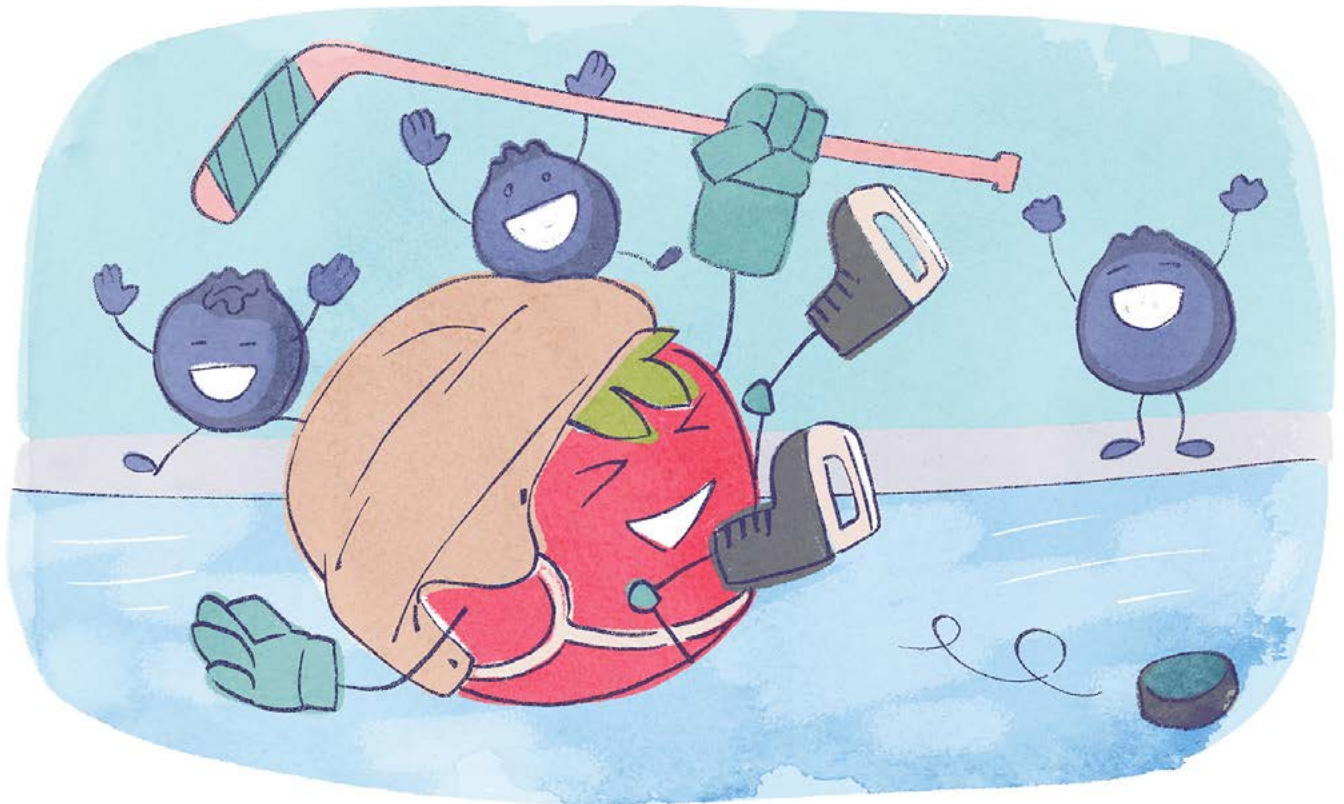


Upp till bevis för ishockeylaget i Matuddens skola



Det var en gång en skara matbarn i alla åldrar, storlekar, färger och former som gick i Matuddens skola. Det var vinter och i skolan förberedde man sig på den traditionella ishockeyturneringen mellan skolorna. Matuddens skola hade varje år vunnit silver i turneringen. "ALLTID!", såsom lagtränaren Risto Rönnbär brukade gorma varje gång turneringen var över. Risto Rönnbär var en ganska bitter gammal gubbe som snart skulle gå i pension. Han ville ännu få vara med om att vinna hela turneringen. Därför hade skolan i år som mål att vinna guldmaljen!

