FILMEN: Animation om vores sundhed

https://paarisa.gl/materialer/film_og_udgivelser/inuuneritta/film?sc_lang=da

BUDSKAB FRA FILMEN: Der er mange ting, der påvirker vores sundhed. Vi er sunde, når vi har balance i krop, sjæl og ånd. Noget af det, der påvirker vores sundhed positivt, er blandt andet familie og relationer, følelsen af at høre til i et fællesskab, at være i naturen og spise vores traditionelle mad.



SPØRGSMÅL TIL BØRN:

- Hvad tænkte du, da du så filmen?
- Hvad gør dig glad?

SE FILMEN: Animation om kost

https://paarisa.gl/emner/paarisa-for-born/kost?sc_lang=da

BUDSKAB FRA FILMEN: Det, vi spiser, skal give os energi til hele dagen. I en sund og varieret kost er der plads til lidt af det hele. Spis løs af landets råvarer som bær, kød og fisk – det mætter og giver god energi. Husk at drikke vand til. Det er sundt og sjovt at lave mad sammen med andre og spise sammen.



SPØRGSMÅL TIL BØRN:

- Hvorfor skal vi spise?
- Hvorfor er det vigtigt at spise sammen og lave mad sammen?
- Hvad kan du/I lide at spise?
- Fanger/samler du og din familie selv jeres mad?

SE FILMEN: Animation om fysisk aktivitet

https://paarisa.gl/emner/paarisa-for-born/fysisk-aktivitet?sc_lang=da

BUDSKAB FRA FILMEN: Kroppen er skabt til bevægelse. Dyrk de aktiviteter, du synes er sjove, og vær gerne aktiv i naturen. Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget, der giver mening for dig, så styrker du både din krop, sjæl og ånd.



SPØRGSMÅL TIL BØRN:

- Hvorfor er det godt at bevæge sig?
- Hvad kan du godt lide at lave?
- Går du til nogen fritidsaktiviteter?
- Hvordan er du aktiv i naturen?

AALISA-IGASA-NERISA KOGEBOG OG MADPLAN

Giv alle børnene en AALISA-IGASA-NERISA kogebog og gennemgå indhold.

AALISA-IGASA-NERISA kogebogens indhold gennemgås:

- De 10 kostråd (se s. 8-9 i AALISA-IGASA-NERISA kogebogen)
- Hygiejne og køkkenklar (se s. 14-15 i AALISA-IGASA-NERISA kogebogen)

SE FILM:

- Aalisagartortarit! / Spis fisk
- Tegnefilm om valgte fisk (fx hellefisk og reje)
- Smagskompas s. 18-19 i dette hæfte og s. 62-63 i AALISA-IGASA-NERISA kogebogen
- Madplan gennemgås (se s. 31 i dette hæfte)

Fordelen ved at bruge en madplan er, at man ikke handler hele tiden. Det giver et overblik over, hvad man skal have at spise og aktiviteter for familien i løbet af ugen. Børn kan have faste maddage og på den måde være en del af planlægningen og madlavningen.

MADPLAN

Find opskrift i AALISA-IGASA-NERISA kogebogen og gennemgå den med børnene. "Fantastisk fiskeret", som findes på s. 34-35 i AALISA-IGASA-NERISA kogebogen eller i hæftet her på s. 22-23, er god. Med "Fantastisk fiskeret" kan du aktivere 10 børn og give dem forskellige poster. Gør det klart for børnene, at man sagtens kan kombinere opskrifterne - eksempelvis tage bønnefritter fra en anden side og hjemmelavet remoulade eller ærtemos, hvis det er det, man synes, der passer sammen. Fortæl børnene, at de ikke skal være bange for at eksperimentere.

Se forslag til fordeling af opgaver til børnene under madlavningen på s. 20 i dette hæfte.



De 10 kostråd

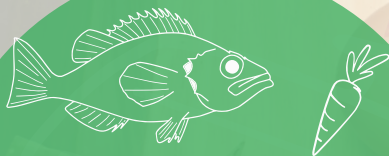
ERNÆRINGS- OG MOTIONSRÅDET

Undervisningen tager udgangspunkt i De 10 kostråd, som er Grønlands officielle anbefalinger for kost og bevægelse. Undervisningen skal være sjov, aktiverende og inspirerende, så læring og underholdning smelter sammen til én.

