



Velkommen til

Sansehagen

I sansehagen finner dere inspirasjon og tips til å dyrke, smake, sanse og utvikle barnas matmot i barnehagen.

Bli med på utforskingen!

RAMMEPLANEN



MEDVIRKNING



MATMOT



SANSING



MATLAGING



FRØPOSEN



DYRKINGSKALENDER



KOM I GANG



Sansehagen



Forankring i rammeplanen

Dyrking og arbeid med matmot kan forankres i rammeplanen på mange ulike måter.

Barnehagens verdigrunnlag

Rammeplan for barnehagen gir retningslinjer og mål for barnas læring og utvikling. I verdigrunnlaget står det under bærekraftig utvikling at barna skal lære å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. Barna skal få naturopplevelser og bli kjent med naturens mangfold, og barnehagen skal bidra til at barna opplever tilhørighet til naturen. Kunnskap og erfaring med dyrking av mat er grunnleggende for å kunne ta vare på livet på jorden slik vi kjenner det.

Gjennom dyrking av mat vil barnehagen kunne ha en helsefremmende og forebyggende funksjon. Erfaring og medvirkning i dyrkingsprosesser kan utvikle barnas matrepertoar, nysgjerrighet og matglede, og på den måten legge til rette for et variert kosthold som er bra for kroppen.

Å etablere og vedlikeholde en sansehage er også en fin arena for å bygge relasjoner og fellesskap, og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. I verdigrunnlaget mangfold og gjensidig respekt står det at barnehagen skal bruke mangfold som en ressurs i det pedagogiske arbeidet og støtte,

styrke og følge opp barna ut fra deres egne kulturelle og individuelle forutsetninger. Ta dette med dere i planleggingen av hva dere skal dyrke og ikke minst hvilke måltider dere kan skape av det dere har dyrket.

Barnehagens fagområder

Sansehagen kan være en arena for arbeid med alle fagområdene i rammeplanen. For eksempel kan dyrking av grønnsaker lære barna om plantevekst og naturens ressurser i henhold til fagområdet natur, miljø og teknologi. I henhold til fagområdet kropp, bevegelse, mat og helse, kan deltakelse i dyrking og måltidsaktiviteter gi barna motivasjon til å spise mat som er bra for kroppen og utvikle gode vaner og handlingsmønstre fra tidlig alder.

Et dyrkingsprosjekt kan også inkludere aktiviteter som å skrive og tegne om det som dyrkes, og ikke minst snakke om prosessene fra frø til modne grønnsaker. Dette gir gode muligheter for å arbeide med fagområdene kommunikasjon, språk og tekst, og kunst, kultur og kreativitet. Kanskje kan barna dekorere blomsterpoter eller lage skilt til grønnsakene?

Barns medvirkning

Dyrking i barnehagen kan gi barna mange muligheter til å medvirke og lære gjennom praktisk erfaring.

Aktiv deltakelse

Barnas engasjement og læring øker når de får lov til å medvirke i aktivitetene i barnehagen. Gjennom aktiv deltakelse i dyrkingsprosessen kan barna føle på ansvar, samarbeid, tålmodighet og mestring.

Det er viktig at dere som jobber i barnehagen gir barna muligheter til å utforske og uttrykke seg kreativt på egne premisser. Medvirkning og medbestemmelse i konkrete oppgaver kan styrke barnas selvstendighet og selvtillit, særlig når de ser at deres ideer og innsats i dyrkingsprosessen har gitt resultater i form av modne grønnsaker.

Eierskap

Inkluder barna fra start av i planlegging og utformingen av sansehagen. Følelsen av

eierskap og tilhørighet øker motivasjonen for å både etablere og vedlikeholde sansehagen.

Basert på hvilket område dere ønsker å dyrke på, kan en idemyldring sammen med barna være et fint utgangspunkt for å finne ut hvilke planter dere ønsker å dyrke. Hva har de lyst på? Har de noen favorittfarger som de ønsker å dyrke? Lilla rødbet, gul mais, oransje ringblomster eller grønne bønner. Her er det bare fantasien som setter grenser.

Videre kan barna få konkrete oppgaver som å finne frem hageredskaper og fylle pallekarmer med jord. Husk å gi barna enkle oppgaver som er tilpasset alder og ferdigheter. Når frøene er sådd er det viktig å ha en plan for vedlikehold og stell av sansehagen. Også her kan det være lurt å gi barna konkrete oppgaver, som for eksempel å

vanne og se at alle plantene har det bra.

