

UT I NATUREN / Friluftslivets år

Ut på tur, året rundt

Naturopplevelser: Ringvålskogen barnehage tar friluftslivets på ordet - året rundt. Hver uke er de på tur i skog og mark.

Tekst: **KARINA LEIN**
karina@byavisano

Nå er de i full gang med å planlegge barnehagedagen 10.mars med temaet «Vi vil ut».

Barnehagen ligger på Rigvål, nær marka.

– Det er mye å finne på ute naturen i nærområdet vårt da vi har tilgang til marka rett utenfor barnehagedøra, forteller daglig leder Gunvor Krognest.

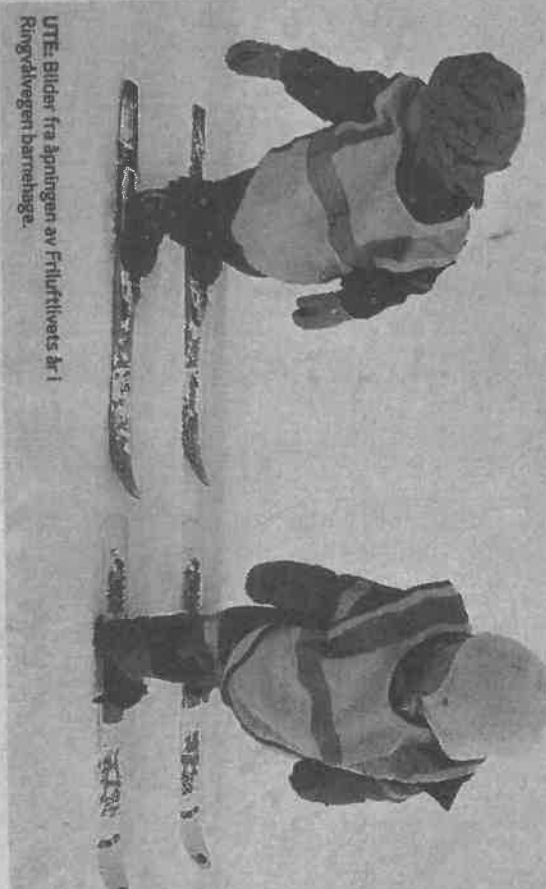
– I vår barnehage betyr friluftsliv at barna får opplevelser og mestringfølelse i et naturlig utemiljø som

utenfor barnehagedøra.

Barna her får blant annet opplevelser med å lage og spise mat som er laget på bål eller i lavoen, kanoturer til Lauglovannet, klattring i vår egen klatrevegg her på barnehagen, skiturer rundt på stadion eller opp til Rømingen, forteller Krognest.

På turer sover barna i soveposer enten i telt eller under et tre. Hvert år har de lavouker der barna er i skogen en hel uke på Lauglo.

– **Voksnes nysgjerrighet** på det man ser og finner i naturen smitter over på



UTE: Bilder fra åpningsen av Friluftslivets år i Ringvålsvegen barnehage.

Å være ute i naturen gir ulike motoriske utfordringer til barna i alle aldre. Det er god motorisk trening å gå i ulendt terreng og man gjør seg noen erfaringer og får oppleve mestring ved å klare på sitt eget nivå. Det er ikke nødvendigvis målet

om å gå så langt på tur, men alt vi finner på veien som er

blir glade i å bruke naturen og ser verdien av å oppleve den både med ruskevær, solsokinn og ikke minst se hva naturen gir oss tilbake av blant annet bær om høsten. Vi kan også lage ting av det vi finner ute i naturen.

Hun anbefaler foreldre til være ute i naturen sammen

aktiviteter sammen i skog og mark, og ta livet med ro. Det er nok stress i en hektisk hverdag og da kan det å være ute være en fin avkobling til store og små.

Zvokne/Zbarn

Ringvålskogens barnehages italienske grønnsakssuppe:

- 1 stk purreløk
- 1 stk løk
- 200g sellerrot
- 200g poteter
- 1gri pastasaus
- 1b kidneybønner
- 3 stk gressløk
- 2 fedd hvitløk
- 1ss smør
- 1l grønnsaksbuljong
- 2ss olivenolje

- Kutt grønnsakene, potetene og hvitløk. Surr i panne med smør
- Ha i grønnsaksbuljong og smakok i 10 minutter
- Ha i pastasausen og kitchne/bønner Kok opp og si råk til med salt og pepper.
- D.v.s. over gressløk og serve: med litt olivenolje
- Suppen kan tilberedes på forhånd eller lages ute på turen.

