



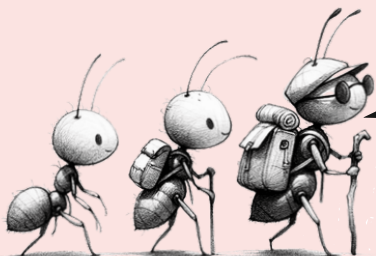
GRATISMATERIAL

STARTKIT:
**SKAPA ETT EGET
UTEKÖK!**

-skyltar, receptkort,
inköpslista att skriva ut

-tips och tricks för att
skapa ett eget utekök

För dig som
vill komma
igång med
Naturköket



HEJ!

I det här häftet får du ett enkelt startkit för att skapa ett eget utekök tillsammans med barnen. Här finns skyltar till köket, tomma receptkort att fylla i, en liten inköpslista och tips som hjälper er att komma igång med leken ute.

Du behöver inte bygga stort, köpa nytt eller göra något perfekt. Ett utekök kan börja med ett gammalt bord, en balja, några burkar, lite vatten och sådant barnen hittar i naturen.

Materialet passar fint som en första start för barn som vill laga lövsoppa, sandkakor, barrgrytor och blomsterdrycker ute.

Vill ni ta leken vidare finns fler färdiga material i min serie Naturköket, med receptkort, menyer, uppdragskort, naturpengar och ännu fler idéer för fantasifull utelek:



[LÄS MER HÄR](#)

Tips till användning av materialet

- **Sätt namn på köket:** Använd välkommen-skylden och låt barnen döpa sitt utekök. Det kan bli Skogsköket, Soppbaren, Kottcaféet eller något helt eget.
- **Öppna och stäng restaurangen:** Använd öppet och stängt-skylden för att göra leken mer levande. Barnen kan bestämma när köket öppnar, när det är lunchservering och när allt ska stängas för dagen.
- **Skriv egna recept:** Låt barnen fylla i receptkortet med påhittade rätter. De kan skriva, rita eller berätta medan en vuxen skriver.
- **Skriv en inköpslista:** Använd inköpslistan innan ni går ut och samlar material. Vad behövs till dagens soppa? Löv, pinnar, sand, kottar, gräs eller blomblad?
- **Laga dagens rätt:** Välj ett ifyllt receptkort och samla det som behövs. Sedan kan barnen laga, smaka på låtsas, servera och hitta på egna namn på rätterna.
- **Lek restaurang eller café:** Låt någon vara kock, någon kund och någon servitör. Här passar det fint att lägga till egna pengar, menyer eller beställningslappar.
- **Fortsätt med Naturköket:** Tycker barnen om den här typen av lek finns fler färdiga recept, menyer, uppdrag och naturpengar i min serie Naturköket.

/stä



LÄS MER HÄR

Låt barnen fylla i recepten själva, eller gör det tillsammans om de inte kan skriva ännu. Laminera gärna korten så håller de bättre för utelek.

Namn på receptet _____ 

Du behöver

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Så här gör du

Serveras i _____  Pris _____

Namn på receptet _____ 

Du behöver

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Så här gör du

Serveras i _____  Pris _____

Namn på receptet _____ 

Du behöver

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Så här gör du

Serveras i _____  Pris _____

Namn på receptet _____ 

Du behöver

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Så här gör du

Serveras i _____  Pris _____

Tips! Vill du ha färdiga naturbilder att använda tillsammans med inköpslistan? Då passar mina gratis naturkort perfekt - du hittar dem **HÄR**.



VÄLKOMMEN TILL



NATURKÖK



ÖPPET



STÄNGT



Tips: klipp ut öppet/stängt-skytarna, lägg dem med baksidorna mot varandra och plasta in/laminera. Skriv namnet på översta skylten och laminera/plasta in

MIN INKÖPSLISTA



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



MIN INKÖPSLISTA



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tips! Vill du ha färdiga naturbilder att använda tillsammans med inköpslistan? Då passar mina gratis naturkort perfekt - du hittar dem **HÄR**.



FIXA ETT UTEKÖK ÅT BARNEN

Nivå 1: Kom igång direkt

Den här nivån passar dig som vill börja snabbt, utan bygge och utan förberedelser.

Det enklaste uteköket skapar du med sådant du redan har hemma. Välj en plats där barnen får stöka en stund, till exempel vid sandlådan, på altanen, intill ett träd, på gården eller i ett hörn av trädgården eller på lekplatsen. Det behöver inte vara stort eller särskilt ordnat. Det räcker att platsen får kännas som "köket" för en stund.

Som arbetsyta kan du använda en bricka, en gammal ugnsplåt, en låg plastlåda, en skärbräda, en uppochnervänd back eller bara marken. Lägg fram några gamla köksredskap, till exempel en skål, en kastrull, en slev, några skedar, en sil, några muffinsformar och en liten kanna. Det ni har till hands helt enkelt! Börja gärna med få saker, så kan du fylla på efter hand.