Når grønnsakene er klare for høsting kan dere arrangere en markering for å feire arbeidet som er gjort og resultatet dere sammen har fått til. Dette kan gi barna en følelse av stolthet og mestring. Inviter gjerne foresatte, besteforeldre eller andre til høstfest. Lag noe godt av det dere har dyrket. Kanskje kan dere vise bilder fra hele sesongen eller servere rips- eller solbærsaft som barna har laget?

Temaområder

Skap temaområder i sansehagen for å øke barnas engasjement. Kanskje kan dere dyrke en «pizzahage» i vinduskarmen med tomater og basilikum? Kanskje kan en pallekarm være en «regnbuehage» bestående av grønnsaker i regnbuens farger?



Sansehagen

Dyrk barnas matmot!

Matmot handler om utforsking og å hjelpe barna med å bli nysgjerrige på maten, slik at de spiser mer variert og tør å smake på det som serveres.

Utforsking

La barna få tid til å smake, lukte og kjenne på maten. Gjennom erfaringer med forskjellig mat vil barna kunne utvide repertoaret av mat som de har lyst på og legge til rette for et variert kosthold som er bra for vekst, utvikling og læring.

Dyrking av mat innbyr til utforsking og nysgjerrighet for hvor maten kommer fra. Barn som deltar i dyrkingsaktiviteter kan bli engasjerte og interesserte i hva naturen har å by på. Engasjement og utforskertrang er et godt utgangspunkt for å utvikle barns matmot.

Hele dyrkingsprosessen

Ta barna med i hele dyrkingsprosessen for å skape en sterk tilknytning til maten og øke interessen for å smake på noe nytt. Dyrk mat med ulik smak, lukt, farge og tekstur, og utfordre barna til å ta på, lukte og smake underveis i vekstprosessen.

Ta barna med på tilberedning av måltider med maten som er dyrket. Kanskje kan dere arrangere smakstester der barna får prøve små biter av de ulike grønnsakene? Det er viktig at barna opplever mestring og oppmuntring av å utforske mat, samtidig som det er helt greit å ikke smake eller å like maten også. Husk at barna utvikler matmot i ulikt tempo. Prøv gjerne noen “matmot-challenges” for å utfordre matmotet.

Dere som jobber i barnehagen må være gode rollemodeller for å smake sammen med barna. Vær bevisste på hvordan dere snakker om mat og unngå kommentarer som at «mat er sunt/usunt», men legg heller vekt på å spise variert, f.eks. ved å snakke om hvor mange farger dere har spist i dag.

Matmot
Challenge #1




søtt
bittert
salt
umami
surt
Hva smaker du?

Spis en sitronbåt uten å lage grimase.

Matmot
Challenge #2





Hva ser du?
Hva lukter du?
Hvordan opplever du maten?

Smak noe du ikke har smakt før.

Matmot
Challenge #3





Hvordan føles maten i munnen?

Hold deg for nesen og lukk øynene. Smaker du forskjell på pære og eple?

Sett farge og **Smak** på maten - med grønnsaker, frukt og bær.

Hvilke **farger** hadde **maten** du spiste den siste uken?

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Rød					
Oransje					
Gul					
Grønn					
Blå					
Indigo					
Fiolett					

ROGGBIF

Tips: slik husker du lettere fargene i regnbuen.



Sansing og utforsking

Varierte og utfordrende sanseopplevelser er viktig for barnas læring og utvikling.

Utvikling av sansene

I en sansehage kan barna utforske og utvikle sansene sine gjennom å se, høre, lukte, føle og smake. Gjennom dyrking kan barna erfare hvordan frø utvikler seg til modne grønnsaker. De kan se og observere ulike stadier av vekst, lytte på lyder i omgivelsene rundt sansehagen, lære å identifisere plantene ved å se, kjenne, lukte og smake på dem.

La barna få utforske og erfare smaker fra søtt til bittert og kjenne på ulike teksturer fra ru til glatt.

Sansing er viktig for å skape nysgjerrighet, interesser, samtaler og læring om naturen, kroppen og hverandre.

Tips

Velg gjerne blomster, urter, grønnsaker, frukt og bær med ulike form, farge, lukt og tekstur.



Matlaging

Å lage mat med egendyrkede råvarer kan være en stor opplevelse for barna og bidra ytterligere til utvikling av matmot.