I kokebogen "AALISA-IGASA-NERISA" er der en kort beskrivelse af De 10 kostråd. Snak kort om kostrådene og gå mere i dybden med følgende kostråd:

- Spis varieret
- Spis fisk
- Drik vand
- Spis mindre sukker, slik, chips og kager
- Tænk over, hvad du spiser

Spørg børnene: "Hvad betyder det at spise varieret? Hvorfor tror I vi skal spise varieret? Hvad sker der, hvis ikke vi gør? Gør det samme med de andre kostråd.



ALLANNGORARTUNIK NERISARIT

Innersuussut siulleq pingaarnerpaarlu.

Spis varieret

Det første og det vigtigste råd.



KALAALLIT NERISASSAATAANNIK NERISARIT; AKULIKITSUMIK AALISAKKANIK AALISAKKANILLU QALLERSUUSIANIK

Ukiup ingerlaarnera malittariuk aamma immami nunamilu uumasut paarlakaajaattakkit. Nunatta paarnai naatitailu atortakkit. Ullup qeqqasiormi aamma aalisakkanit qallersuusiataortakkit.

Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg

Følg årets gang og skift mellem hav- og landdyr. Brug landets bær og grøntsager. Benyt også fiskepålæg til frokost.

IMERMIK IMERTARIT – ANNIKINNERUSUMIK SAFTIMIK SODAVANDINILLU IMERTARIT

Imeq kuummeersoq imerlu nillarissoq imertaruk. Saftit sodavandinillu annertuumik sukkumik akogarput taamaattumillu piffinni aalajangersimasuni akuttusuunik atornissaat innersuussutigineqarput.

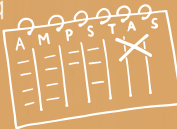


Drik vand - drik mindre saft og sodavand

Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen. Saft og sodavand indeholder meget sukker og anbefales kun til særlige lejligheder.

SUKKUNIK, MAMAKUJUTTUNIK, CHIPSINIK KAAGINILLU ANNIKINNERUSUMIK NERISARIT

Sukkoqanngitsumik imaluunniit annikinnerusumik sukkulimmik kaffisortarit tiitortarillu. Paarnat iffiukkallu mamakujuttunit, chipsinit kaaginillu qaarsillarnarnerupput. Sapaatik akunneranut ulloq ataasiinnaq chipsitortarit mamakujuttutortarillu.



Spis mindre sukker, slik, chips og kager

Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker. Frugt og brød mætter bedre end slik, chips og kager. Spis kun slik og chips 1 dag om ugen.

SUUT NERINERLUGIT EQQARSAATIGISARUK

Nerinermut ileqqorisatit niuernermi aallartittarput. Pegginnartunik pisisarit. Meeqqatit peqatigalugit igasarit. Unnukkut nerineq ilaqtariinni katersuuffinngortiguk.

Tænk over, hvad du spiser

Dine madvaner starter ved indkøbene. Køb sundt ind. Lav mad sammen med dine børn. Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.

SNAK OM RESTEN AF
KOSTRÅDENE PÅ S. 8-9
I AALISA-IGASA-NERISA
KOGEBOKEN



HYGIEJNE



VIGTIGT! Når vi skal arbejde med mad og endnu mere vigtigt ved tilbedning af fisk.

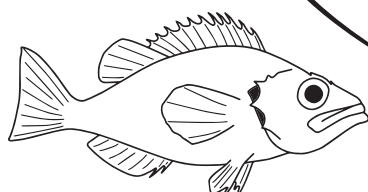
SE FILMEN: Hygiejne i køkkenet

Bed børnene vaske hænder grundigt! Har de sår på fingrene, skal de have en handske på, ellers kan de ikke tilberede mad.

Hvis et barn har skåret sig, skal vedkommende have plaster og en plastikandske på, før han eller hun må tilberede mad.



