

Sagan om Grönsaksfamiljen och dubbelkalaset

Det här är ett pedagogiskt samtal och en interaktiv sagostund som uppmärksammar Skolmatens 80-årsjubileum tillsammans med grönsaksfamiljen.

Förberedelser och tips:

- **Material:** Skriv ut både manus och sagobilden i ett stort format (gärna A3) så att alla barn ser bra.
- **Placering:** Sitt gärna i en ring tillsammans på golvet och låt barnen hjälpa till att peka på sagobilden.
- **Sinnesupplevelse (smaka och känna):** Ha gärna med en uppskuren rödbeta (eller andra betor som polka- och gulbeta) som barnen får känna på i Del 2. Ha gärna med andra grönsaker som nämns i sagan. Kålrabbi är också krispigt och gott!
- **Skolmatstema:** Servera gärna något med rödbetor eller några av de andra grönsakerna från sagan som ett litet kalassnack efteråt! Kanske en zucchinikaka eller bröd med ärthummus?

Del 1: Hitta familjen

Kan vi hitta alla personer på gården?

Var är...

- **Bella Rödbeta** = Syster
- **Valter Blomkål** = Pappa
- **Karin Kålrabbi** = Mamma
- **Sussie Zucchini** = Moster
- **Kåre Kålrot** = Bror
- **Eskil, Elsa & Ester** = Ärt-kusinerna
- **Rune Rättika** = Morfar

Del 2: Vilka bor på gården?

Det var en gång en liten rödbeta som hette Bella. Bella bodde på den fina, sköna gården tillsammans med sin grönsaksfamilj. Bella var mörkt lila och supersaftig. Hon var en sprallig beta som älskade att sätta färg på tillvaron, ibland lite väl mycket, för när Bella blev riktigt glad råkade hon ofta färga allt omkring sig i en lila färg.

(Pedagog: Låt gärna barnen få testa att ta på en uppskuren rödbeta eller lägg i några rödbetor i en skål med vatten för att se hur det färgas lila).

På gården bodde också hennes mamma, Karin Kålrabbi. Karin var inte alls lila, hon var i stället grön och lite vit. Hon såg ut som en alldeles rund liten kula med en vild frisyra av gröna blad som spretade åt alla håll. Mamma Karin hade ett superminne och brukade se till att ingen av grönsakerna glömde att dricka sitt vatten.

Och i grönsakslandets bodde också pappa, Valter Blomkål. Pappa Valter såg nästan ut som ett vitt moln, tyckte Bella. Men pappa var inte mjuk som molnen på himlen, utan fast och krispig. Han satt gärna tryggt inbäddad i sina ståtliga gröna blad och berättade spännande sagor från trädgårdslandet.

Bredvid Bella sprang Bellas storebror runt, Kåre Kålrot. Kåre såg cool ut med sitt lila-gula skal. Han gillade att rulla runt i jorden och spela tuff, men Bella visste att under det tjocka skalet var storebror Kåre varm och gul som solen.

Och längst bort i grönsakslandet brukade moster, Sussie Zucchini, vara. Moster Sussie var lång och mörkgrön, till och med hennes hår var grönt. Hon var gårdens mest kreativa person som ständigt hittade på nya, uppfinningsrika lekar. Hon växte så snabbt att hon nästan sträckte ut sig över hela grönsakslandet!

Längst bort vid huset lekte ärt-kusinerna Eskil, Elsa och Ester. De var Bellas äldre kusiner som gick på lågstadiet och de satt alltid tätt, tätt ihop i sin gröna sovsäck. Varje dag hoppade de ut ur sin sovsäck för att hitta på bus.

Och så bodde ju såklart morfar Rune Rättika på gården. Han var jättelång, till och med längre än Sussie. Morfar Rune hade varit på gården längst av alla och var väldigt rolig, han fick hela grönsaksfamiljen att kikna av skratt.

Del 3: Dubbelkalaset

Idag var en alldeles särskild dag för grönsaksfamiljen i grönsakslandet. Det var nämligen dags för ett stort dubbelkalas! Morfar Rune Rättika fyllde 80 år, och han var inte ensam om att fira.