Fullføre prosessen

Etter arbeid med såing av frø, stell og høsting, er det viktig å fullføre prosessen ved at barna får være med på å lage mat av det de selv har dyrket. Slik kan barna lære verdien av å ta vare på naturens ressurser og viktigheten av spise fersk, ubearbeidd mat som er bra for kroppen.

Matlaging med egne råvarer fremmer barnas selvfølelse og mestring, og innebærer praktiske ferdigheter som å måle, skjære og blande.

Eksperimentering

Matlaging er gjerne også en kreativ prosess med eksperimentering av ulike

smaker og teksturer. Fokuser på matmot og å bruke sansene når dere lager mat. La barna lukte, kjenne og smake på råvarene underveis og undre dere sammen om hvordan smak, tekstur og farge endrer seg når en koker eller steker maten. La de få teste ut nye smakskombinasjoner som de har lyst på. Kanskje får dere en ny favoritt!

Når dere i perioder får mye av en råvare, kan barna få muligheter til å teste det ut. F.eks. rabarbra på våren eller plommer og poteter på høsten. Dette gir rom og muligheter for at barna kan få prøve seg fram og være kreative med ulike smakskombinasjoner.

Frøposen

På frøposen finner dere informasjon som kan være til hjelp i dyrkingsprosessen.

Både fremsiden og baksiden av frøposen inneholder informasjon som kan være avgjørende for en vellykket dyrking. Ved å følge instruksjonene om såing, vekstforhold og høsting, kan dere spare tid og ressurser og få enda bedre avkastning av dyrkingen.

Frøposens fremside

Her finner dere den viktigste informasjonen, som sortsnavn, plantetype og symboler som viser om frøene må forkultiveres eller kan sås direkte. Her kan du også se plantens høyde, om den er en klatreplante, størrelsen på blomster og frukt, samt smak og om den er likt av pollinerende insekter som bier, humler og sommerfugler.

Frøposens bakside

Baksiden gir mer detaljert informasjon om sorten, inkludert egenskaper, bruksområder og såtips. Et uttrykk som for eksempel “beskyttet plassering” betyr et solrikt, vindstille sted, mens “dekke planten for overvintring” betyr at planten kan overleve utendørs og er beskyttet mot frost. Bruk for eksempel løv sammen med greiner for å holde det på plass over vinteren.

Nederst på posen finner dere datoen for siste salgsdag og spireprosent som indikerer hvor mange av frøene som forventes å spire.



Sansehaugen

Frøposeguide

1. Sortnavn.
2. Artikkelnummer og prisgruppe med farge- og bokstavkode.
3. Tilleggsmerke som forteller om sorten skal f. eks. forkultiveres eller direktesås.
4. Latinsk navn.
5. 1-årig, 2-årig eller flerårig.
6. Høyde i cm.
7. Tilleggsmerke som f.eks. angir om sorten må forkultiveres eller kan direktesås, hvilke egenskaper planten har, om posen inneholder såbånd eller ekstra mye frø (BigPack).
8. Plussmerkene forklarer om sorten f.eks. er egnet som evighetsblomst eller for frilandssåing.
9. Guidemerker forklarer om f.eks. sort, størrelse og styrke/sødme.
10. Navn på fire språk.
11. Detaljert informasjon på fire språk.
12. Plante- og radavstand, samt sådybde.
13. Hvor mye frøene rekker til, f.eks. antall planter/antall meter.
14. Kalender som viser tidspunkter for forkultivering, direktesåing og blomstring/høsting.
15. Växtpass.



Dyrkingskalender

Lag en dyrkingskalender for å organisere dyrkingsprosessen gjennom hele året.

Et nyttig verktøy

Å etablere og vedlikeholde en sansehage kan gjøres enkelt, men det kan også være krevende å få til i barnehagen. Uansett omfang kan en dyrkingskalender være et nyttig verktøy for å planlegge hva, hvor og når noe skal sås eller høstes. Det kan også visualisere oppgaver og dokumentere plantenes vekst.

Med utgangspunkt i hvilket område og hva dere ønsker å dyrke, lag en kalender som viser de optimale tidspunktene for forkultivering, såing, planting og høsting. Det er viktig å tenke langsiktig, og kalenderen kan for eksempel være delt inn etter årstidene

Lag gjerne også en tilhørende oversikt over oppgaver knyttet til stell som vanning og lusing, slik at barna følge med på sitt ansvarsområde.

Tips

Bruk gjerne farger, bilder og ikoner for å gjøre kalenderen visuell, tydelig og engasjerende for barna. Kanskje kan barna også lage tegninger som kan henges opp sammen med kalenderen?