HUSK AT VASKE
HÆNDER GRUNDIGT EFTER
TOILETBESØG



KØKKENKLAR

Gennemgå køkkenet sammen og fortæl, hvor hvad ligger. På den måde undgår du, at børnene spørger dig hele tiden, hvor hvad ligger :)

- Vis børnene, hvordan man bruger/holder og afleverer en skarp kniv (se billede nedenfor)
- Fortæl børnene man ikke må løbe i et køkken
- Vær forsigtig med varme ting og specielt, når de steger med olie eller har kogt vand.
- Sørg for at børnene har læst opskriften grundigt igennem, og sørg for at alle ingredienser er klar.
- Det er vigtigt at holde orden i køkkenet og sørge for, at råvarerne er adskilt fra hinanden. Det betyder for eksempel, at rå fisk ikke må blandes med grøntsager.
- Fisk bliver let angrebet af bakterier. Derfor er det vigtigt, at fisken er så frisk som muligt og opbevares koldt, indtil den skal bruges.
- Hvis børnene skal lave mad hjemme, så skal de altid fortælle en voksen, at de går i gang med madlavningen. Det er vigtigt, at de kan få hjælp, hvis de får brug for det.



SÅDAN GÅR DU RUNDT
MED KNIVEN

SÅDAN TAGER DU
IMOD KNIVEN



SMAG PÅ MADEN - SMAGSKOMPAS

Når man smager på mad, så taler man om de 5 grundsmage: Sødt, Surt, Salt, Bittert og Umami. Du kender sikkert de fleste af grundsmagene og ved måske, hvilke råvarer de findes i? Når du laver mad, så er det vigtigt, at du smager din ret til. Det betyder, at der skal være balance i de 5 grundsmage. Start med de smage, du kender bedst, og få retten i balance. Det kræver øvelse, og der er ikke andet for, end at prøve sig frem.

På smagskompasset er en oversigt over nogle af de ingredienser, som kan tilføre din ret de 5 grundsmage.

Vis smagskompasset på s. 62-63 i AALISA-IGASA-NERISA kogebogen og vis billedet af tungen med de 5 grundsmage på s. 19 i dette hæfte. Billedet viser, hvor vi smager forskellige smage forskellige steder på tungen.

Lad børnene smage:

SURT - Citronsaft

SØDT - Sukker eller honning

SALT - Salt

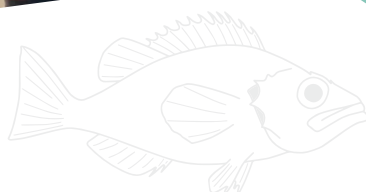
BITTERT - Valnødder

UMAMI - Bouillon (okse)