- Hipp hurra för morfar Rune! ropade Bella Rödbeta och sträckte sin grönskande blast mot himmelen. Bredvid henne stod bror Kåre Kålrot, mamma Karin Kålrabbi och moster Sussie Zucchini och klappade händerna.

- 80 år! Oj oj oj, sa morfar Rune Rättika och hummade stolt medan pappa Valter Blomkål torkade en liten glädjetår. Vet du Bella, jag är precis lika gammal som en av de bästa sakerna som finns, nämligen: Gratis skolmat till ALLA barn!

- Är det sant? ropade ärt-kusinerna Eskil, Elsa och Ester. Då måste vi ju ha ett dubbelkalas idag!

- Jajamensan! sa morfar Rune.

Del 4: Varför är skolmaten bra?

Bella spärrade ut sina stora rödbetsögon.

- Men morfar, menar du att barn inte alltid fått mat i skolan?

- Nehej då, sa morfar Rune och skakade på sin långa vita rot. När min mormor var liten, på slutet av 1800-talet, var det bara några få barn, de allra fattigaste, som fick mat i skolan. Ofta var det bara lite gröt och mjölk.

- Och när jag var en liten rättikbebis år 1946 var det krig i världen och filmen Bambi visades för första gången på bio. Då var det bara ett av tio barn som fick skolmat. Många barn var jättehungliga i skolan och orkade varken leka eller lära sig.

- Men samma år som jag föddes, för precis 80 år sedan, bestämdes något jättebra, att ALLA barn skulle få gratis mat i skolan. Och idag har vi fantastisk mat i skolan till alla våra barn och där grönsaker alltid serveras!

- Men morfar, sa Kåre Kålrot och hoppade till. Varför är vi grönsaker så bra för barnen egentligen?

Mamma Karin Kålrabbi svarade glatt: Det är när barnen äter grönsaker som det magiska händer! När barnen äter rödbetor och blomkålsbuketter så ger vi dem energi och superkrafter! Barnen mår bra när de äter så färgrika grönsaker, som vi ju är, för då ger vi dem allt de behöver och då orkar de med att leka och få en massa nya kunskaper i skolan.

Moster Sussie Zucchini nickade ivrigt: När barnen äter oss grönsaker, som kål, rotfrukter och zucchini - så får de ork att bygga världens högsta legotorn, spela

fotboll eller spela gitarr. Det är därför det är så bra med skolmaten, för där måste det serveras grönsaker!

– Men... vad tror ni händer om barnen INTE äter skolmat under en dag i skolan?
frågade pappa Valter Blomkål.

(Pedagog: Låt barnen svara. Prata om att man kan blir trött, grinig och inte orka leka).

– Exakt, sa pappa Valter. Utan mat – ingen bensin i kroppsmotorn!

Del 5: Bättre och näringsrik mat

Morfar Rune Rättika tittade tillbaka på sitt långa 80-åriga liv...

– Förr i tiden var skolmaten dock inte alls lika bra, sa morfar Rune. Det var ibland skralt med mat och ibland behövde barnen äta på papperstallrikar med plastgafflar.

– Men vet ni vad? sa ärt-kusinerna Eskil, Elsa och Ester. Det finns nu en regel! Maten ska inte bara vara god, den måste vara näringsrik och superbra för kroppen!

Del 6: Kalas för skolmaten!

Bella Rödbeta och Kåre Kålrot sträckte stolt på sin blast.

– Wow! Så när vi grönsaker ligger på tallriken och sedan hamnar i magen så hjälper vi barnen att lära sig saker och orka leka hela dagen?

– Ja! ropade hela grönsaksfamiljen tillsammans.

Idag firar vi att skolmaten funnits i 80 år, och morfar Rune Rättika! Det är ett kalas för att alla barn ska få samma chans att bli starka, glada och mätta – varje dag.

Så nästa gång ni ser en rödbeta, en kålrabbi, en zucchini eller en bit kålrot i matsalen... kom ihåg att hälsa från Bella och morfar Rune Rättika!

Ska vi ropa ett stort HIPP HIPP HURRA för skolmaten och för morfar Rune på 80-årsdagen?

(Pedagog: Sjung tillsammans: – HIPP HIPP HURRA HURRA HURRA!)