Tenk også på når barnehagen eventuelt er stengt om sommeren. Så slik at det meste enten er modent før sommerferien eller etter dere er tilbake i barnehagen. Så f.eks. tomat- og agurkplantene i januar i stedet for i mars. Da vil dere ha masse agurker og tomater fra mai av.



Sansehagen

VINDUSKARMEN

PALLEKARMER

ÅKER/STØRRE OMRÅDER

FRUKT/BÆRHAGE

Sanschagen



VINDUSKARMEN

Sorter å dyrke i vinduskarmen

Enkelt å dyrke:

- **Bønner** - Små, klatrende bønner kan dyrkes i potter og tar ikke mye plass.
- **Purre og vårløk** - Kan dyrkes fra avkappede løk. Sett stumpene i vann og de vil begynne å vokse igjen.
- **Reddiker** - Vokser raskt, kan sås i små potter og høstes etter bare noen uker.
- **Salat** - Vokser raskt og kan høstes flere ganger på kort tid. Prøv for eksempel plukksalat og ruccola.
- **Spinat** - Hurtigvoksende og kan dyrkes i små potter.
- **Urter** - Vokser raskt, er relativt enkelt, tar lite plass, gir mye smak og passer til ulik mat og drikke. Enkelte urter, som f.eks. mynte, kommer igjen hvert år.

Litt mer krevende å dyrke:

- **Agurk** - Krever en del oppmerksomhet under vekst, men er morsom å dyrke.
- **Chili** - Forskjellige sorter har ulik vanskelighetsgrad, men krever generelt mye lys og jevn vanning for å lykkes.
- **Paprika** - Må sås innendørs, trenger mye lys.
- **Tomater/cherrytomater** - Krever mye lys og jevn vanning, men kan gi god avling.



Dyrkingstips

Det trenger ikke være vanskelig å komme i gang med dyrking.

I vinduskarmen er det varmt og godt, og man kan lett unngå skadedyr som snegler og fluer.

Når dere skal gå i gang med å dyrke i vinduskarmen, er det viktig å velge sorter som egner seg i vinduskarmen, sørge for tilstrekkelig sollys og ha et godt system for vanning.

Planter som dyrkes i vinduskarmen skal ha mye lys, gjerne 6-8 timer med sollys hver dag. Plantene kan fort tørke ut. Sett gjerne et brett under pottene slik at de kan suge opp vann og unngå uttørking. Les mer om hva de ulike plantene krever på frøposen.

Bruk melkekartonger

Melkekartonger er et godt og bærekraftig alternativ til potter, og de kan brukes på flere praktiske og kreative måter i dyrkingen.

For eksempel er de små melkekartongene supre til å plante urter i og morsomme for barna å pynte på den måten de selv ønsker. De store melkekartongene er ideelle for forkultivering av planter før du flytter dem utendørs. Frøene kan sås direkte i kartongen og flyttes ut når planten er klar.

Bruk en dyrkingskalender for å finne tidspunkt for forkultivering og planting utendørs.

Rist på tomatplanten

Tomatplanten er selvpollinerende, men de er også avhengige av vibrasjoner for å frigjøre pollen fra blomstene. Det kan derfor være en fin aktivitet for barna å passe på at tomatplantene har fått sin daglige forsiktige risting. På den måten kan avlingen økes og dere får enda flere tomater!

A photograph showing several young tomato plants growing in repurposed black milk cartons. The plants are green and healthy, with some showing small white flowers. Red plastic plant markers are stuck into the soil of each carton. The setup is placed on a wooden surface in front of a window, with bright natural light illuminating the scene.

VINDUSKARMEN



PALLEKARMER

Sorter å dyrke i pallekarmen

Enkelt å dyrke:

- **Bønner** - Krever ofte støtte og oppbinding, men gir rikelig med avling.
- **Erter/sukkererter** - Krever støttestrukturer å klatre på, gir stor avling.
- **Gulrøtter** - Kan sås direkte og gir god avling.
- **Grønnkål** - Vokser ved kjøligere temperaturer, kan stå ute og høstes langt ut på høsten.
- **Poteter** - Noe av det enkleste å dyrke. Trenger romslig plass, god jord, og regelmessig knollhypping for å sikre god avling.
- **Purreløk / vårløk** - Trives i godt drenert jord og kan gi høyt utbytte.
- **Reddiker** - Vokser raskt, ofte klar til høsting innen en måned.
- **Rødbeter og andre betes** - Trenger jevn fuktighet for best resultat.
- **Salat** - Vokser raskt og kan høstes flere ganger i løpet av sesongen.
- **Spinat** - Vokser raskt og kan plantes flere ganger i sesongen.
- **Squash** - Enkel å dyrke og gir mye frukt.
- **Urter** - Noen er relativt enkle, tar ikke mye plass, men gir mye smak og passer til ulik mat og drikke. Enkelte urter, som mynte, kommer igjen hvert år.