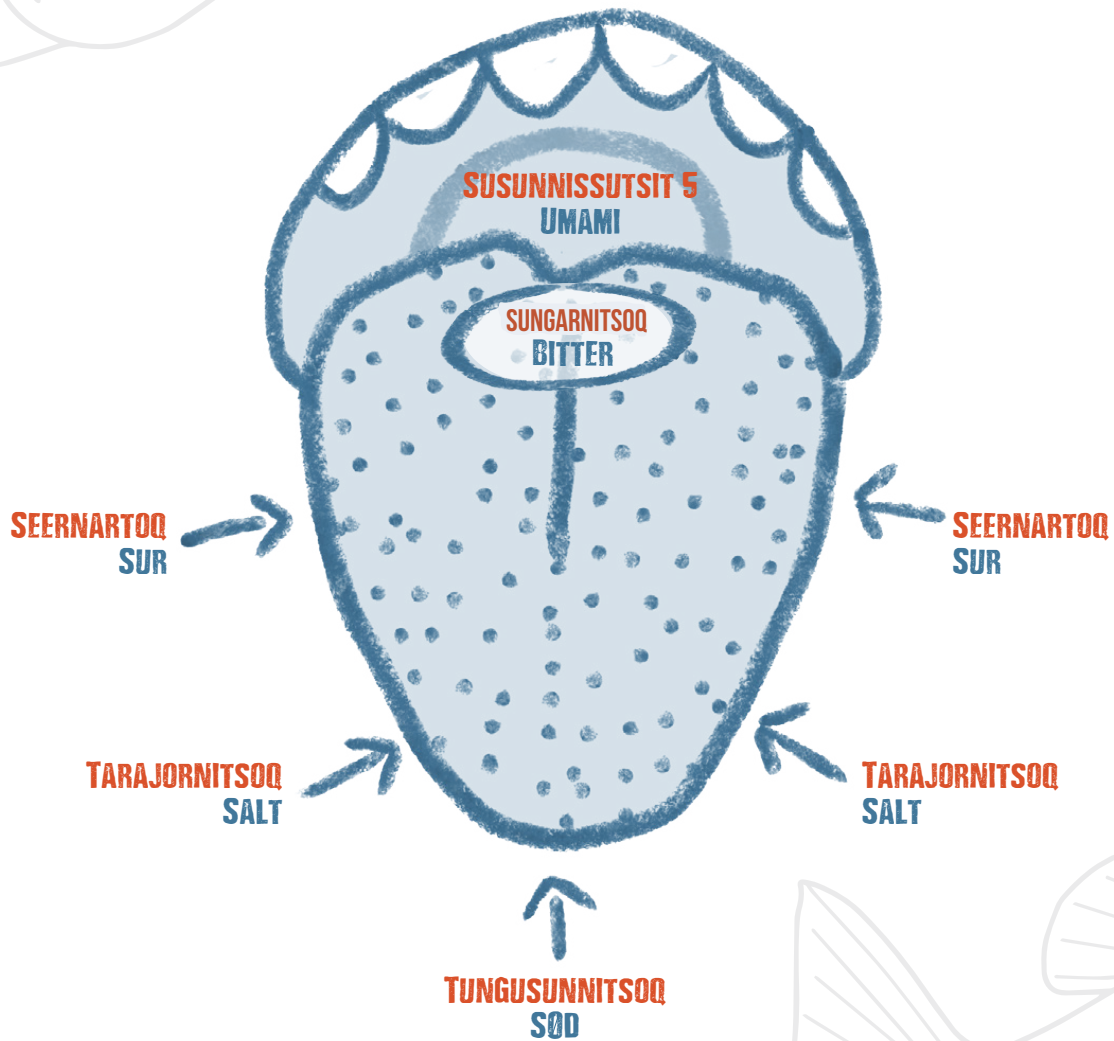
Fortæl børnene, at det altid er en god ide at smage på maden inden den serveres. Måske mangler der noget? Få gode ideer til hvordan du bruger din smagssans på s. 62-63 i AALISA-IGASA-NERISA kogebogen.



ALT OM SMAGSKOMPAS FINDES I
AALISA-IGASA-NERISA
KOGEBOKEN PÅ S. 61-63



SUSUNNISSUTSIT TALLIMAT ILISIMAKKIT KEND DE 5 GRUNDSMAGE



MADLAVNING

IDÉ Hvis I kan få fat på en hel fisk, så vis børnene, hvordan man fileterer en fisk.

Start med at lave chiagrød (dessert), da den skal stå i køleskabet i mange timer (hæfte s. 24)

Vi tager udgangspunkt i "Fantastisk fiskeret" på s. 34 i AALISA-IGASA-NERISA kokebogen. Fortæl børnene, at der ikke er nogen opskrift, der er fastlåst. Man kan sagtens kombinere med andre ingredienser. Man kan bruge den fisk, man bedst kan lide, tilsætte kammuslinger og rejer og komme flere eller andre grønsager i, alt efter hvad der er i butikken. Lave bønne-pomfritter fra en anden side og eksempelvis Nanbrød eller ærtemos. (Se opskrift på s. 22-24 i dette hæfte)

Du er altid velkommen til at finde en anden fiskeret, bare den kan deles op, så alle børn bliver aktiveret, så de ikke alle sammen skal røre i den samme gryde.

Del børnene op i grupper og så er det ellers bare i gang!

- 2 børn forbereder rejer og kammuslinger
- 2 børn forbereder bønnefritter og ærtemos (se opskrift på s. 24 i hæftet eller s. 39 i AALISA - IGASA - NERISA kokebogen)"
- 2 børn forbereder kartofler og nanbrød (se opskrift på s. 22 og 24 i hæftet eller s. 35 i AALISA - IGASA - NERISA kokebogen)
- 2 børn forbereder løg og ostesovs (se opskrift på s. 22 i hæftet eller s. 35 i AALISA - IGASA - NERISA)
- 2 børn forbereder fisk og gulerødder (se opskrift på s. 22 i hæftet eller s. 35 i AALISA - IGASA - NERISA kokebogen)

Husk at drikke vand til

Skær frugt ud og lav lækker dessert, eller lav Chiagrød med frosne bær som dessert - måske du selv har en bedre ide til en lækker dessert.