Alla grönsaker, mjölkar och mjölkprodukter, bröd, soppor, lasagne-rätter och andra elever från olika klasser fick försöka komma med i laget. Och på samma sätt som tidigare år hade var och en av dem fått visa vad de kunde på "provisen", såsom Risto Rönnbär så formellt kallade provtillfället.

Vännerna Elin Ekoberg, Turbo Terttunator, Olga Hopp, Jerry Jordgubb och Småttingarna, som alla gick i trean, var inte särskilt skickliga spelare, men på provisen under Rönnbärs kritiska blick gav de allt och lite till. Den ekologiska mjölken Elin visade upp sitt jämnaste glid (som var allt annat än jämnt), den lilla runda tomaten Turbo sin snabbaste inbromsning (han stannade aldrig), det rödkindade äpplet Olga sina bästa finter (hon lyckades bara lura sig själv), den söta jordgubben Jerry sin vackraste piruett (som tydligen inte hörde hemma i ishockeyrinken), och Småttingarna, de enda blåbärstrillingarna i skolan, stod på isen och ropade sina bästa hejarklacksramsor (som de fick höra att inte var ishockey).

Risto Rönnbär skakade på huvudet och kallade ut de högre klassernas aspiranter på isen. Och de visade upp ett hockeyspel som

hette duga! Sebba Surmjölk dribblade omkring på isen som en besatt utan att spilla en enda droppe. Pelle Potatis tacklade sina motspelare till höger och vänster så att det skrällde i sargerna. Kari Kassler, en stor köttbit från sjätte klassen, spände sina muskler (vilket han brukade göra alltid när han fick en chans) och slog in pucken i målet så att nätet gick sönder. Maria Margarin visade hur mjuk och slirig hon var i sina rörelser, och Alex Eko-Gurkman, en lång gurka, cirklade omkring på isen i hisnande fart. Filip Fullkornsbröd visade sig med sin fyrkantiga form vara en superb målvakt, och han räddade nästan alla puckar som kom susande mot målet.

Följande dag hade Rönnbär satt upp en lista på dörren till gymnastiksalen, och alla elever rusade fram till den för att se vilka namn där fanns. Givetvis bestod förstafemman av de erfarna mästarna från de högre klasserna. Elin, Turbo, Olga, Jerry och Småttingarna hamnade på avbytarbänken. De små vännerna bestämde sig ändå för att åka med på turneringen. Det fanns ju trots allt en chans att de också skulle få sin stund i rampluset på isen, om huvudstjärnorna behövde få vila!

Men under turneringen lät tränaren Rönnbär i sin guldtörst förstafemman spela alla matcher. Och precis som under tidigare år klädde Matuddens skola utan problem den ena motståndaren efter den andra. Vännerna Elin, Turbo, Olga, Jerry och Småttingarna fick sitta och heja på spelarna och fylla på drickflaskorna.

Till sist återstod endast ett lag. Samma lag som varje år brukade sno guldet framför näsan på Matuddens skola: Sportbyns Super-Sallad! Risto Rönnbär var röd i ansiktet av spänning när han kommenderade ut sin förstafemman på isen. Men nu räckte inte de enskilda

(...Upp till bevis för ishockeylaget i Matuddens skola)

spelarnas skicklighet till längre, för i motsats till Matuddens stjärnspelare, som var och en koncentrerade sig på sina egna stjärnstunder, spelade supersalladsgänget som ett enhetligt team där alla arbetade mot samma mål!

Risto Rönnbär bad domaren om time out. Stämningen i omklädningsrummet var spänd och uppgiven.

”Ni fokuserar ju inte! De leder för att de samarbetar bättre! Vad ska vi nu göra?” gormade Risto Rönnbär åt sina stjärnor.

Det blev tyst. Plötsligt kom Småttingarna på en idé.