Litt mer krevende å dyrke:

- **Asparges** - Tar noen år å etablere seg, men gir avling i mange år når de først er etablert.
- **Blomkål** - Krever jevn fuktighet og beskyttelse mot skadedyr.
- **Brokkoli** - Krever mye plass, regelmessig vanning, og kan være utsatt for skadedyr og sykdommer.
- **Gresskar** - Tar opp mye plass og krever mye oppmerksomhet for å sikre at fruktene blir store.
- **Hvitløk** - Krever en lang vekstsesong, må sås på høsten.
- **Jordbær** - Krever rikelig med sol, jevn fuktighet, og beskyttelse mot skadedyr som fugler og snegler.
- **Løk** - Tar litt tid å vokse, men er ellers ikke spesielt krevende.
- **Rosenkål** - Tar lang tid å vokse og krever regelmessig stell for å produsere gode knopper.
- **Rødbeter** - Trenger jevn fuktighet for best resultat.
- **Selleri** - Krever jevn fuktighet og rik, godt drenert jord med mye organisk materiale.
- **Søtpoteter** - Krever mye varme og en lang vekstsesong.

Dyrkingstips

Å bruke pallekarmer gjør at dere kan legge litt større planer for sansehagen, men samtidig holde området avgrenset og oversiktlig.

Bedre vekstvilkår

Å sette flere pallekarmer oppå hverandre gjør at jorden blir raskere varmet opp av solen, noe som igjen gir bedre vekstvilkår. Sørg for å ha god drenering og bruk god jord. Gjødsla gjerne med egen, hjemmelaget kompost.

Barna synes gjerne det er spennende å få konkrete oppgaver knyttet til vedlikehold og stell av plantene. Å sette flere pallekarmer oppå hverandre gjør også at både barn og voksne kan dyrke og vedlikeholde sansehagen mer ergonomisk.

Mindre risiko for skadedyr

Sammenlignet med en åker, så har pallekarmer en stor fordel ved at det blir enklere å ha kontroll på ulike skadedyr. Det er enkelt å dekke pallekarmer med fiberduk. Dette gir en jevnere temperatur for plantene og beskytter dem mot skadedyr som f.eks. gulrotfluen. Det kan til en viss grad også beskytte mot snegler.



PALLEKARMER



ÅKER/STØRRE OMRÅDER

Sorter å dyrke på åker/ større områder

Enkelt å dyrke:

- **Bønner** - Krever ofte støtte og oppbinding, men gir rikelig med avling.
- **Erter/sukkererter** - Krever støttestrukturer å klatre på, gir stor avling.
- **Gulrøtter** - Kan sås direkte og gir god avling.
- **Grønnkål** - Vokser ved kjøligere temperaturer, kan stå ute og høstes langt ut på høsten.
- **Poteter** - Noe av det enkleste å dyrke. Trenger romslig plass, god jord, og regelmessig knollhypping for å sikre god avling.
- **Purreløk / vårløk** - Trives i godt drenert jord og kan gi høyt utbytte.
- **Rabarbra** - Trives i mange typer jord og kan gi rikelige avlinger år etter år.
- **Reddiker** - Vokser raskt, ofte klar til høsting innen en måned.
- **Rødbeter og andre betes** - Trenger jevn fuktighet for best resultat.
- **Salat** - Vokser raskt og kan høstes flere ganger i løpet av sesongen.
- **Squash** - Enkel å dyrke og gir mye frukt.
- **Urter** - Noen er relativt enkle, tar ikke mye plass, men gir mye smak og passer til ulik mat og drikke. Enkelte urter, som mynte, kommer igjen hvert år.