LAV TREDOBBLT PORTION
AF FANTASTISK FISKERET

FAD STØRRELSE
CA. SOM DEN SORTE
PÅ BILLEDE



IDÉ Det er en god ide at have delt børnene op i hold, før I starter.

Del børnene op. Hvis der eksempelvis er en, der ikke kan finde ud af at pille rejer, så sæt vedkommende sammen med en, der kan lære ham eller hende det.

Hvis der er stor aldersforskel, så bland børnene, så en lille og stor er sammen. Prøv at blande børnene, så de lærer andre børn at kende, og så der ikke opstår klikker.

**SE OPSKRIFT PÅ "FANTASTISK FISKERET"
PÅ S. 22 ELLER I AALISA-IGASA-NERISA BOGEN S. 34**

AALISAKKAMIK NERISASSIAQ

NALISSAQANNGITSOQ

Fantastisk fiskeret

Inunnut ◦ Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliussaag ◦ Tilberedningstid: 60 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:
Aalisagaq sunaluunniit. Mamarinerusat atoruk.

Fisk du kan bruge til denne ret:

Al slags fisk. Brug det, du bedst kan lide.



Una aalisakkamik nerisassiaq nalissaqanngitsoq ajornangitsuararsuuvooq, piffissallu annerpaartaani kissarsuummiissalluni. Aalisagaq alliuksaaq immussuuartalimmik miseraqarluni, naatsiiiaanillu sequtsikkanik qallerneqarluni.

ILLUSSATUT SIUNNERSUUT

Broccolit imaluunniit eertat amitsukujuut, qalatumik kuisat.

AALISAGAQ

- 400 g aalisagaq saaneerlugu tisaag
- 75 g spinatit pilutaat ilivitsut (aassikkat)
- Taratsut qasilitnullu

NAATSIIAT SEQUTSIKKAT

- 1 kg naatsiiat
- Taratsut, qasilitut immaqalu orpiup muskatip qaqqortariaa

OSTESAUCE

- 3 kuloruujut
- 1 uanitsaq
- 100g immussuaq kilitaq
- 2 dl immuup qalippernera
- Punneq siatsissutissaq

AALISAGAQ

1. Marraq niusivik siatsissutissaq uuliamik punnermilluunniit taniguk.
2. Puugutarsuarmut aalisagaq allingorlugu iliuk.
3. Spinatit qaavanut iliorakkit.
4. Taratslerlugulu qasilituleruk.

NAATSIIAT SEQUTSIKKAT

1. Naatsiiat qalipaajariarlugit mikisunngorlugit igalaasatut aggukkat.
2. Igami imilimmi minutsit 20-t miss. qalaartikkat.
3. Imeq kuiuk naatsiiallu ajassaammik sequtslerlugit.
4. Taratsunik, qasilitunik orpiullu muskatip qaqqortariaanik akukkit.

OSTESAUCE

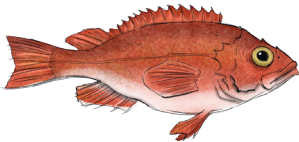
1. Kissarsuut 200 gradimut ikiguk.
2. Uanitsaq qalipaajariarlugu mikisunngorlugu aggoruk.
3. Kuloruujut qalipaajariarlugit angilaartunngorlugit kilittakkit.
4. Igaaqqami punneq kissaguk.
5. Uanitsut qiluttakkit.
6. Kuloruujut, immuup qalippernera immussuarlu akulerutikkat.
7. Taratsieriarlugit, qasilituleriarlugit allanillu akooriarlugit ussikkit.
8. Ostesauce puugutarsuarmut kueraruk.
9. Naggasiutigalugu naatsiiantik sequtsikkanik qallikkat.
10. Nerisassiaq minutsit 30-t miss. kissarsuummiitiguk.

PERIARFSSAQ

Misilillugu akussaq mamarisat ostesaucemut akujuk soorlu kaaria, chili imaluunniit allarlunnaq.

TIP

Prøv at tilsætte dit yndlingskrydderi i ostesaucen fx curry, chili eller noget helt andet.



