

# Matorientering

Matorientering går ut på att barnen ska identifiera olika typer av matprodukter och tillsammans komma på om det är bra för tänderna och kroppen eller om det sådant som ska ätas sällan.

Dela in barnen i par eller mindre grupper. Göm bilderna utomhus (plasta gärna in bilderna). En grupp får sedan leta efter bra mat och den andra gruppen får leta efter mat som endast ska ätas på lördagar.

Samla sedan barnen och prata kring de kort de har valt och varför de tycker att det är bra respektive mindre bra mat. Använd infobladet för att ni pedagoger ska kunna ge svar och prata kring bilderna.

Denna aktivitet kan utföras på många olika sätt och anpassas helt efter er verksamhet och åldersgrupp.

**Tips:** Ta gärna fram sockerbitar och illustrera hur många sockerbitar viss mat innehåller.