Sedan behövs naturens egna ingredienser. Sand, jord, vatten, löv, gräs, pinnar, kottar, småsten, barr, vissna blommor och blomblad räcker långt. På våren kan köket fyllas med späda blad och små blommor, på sommaren med kronblad, örter, vatten och sand. På hösten finns fröställningar och löv i olika färger och på vintern finns det snö och is att greja med!

För att göra platsen lite mer inbjudande kan du lägga till skylten med kökets namn, en inköpslista för naturmaterial eller några tomma receptkort. När leken är klar kan allt samlas i en korg, hink eller plastlåda, så blir det enkelt att ta fram igen nästa gång.



Ett snabbfixat
& enkelt utekök

FIXA ETT UTEKÖK ÅT BARNEN

Nivå 2: Skapa en enkel uteköksplats

Den här nivån passar dig som vill göra platsen mer inbjudande och hållbar, men fortfarande hålla det enkelt.

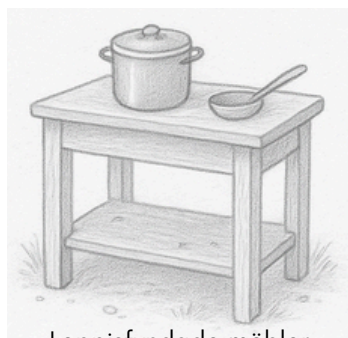
När uteköket används ofta kan det vara roligt att skapa en lite mer stadig och varaktig plats. Det behöver fortfarande inte vara ett riktigt bygge. Ett gammalt bord, ett nattduksbord, en liten byrå, en bänk, en pall eller ett loppisfynd kan fungera fint som grund.

Du kan också skapa en enkel arbetsyta med några plankor. Lägg en bred planka eller två-tre smalare plankor över två stubbar eller staplade tegelstenar som ben. Det viktigaste är att ytan står stadigt och är i lagom höjd för barnen.

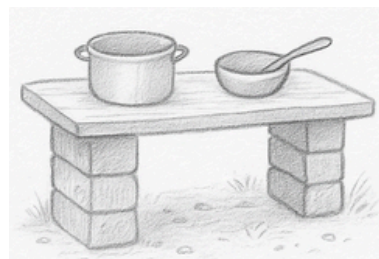
En diskho behöver inte vara inbyggd. En balja, plastlåda, stor skål, zinkbalja eller gammal bunke räcker ofta. Vill du göra det lite mer ordnat kan du sänka ner baljan i ett utsågat hål, men det är inget måste.

Några enkla förvaringslösningar gör att uteköket känns mer samlat och lättare att återvända till. En liten hylla, några krokar, burkar för kottar och stenar, korgar för redskap eller en trälåda under bänken gör att allt får en plats. Gamla kastruller, träslevar, vispar, metallskålar, glasburkar, muffinsformar och platta stenar ger mycket utekökskänsla utan att du behöver köpa nytt.

Här passar skyltar, menyer och receptkort extra bra. Sätt upp en skylt med barnets namn på köket, häng en öppet och stängt-skylt på sidan och låt menyn eller inköpslistan ligga framme. Då blir ett enkelt bord eller en gammal byrå snabbt till ett litet naturkök med egen känsla.



Loppisfyndade möbler



En planka och två ben

FIXA ETT UTEKÖK ÅT BARNEN

Nivå 3: Bygg med virke eller lastpallar

Den här nivån passar dig som vill skapa en fast plats för återkommande utelek, kanske i trädgården, på gården eller på förskolan.

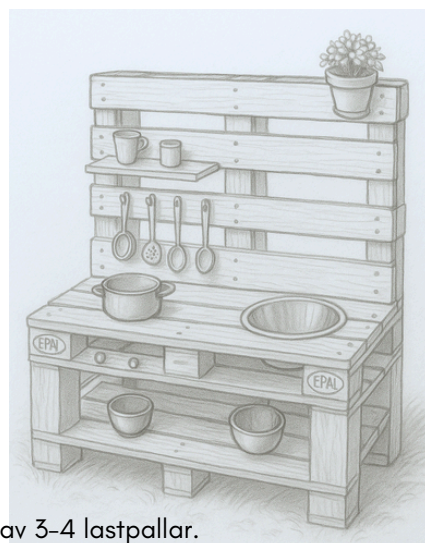
Vill du ha ett utekök som kan stå ute under längre tid kan du bygga en mer stabil variant av virke, spillmaterial eller lastpallar. Det behöver inte vara avancerat, men det blir mer hållbart och kan anpassas efter platsen ni har.

Lastpallar kan användas som stomme, bakstycke, arbetsbänk eller förvaring. En enkel variant är att använda en pall som bakstycke, en träskiva som bänk och stabila stöd eller pallbitar som ben. Med några krokar, en hylla och en balja som diskho får du snabbt känslan av ett riktigt litet kök.