Denne fantastiske fiskeret er nem at lave, og passer sig selv i ovnen det meste af tiden. Den består af en lækker bund af fisk, med en ostesauce og et sprødt kartoffellæg på toppen.

FORSLAG TIL TILBEHØR

Dampede broccoli eller bønner.



FISK

- 400 g fisk uden skind og ben
- 75g helbladet spinat (optøet)
- Salt og peber

OSTESAUCE

- 3 gulerødder
- 1 løg
- 100 g revet ost
- 2 dl fløde
- Lidt smør til stegning

KARTOFFELLÅG

- 1 kg kartofler
- Salt, peber
- evt. muskatnød

FISK

1. Smør et ildfastfad med lidt olie eller smør. 2. Læg fisken i bunden af fadet. 3. Fordel spinaten henover. 4. Krydr med salt og peber.

KARTOFFELLÅG

1. Skræl kartoflerne, og skær dem i mindre tern. 2. Kog dem møre i en gryde med vand ca. 20 min. 3. Hæld vandet fra, og mos kartoflerne med en gaffel. 4. Krydr med salt, peber og muskatnød.

OSTESAUCE

1. Tænd ovnen på 200 grader. 2. Pil og hak løget fint. 3. Skræl og riv gulerødderne groft. 4. Varm smørret op i en lille gryde. 5. Svits løgene. 6. Tilsæt gulerødderne, fløden og osten. 7. Smag til med salt, peber og evt. krydderi. 8. Fordel ostesaucen i fiskefadet. 9. Afslut med et "læg" af kartoffelmos. 10. Bag retten i ovnen ca. 30 min.

NANBRØD OPSKRIFT

- 1 tsk. bagepulver
- 1 1/2 tsk. salt
- 3 spsk. sesamfrø
- 4 1/2 dl mel
- 1/2 dl vand
- 2 dl yoghurt natu

LAD DEJEN HÆVE EN HALV TIME.
FORM DEJEN TIL SMÅ PANDEKAGER OG STEG
DEM I OLIE PÅ PANDE.
PAS PÅ OLIE BLIVER MEGET VARM.



CHIAGRØD

- 1 L mandelmælk
- 2 dl chiafrø
- 1 spsk vaniljepulver

BLAND MANDELMÆLK MED CHIAFRØ OG
VANILJEPULVER OG RØR DET GODT RUNDT.
STIL DET I KØLESKABET OG RØR RUNDT I DET
MED JÆVNE MELLERUM



ÆRTEMOS

- 1 løg
- 1 fed løg
- 1/2 dl grøntsagsbouillon
- 200g frosne ærter
- salt og peber
- Citronsaft
- Olie til stegning

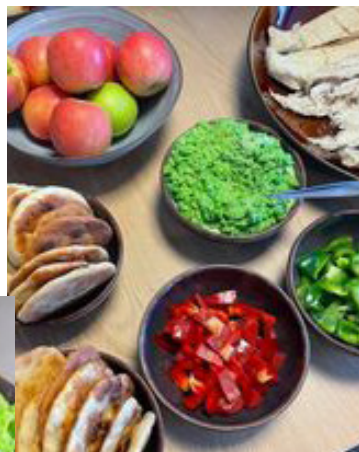


BORDDÆKNING

Lad børnene dække bord. Hvis det er sommer, så lad dem plukke blomster, læg servietter frem, og papir til bordkort - lad børnene bruge deres fantasi, når de dækker bordet.



SPIS SAMMEN OG HYG JER!



TAKANNA!

“JEG KAN!”-ØVELSE



“JEG KAN!”-ØVELSE

EN BØRNERETTIGHEDSØVELSE FOR YNGSTE- OG MELLEMLTRINNET

MATERIALER: Store stykker tegnepapir, blyanter, farver og evt. gamle aviser og ugeblade, som børnene kan klippe billeder ud af.

TIDSFORBRUG: Kan varieres, men mindst to lektioner

TEMA: Børns ret til at lære og udvikle sig

MÅL: At give børnene forståelse for deres viden og færdigheder i relation til Børnekonventionen

FORBEREDELSE: Tegn en silhuet af et barn i hel størrelse på et stort stykke papir, eller tegn silhuetten op på klassens tavle. Kopiér silhuetten som er vedlagt denne øvelse – én til hvert barn.