”Tä-tänk om vi skulle göra så där?”, föreslog de försiktigt och pekade på en affisch som fanns på väggen i omklädningsrummet.

Vad ingår i en bra kost? stod det på affischen. Där fanns en mattriangel, och grunden i hela mattriangeln var vegetabilier. Den näst största matgruppen i triangeln var fullkornsprodukter, potatis och andra energirika tilltugg, därefter kom mjuka fetter och mjölkprodukter med låg fetthalt, sedan fisk och kött, och på toppen av triangeln fanns den minsta gruppen, nämligen läskedrycker, kex, chips och godis.

”Tja, något måste vi ju försöka med så kör till – något måste förändras!”, medgav Rönnbär. Han delade upp gänget i två nya kedjor inför den sista perioden. Bägge kedjorna bestod av såväl stjärnor från sjätte klassen som fräscha spelare från avbytarbänken.

Och hör och häpna, det lönade sig! Vardera kedjan samarbetade nu bättre ute på isen: Pelle Potatis fortsatte att tackla motståndarna för brinnkära livet, men nu var det värt det, eftersom Elin Ekoberg var alert och fångade upp pucken och levererade den vidare till Kari Kassler, som sköt iväg den mot målet. Jerry Jordgubb gjorde sin finaste piruett någonsin ute på isen och trollade bort motståndarna totalt, och då kilade Maria Margarin förbi dem som en hal ål och passade pucken till Olga Hopp. Olga fintade, svingade i misstag klubban åt rätt håll och gjorde mål!

Slutligen, när det bara var några sekunder kvar av matchen, stod det oavgjort på tavlan. Supersalladsteamet byggde upp ett anfall. De närmade sig Matuddens mål i hisnande fart. När en av spelarna redan höjde sin klubba för att slå ett slagskott mot Filip Fullkornsbröd skrålade Småttingarna, som stod på rad bredvid målet, ut sin högsta ton någonsin. Motståndarna kom helt av sig och förlorade pucken när det öronbedövande ljudet skar genom luften. Nu var det bara tre sekunder kvar.

”Kom igen, samarbete ända till slut!” skrek tränaren Rönnberg med glimmande ögon.

3: Alex Eko-Gurkman cirklade runt i en båge och plockade på ett imponerande sätt med sig pucken.

2: Alex sköt iväg pucken i riktning mot Turbo Terttunator, som fanns närmare motståndarens mål. Turbo kunde nog skjuta skott, men nu gällde det också att kunna stanna ...

1: ... Till Turbos stora förvåning bet sig skridskorna fast i isen, farten stannade, Turbo sköt iväg ett slagskott och pucken flög in i Super-Sallads mål!

0: Slutsignalen ljöd och domaren blåste i sin visselpipa.

”Matudden vinner!”, ropade speakern i högtalarna. Publiken jublade med dundrande applåder, Matuddens spelare slängde sina handskar i luften i segeryran, och hela laget kastade sig i en enda hög och stämde upp i en rungande segersång. Matudden lyckades faktiskt till sist vinna hela turneringen!

I omklädningsrummet tackade tränaren med guldmedaljen kring halsen sina spelare. Med extra mycket ödmjukhet i rösten tackade han speciellt de små kompisarna som hade suttit på avbytarbänken största delen av turneringen:

”Nu inser jag att det krävs såväl vegetabilier och mjölkprodukter som spannmål och annan mat i lämpligt förhållande för att nå ett optimalt resultat!”

Det här blev början till en flera år lång segersvit för Matuddens skola. Så var sagan slut.

→ **Barnen lär sig om:** mångsidig kost, näringsrekommendationerna, mattriangeln, teamarbete

→ **Anvisningar till fostraren:** Efter sagan kan ni diskutera mattriangeln och vilken typ av mat det ska ingå i en balanserad och mångsidig kost. Alla fyller en viss funktion!

Inspiratörer bakom sagan: Marika Laiho, Elias Reinikainen, Joonas Tiainen, Sini Tuohimaa, Estella Ålander / Parku ry