

Maja Matforskare och matpusslet



Det var en gång en liten flicka som hette Maja Matforskare. Majas familj bestod av mamma, pappa och Majas två äldre bröder. Maja var minst i familjen och hade fortfarande mycket att lära. Hon tyckte om att forska i mat. Hon ville lära sig mer om den.

En dag var Maja på restaurang med sin familj. Där fanns ett buffébord som man fick plocka den mat man ville ha från. Maja tittade på när hennes bröder, mamma och pappa byggde upp varsin portion sallad, ångkokta grönsaker, fisk, potatis och salladssås på sina tallrikar. Så öste de upp bär och frukter på desserttallrikar.

Maja kunde och ville redan själv ta mat åt sig. När hon kom med sin portion till bordet tittade de andra på hennes tallrik och log. Maja hade bara jordgubbar på sin tallrik.

”Tänkte du klara dig på de där?”, sade hennes ena bror med ett flin.

”Här får man själv välja vad man vill äta! Varför skulle jag inte kunna äta bara jordgubbar? Jag gillar jordgubbar”, försvarade Maja sig.

”Och varför skulle jag förresten inte annars också kunna äta bara jordgubbar? Min lärare på dagis sa att dom är hälsosamma”, fortsatte hon beslutsamt.

Mamma log och förklarade för Maja att det stämmer att jordgubbar är mycket hälsosamma. Alla färska bär och frukter är hälsosamma.

”Men din kropp behöver många olika typer av mat för att växa – och för att orka vara pigg fram till nästa måltid! Jordgubbar är hälsosamma, men om man åt bara jordgubbar skulle man förr eller senare börja må dåligt. Det finns egentligen ingen mat som i sig är så hälsosam att människan skulle kunna äta bara den och må bra. Därför äter vi många sorters mat, som ett pussel!”, fortsatte mamma.

Maja funderade en stund och tittade på sina jordgubbar.

”Så vad annat behöver man då förutom jordgubbar?”, frågade hon.

”Jordgubbarna innehåller mycket som är bra för vår kropp, till exempel vitaminer. Därtill behöver du byggmaterial för dina muskler och ben, och det får du till exempel från mjölk. Du behöver alltså både jordgubbar och mjölk, och mycket annat!” förklarade mamma.

Maja nickade, men förstod ändå inte helt och hållet.

”Men hur ska jag veta vad jag borde äta och hur mycket?”, frågade hon.

”Du behöver inte veta exakt”, sa Majas storebror som satt bredvid henne.

”Det räcker att du äter mångsidigt – många olika typer av mat och i många färger!”, sade han uppmuntrande.

Majas storebror visade sin tallrik. Där fanns färggrann sallad, lite salladssås, potatis och varma grönsaker, fisk och en skiva rågbröd med lite bredbart pålägg på. Bredvid tallriken fanns ett glas surmjölk.

”Kolla här! Det gäller att sätta lite allt möjligt på tallriken. Med det här enkla pusslet får du nog allt du behöver för att växa och orka leka och härja”, sade han med ett skratt.

”Ska vi gå och lägga upp ett eget pussel på din tallrik också?”, frågade storebrodern.

Maja tittade nyfiket på hans tallrik. Det lät spännande att lägga ett pussel, och visst såg hans tallrik färggrann och trevlig ut. Hon steg upp och tog sin bror i handen.

”Som efterrätt får du käka hur mycket jordgubbar som helst!” lovade hennes bror när de gick mot buffébordet.

Maja log. Hennes storebror hittade alltid de rätta uppmuntrande orden när det behövdes. Och Maja var också stolt, eftersom hon hade lärt sig något nytt: hälsosam mat betydde inte bara en sorts hälsosam mat. Det betydde ett färggrant och läckert pussel av många olika typer av mat!

→ **Barnen lär sig om:** hur viktigt det är att äta hälsosamt och mångsidigt, tallriksmodellen

→ **Anvisningar till fostraren:** Efter sagan kan ni diskutera på vilka olika sätt och av vilka olika typer av mat man kan bygga upp en tallriksmodell. Vilka är barnets favoriter i de olika delarna av tallriken?