ØVELSE: Fortæl børnene om deres rettigheder ifølge Børnekonventionen. Fortæl dem, at alle børn har ret til at udvikle sig og lære ting. Snak om, at børnene allerede har viden og færdigheder, som de måske ikke tænker på, de har. For at gøre dem opmærksomme på, hvordan de hele tiden udvikler sig, så spørg dem, hvad de kan i dag, som de ikke kunne, da de f.eks. var tre år. Spørg børnene, hvad de kan, og hvad de er gode til. Husk at få følgende med:

- **Fysiske færdigheder**
(synge, stå på ski, løbe osv.)
- **Mentale færdigheder**
(skrive, regne, fortælle historier osv.)
- **Personlige egenskaber**
(være en god ven, lytte, vise venlighed osv.)

Skriv børnenes svar ned på den store silhuet af et barn, som du har tegnet i forvejen. Placer de forskellige færdigheder på de relevante kropsdele, tegn f.eks. en fodbold på foden, en node ved munden, en blyant i hånden osv.

STIL FØLGENDE SPØRGSMÅL TIL BØRNE:

Hvordan lærte du det, du kan? (f.eks. børnehaveklassen, skolen, hjemme, hos en ven, til en fritidsinteresse osv.)

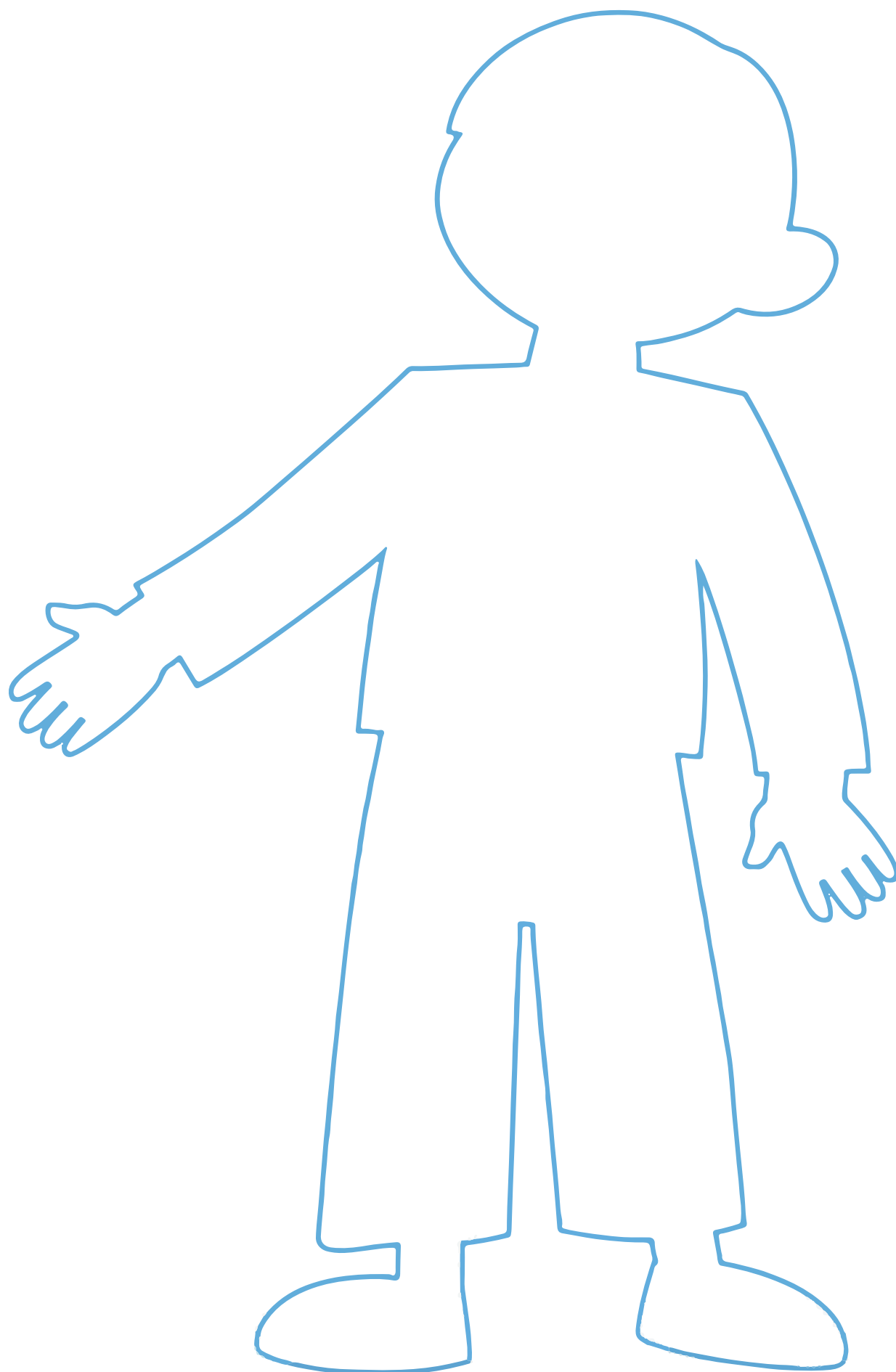
Hvem lærte dig det? (f.eks. mor eller far, en søskende, en ven, en voksen i børnehaven/skolen, mig selv osv.)
Når I har været igennem spørgsmålene, så kig på silhuetten og tal om:

- Var det let at komme i tanke om ting, du kan?
- Hvad skal der til, for at et barn kan lære nye ting?
- Hvad ville der ske, hvis der ikke var nogen børnehaver eller skoler?
- Hvad ville der ske, hvis der ikke var andre børn eller voksne omkring dig, som du kunne lære af?
- Hvornår lærer du bedst? Hvad er nødvendigt for at du kan lære nye ting?

KREATIV AKTIVITET: Lad børnene lave deres egen "Jeg-kan-tegning", hvor de tegner, skriver og klitrer udklip af, hvad de kan, og hvad de er gode til. Børnene kan også vælge at lave deres egne tegninger af en situation eller et sted, hvor de har lært noget nyt.

AFRUNDING: Få børnene til at fortælle om ting, de gerne vil lære, som de ikke kan i dag.

“JEG KAN!”-ØVELSE



AMMASSAT LEG

Fortæl børnene, at ammassat var en vigtig del af vinterforrådet i gamle dage.

VIDSTE I GODT, AT VORES FORFÆDRE OVERLEVEDE PÅ GRUND AF DE SMÅ FISK, SOM HEDDER AMMASSAT? DENGANG, NÅR DER GIK LANG TID MELLEM FANGSTEN UNDER DEN BARSKE VINTER, OVERLEVEDE MAN VED AT SPISE DE MANGE AMMASSAT, MAN HAVDE SAMLET TIL VINTERFORRÅD.

Pil ammassat og lav "flyvemaskiner".
Lad børnene konkurrere om, hvem der hurtigst kan spise ammassat "flyvemaskinen" uden at bruge hænderne.

DET KOMMER DER NOGLE SJOVE GRIMASSER UD AF! DET ER SJOVT!!!



TAK FOR I DAG - NYAN!

- Ryd op sammen
- Hvad har vi fået ud af i dag? Saml op på alt hvad vi har lært (kort)
- Fortæl børnene hvor gode de har været og kald børnene op en efter en og tak dem for deltagelsen, og giv dem diplomer.

GØR DET TIL EN FESTLIG AFSLUTNING!!!



SUTUSSAAGUT?

madplan

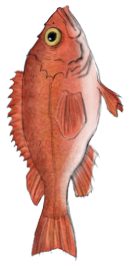


ATAASINGORNEQ / MANDAG	MARLUNNGORNEQ / TIRSDAG	PINGASUNNGORNEQ / ONSDAG	SISAMNGORNEQ / TORS DAG	TALLMANGORNEQ / FREDAG	ARTINNGORNEQ / LØRDAG	SAPAAT / SONDAG

SAP.AK./UGE:

PISAASSAT/INDKØB

DIPLOM



.....
ATEQ / NAVN

Mani peqataavoq / Har deltaget i

IGASA WORKSHOP



Ataatsimut nuannersumik nerisat pillugit misigisaqarfigaarput meeqqallu pisinnaatitaaffii pillugit ilinniarluta.
Sammen har vi haft det sjovt og haft gode oplevelser med mad og øvelser om børns rettigheder.

.....
İLITSERVISIQ / INSTRUKTØR