Litt mer krevende å dyrke:

- **Asparges** - Tar noen år å etablere seg, men gir avling i mange år når de først er etablert.
- **Blomkål** - Krever jevn fuktighet og beskyttelse mot skadedyr.
- **Brokkoli** - Krever mye plass, regelmessig vanning, og kan være utsatt for skadedyr og sykdommer.
- **Gresskar** - Tar opp mye plass og krever mye oppmerksomhet for å sikre at fruktene blir store.
- **Hvitløk** - Krever en lang vekstsesong, må sås på høsten.
- **Jordbær** - Krever rikelig med sol, jevn fuktighet, og beskyttelse mot skadedyr som fugler og snegler.
- **Mais** - Trives best å stå i en klynge for å bli godt pollinert.
- **Rosenkål** - Tar lang tid å vokse og krever regelmessig stell for å produsere gode knopper.
- **Selleri** - Krever jevn fuktighet og rik, godt drenert jord med mye organisk materiale.
- **Søtpoteter** - Krever mye varme og en lang vekstsesong.

Dyrkingstips

En åker eller større områder vil være mer krevende, men kan også gi store muligheter.

En jordflekk eller en liten åker vil kreve noe mer arbeid når det gjelder luking og jorddekke. Det vil også ta lengre tid å høste og så, siden det er et større område.

Det er viktig å velge planter som trives på åker eller et større område. Særlig potet, gulrot, grønnkål, vårløk og purreløk er planter som er enkle å få til. Rabarbra er også fint å ha i enden av en åker, da den kommer igjen hvert år og vil etter hvert gi stor avling.

Variasjon er bra

Det er spennende å plante planter og blomster i ulike farger

og smaker. Hva med å lage en liten urtehage i den ene delen av åkeren? Dette kan skape mange smaksopplevelser og gode samtaler om smak, lukt og hva dette assosieres med. Urter gjør også mye ut av seg uten at dere trenger å dyrke så mye.

Tenk på hvilke planter som trives med å vokse sammen, samt hvilke sorter som blir modne til ulik tid, slik at dere får en lang sesong. Plant gjerne bærbusker og frukttrær som gir høyde, bryter opp i hagen og gir skygge og ly. Det vil gi mye glede i årene framover.



ÅKER/STØRRE OMRÅDER



FRUKT/BÆRHAGE

UTFORSK GAMMEL FRUKT/ BÆRHAGE

Her kan barna plukke, lukte, smake og sanse.

Tenk å ha tilgang til en gammel frukt- eller bærhage! Her vil det bugne gjennom sommeren og høsten og gi mange muligheter til å skape gode smaksopplevelser sammen med barna.

Safting og sylting

Her får barna en unik mulighet til erfare hva det vil si å bruke råvarer i sesong. Lær barna om hvordan de ulike fruktene og bærene må behandles og hvordan de kan oppbevares. Dere kan safte og sylte og bruke det gjennom resten av året. Kanskje har dere mulighet til å fryse noe ned slik at det kan brukes til smoothie eller lignende senere? La barna få være med å bestemme hva dere skal lage.

Del opplevelsen med andre

Det er viktig og givende å dele opplevelser og erfaringer med andre. Hvis hagen tilhører en eldre nabo eller besteforeldre, kan dere skape gode møter på tvers av generasjoner. Kanskje kan de videreføre kunnskap om konservering av frukt og bær som er en viktig del av matkultur? Kanskje dere kan invitere dem og foreldre på en høstfest der dere serverer noe av det dere har laget?



FRUKT/BÆRHAGE

LAG EGEN FRUKT/ BÆRHAGE

Å lage en egen frukt- og bærhage i barnehagen er spennende og lærerikt for barna.

Gjennom å dyrke frukt og bær får barna en unik mulighet til å lære om planter, vekstvilkår og hvordan man tar vare på naturen. La barna være med på å bestemme hva som skal dyrkes og delta i hele prosessen.

Velg ulike sorter og tenk på ulike smaker og bruksområder. Tenk også på ulik modningstid slik at dere har frukt og bær som er modent på ulike tidspunkt. Det finnes ulike sorter av epler, plommer og pærer, der noen blir modne tidlig, mens andre blir modne senere og egner seg bedre til lagring.

Ta stiklinger

For å etablere en bærhage kan dere ta stiklinger. Av ribs og

solbær tar dere 20-30 cm av årsskuddene og setter de direkte i jorden. Dette bør gjøres i mars. La pottene stå i vinduskarmen til dere planter de ut senere på våren. Når det gjelder jordbær, klipper dere av utløperen og setter stiklingen i en potte med jord eller der dere ønsker å etablere et jordbærbed. Husk å vanne godt frem til det har dannet seg skikkelige røtter.

Stell og beskyttelse

De fleste frukt- og bærplanter krever generelt lite stell. De trenger noe sol, litt gjødsel om våren og beskjæring på vinteren når de har blitt store.