Du kan också bygga med plankor, reglar eller spillvirke. En stadig bänk med en hylla under, ett bakstycke att hänga redskap på och en plats för en balja räcker långt. Vill du göra det mer lekfullt kan du lägga till knoppar som låtsasspis, målade cirklar som spisplattor, små hyllor för burkar och en krok för öppet och stängt-skylten.

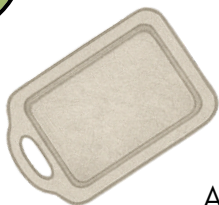
När du bygger är det bra att tänka på att köket ska vara stadigt, i barnens höjd och enkelt att använda. Slipa vassa kanter, kontrollera att inget kan välta och välj material som tål väta och smuts. Om köket ska stå ute länge kan det vara bra att placera det på sten, grus eller plattor så att träet inte står direkt i blöt mark.

När grunden är på plats kan köket växa vidare med tiden. Lägg till det som behövs efter hand, byt ut sådant som inte används och låt platsen formas av hur barnen faktiskt leker. Det fina med ett byggt utekök är att det inte behöver bli färdigt på en gång, det kan få förändras med säsongen, materialen och barnens idéer.



Snickra ett utekök av 3-4 lastpallar.

SÄTT STÄMNINGEN!



Använd startkitet för att göra platsen mer inbjudande: I detta startkit finns **skyltar**, **receptkort** och **inköpslista**. Vill ni bygga vidare finns fler färdiga **receptkort**, **menyer**, **uppdragskort**, **rollkort**, **örtkort**, **snurror** och **naturpengar** i Naturköket-serien.



Du kan också lägga till fler kreativa och hållbara detaljer som förhöjer leken:



- **En krokig pinne som slev** – hitta en stadig gren med lagom böj och använd som naturligt köksredskap.
- **Träskivor från en nedblåst gren** – såga i skivor och använd som tallrikar, pannkakor, grytunderlägg eller serveringsfat.
- **Stenar** – platta stenar fungerar fint som stekpannor, tallrikar eller muffinsformar.
- **Muffinsformar i metall** – gamla, buckliga formar fungerar utmärkt till sand- eller gräsmuffins.
- **Gamla burkar, glasburkar eller aluminiumburkar** – perfekta som burkar för kryddor, vatten, sand eller naturmaterial.
- **Locket från en kastrull eller burk** – blir små stekpannor eller serveringsfat.
- **PET-flaskor** – använd som vattenkannor eller förvaring för "soppor" och "saft".
- **Gammal tratt eller plastmugg med hål** – fungerar som sil eller vattenkanna.
- **Tygrester** – använd som förkläden, små dukar eller gardiner.
- **Gamla brickor eller skärbrädor** – ger barnen en stadig arbetsyta att laga mat på.
- **Slickepottar, hålslevar och vispar** – redskap som blivit över eller slitna fungerar perfekt till utelek.
- **Små krukor eller yoghurtburkar** – blir portions-skålar, glas eller små blomlådor.
- **Ställ ut några små krukväxter** – låt barnen vattna och pussla om dem som en del av köksrutinen.
- **Låt barnen skapa egna skyltar** – en egen meny med påhittiga rätter, en skylt med namnet på uteköket, en öppet/stängd-skylt osv.



FLER IDÉER

Vill du ha fler idéer? Det finns massor att hämta på nätet - både enkla och mer avancerade lösningar.

Bra engelska sökord att använda:

- mud kitchen ideas
- DIY outdoor play kitchen
- nature play for kids
- recycled or upcycled mud kitchen
- DIY mud kitchen pallets
- backyard mud kitchen
- forest school play kitchen
- loose parts outdoor play
- easy mud kitchen setup
- natural play kitchen

Kombinera gärna med DIY, for kids eller setup - till exempel: "mud kitchen DIY for kids" eller "outdoor play kitchen recycled"

Sök gärna på Pinterest och Instagram, YouTube eller i bloggar - där finns bilder, instruktioner och exempel som passar olika nivåer och behov.

VILL NI FORTSÄTTA LEKA I NATURKÖKET?

Tyckte barnen om att döpa sitt utekök, skriva recept, göra inköpslistor och laga fantasirätter ute?

I min serie **Naturköket** finns ännu mer att skriva ut för barn som älskar naturlek, rolllek och små världar ute. Där hittar du färdiga receptkort, menyer, uppdragskort, naturpengar och lekfulla detaljer som gör det enkelt att fortsätta.

Materialen passar fint när barnen gärna återkommer till samma lek, vill servera, sälja, samla, laga och hitta på egna rätter av sådant de hittar ute.

Vill ni bygga vidare på leken?
Då hittar du hela serien
Naturköket i min shop:



LÄS MER HÄR