

# Barn och trädgård



**Många är vi som har uppskattat trädgård sedan barnsben och som förstått vikten av att få peta i jorden och leka i det gröna redan som barn. I den egna trädgården, på balkongen eller på odlingslotten kan barn och vuxna inspireras och låta upptäckarlusten styra. Ge er hän i trädgården tillsammans!**

Idag behövs ofta stark evidens, vetenskapliga bevis, för att visa på nyttan med det som görs på förskola och skola inom det gröna. Forskning har visat att fördelarna med att låta barn arbeta och röra sig i en trädgård är många. Man har sett att barn bland annat blir mer mottagliga för ny kunskap, mentalt och fysiskt starkare och tar mer ansvar och samarbetar när de får vistas i trädgårdar. Att odla i trädgården ska-

par en känsla av oberoenden när barnen själva kan producera mat, göra vackert omkring sig och vet vad som är grundläggande för liv.

## **Förskole- och skolålder**

Trädgård med riktigt små barn kan vara sinnliga upplevelser ihop med vuxna. Smaka, dofta, krypa under och klänga på. Låt små barn komma och gå och vara



Skördedags av potatis odlad i säck  
- enkelt i den lilla trädgården.

delaktiga på sina egna villkor. Löst lek-material fritt att använda som t ex kottar, pinnar, barr och löv samlas in tillsammans. Plantera och så: "Förra veckan satt vi det här fröet. Titta, här är roten och här är bladen. Men var är blomman?". För att få igång samtalet om det som växer är ett tips att så ärter i t ex fuktig sågspån, titta på rotutveckling, äta ärtskottet och prata om var bajset kommer in i odlingen!

Devis från skolträdgård Stavby Skola, Uppland idag: "Det vi lär med hela kroppen fastnar bättre i knoppen".

I tidiga skolåldern finns det mycket roligt att hitta på och stimulera upptäckarlusten med. Bygg en vidjekoja för ärterna att klänga på, där kanske vidjorna slår rot och blir en levande spalje. Mattor av

revande smultron under är både vackert och gott. Sök inspiration i smultronsorter som 'Askungen', 'Rödluvan' och 'Snövit'. Bygg tillsammans kojor högt och lågt att leka i. Balansera i klätterträden, arrangera blomsterbuketter, samla frön och sortera i handgjorda kuvert. Skapa många små trädgårdsrum med överraskningar för alla nyfikna!

## Tonåringar och unga vuxna

Tonåringar är en verklig tillgång i trädgården, se till att fånga deras intresse bara! Att få handlingskraft och redskap för att kunna påverka sin omgivning är något de ofta kan gå igång på. Testa att odla udda växtslag som växer fort, gärna är coola och goda att äta. Turbanpumpa, kalebass, jättejordgubbar, potatis med olika skalfärg och smak. Ha gärna provsmakning av t ex spritärten 'Visingsö' som har violetta baljor! Odl växter som sticker ut bland våra perenner och buskar med udda blommor, blad, grenar och frukter som t ex ormhassel, magnolia, körsbärskornell, julros och akleja.

Ett sätt att hitta sammanhang och nytta för alla i trädgården oavsett ålder kan vara att titta på kretslopp. Från frö via planta till jord, skörd och att äta. Vad behövs för tillväxt? Vatten, ljus och näring!

## Hur börjar man?

Alla får vara med. Att få önska och påverka är en viktig del av det pedagogiska trädgårdsarbetet. Redan små barn, från tre års ålder, kan vara med och tycka. Och göra såklart!

En plats att vara och odla på kan vara en kruka, en pallkrage, ja ända upp till en fotbollsplan till ytan. Jorden är basen, sedan har vi de intressanta ogräsen, de viktiga

nedbrytarna i makro (mask, gråsugga)- och mikro (svampar, bakterier)form. Det finns så mycket att studera.

Vilka är trädgården eller odlingen för? Bara för barn, skött av barn eller finns det vuxna som är med och stöttar? Tillgänglighet är viktigt. Funktionshinder? Vara i trädgården med rullstol eller kunna ha med barnvagn? Att bara få vara i en trädgård är viktigt, men måste man göra något hela tiden?



## Säkra kort

Börja enkelt, ha rimlig ambitionsnivå, ställ dig frågorna: är det en odling för barn eller vuxna?, vem gör vad? och är den till glädje för alla?

Det är enkelt att börja med att så ätbara grödor som ärter, bönor, sallat och morot. Men sådd är inte bara grönsaker. Glöm inte sommarens blommor t ex solrosor (ett-åriga) och prästkragar (fleråriga). Det är helt ok att köpa färdiga plantor. Tomat-

plantor är en bra start för den som känner sig osäker på förkultivering och bara vill komma igång. Andra blom- och grönsaksplantor finns också färdiga i handelsträdgården och är bra för nybörjare.

## ”Misslyckanden” ingår i lärandet

Undersök och artbestäm ogräsen. Vad gör dem ovälkomna? Kanske är de faktiskt bra till något? Ät upp ogräsen genom att t ex koka nässelsoppa, göra kirskalesshot eller varför inte en mällasmoothie! Vad händer om växterna inte får vatten? Går de att återuppväcka? Gör kobajs nytta? Kiss i vattenkannan - vad är det bra för? Hård kompakt (ler)jord ger roliga grenade morötter med armar och ben. Hur förbättrar man jorden så att de även blir raka och fina?

## Ätbart för alla

Att kunna stoppa något i munnen som är gott ger många bestående trädgårdsminnen. Frukt och bär såklart! Under äppelträdens kronor växer de relativt skuggtåliga vinbären och kring buskarna fungerar smultron som effektiv marktäckare. Fläders blommor och bär är användbara. Låt tagglöst björnbär slingra på fläderbuskens södersida. Vita frukter finns på många av våra trädgårdsbär och är bra för allergiker och ogillas av fåglar.

Visdomsord av författaren och filosofen Jean-Jacques Rousseau som levde 1712-1778: ”Barn glömmar lätt vad de hört, mindre lätt vad de sett, men aldrig vad de har utfört”.

## Användbara ute

Lär matematik ute, egga fantasin, skapa enkla gröna rum med levande och döda

grenar. De fyra elementen jord, luft, vatten och eld är bra uteteman. Känn på jorden, tillverka snurror i vinden, plaska i vattenpölar och elda på lägerplatsen. Gynna insekter genom ”rätt” slags växter både för larv och fullbildad insekt. Mata fåglarna och ge dem boplatser i holkar, hål och buskage. ”Risa till” det och bjud in igelkotten.

## Ambitionsnivå

Mycket finns skrivet om odling och trädgård för barn i förskola och skola. Intressant för oss på Svensk Trädgård är även odlingen i den egna trädgården, på balkongen eller på odlingslotten. I detta blad leder vi er vidare vad det gäller att hitta trädgårdskunskap för stora och små.

Det viktigaste är ändå att komma igång. Att börja i det lilla kan leda till något stort. Fråga grannar, pensionärer och trädgårdsföreningar om hjälp. Man måste inte kunna allt från början, varken som barn eller vuxen. Lite kunskap men ett brinnande intresse kan leda långt i det egna odlandet och i trädgården tillsammans med barnen.

## Hur kommer man vidare?

Mer information behöver vi alla. Varför inte börja med något av våra andra 38 gratis nedladdningsbara faktablad! Läs och lär om t ex frö, jord, kompost, bär, vatten, fjärilar och flygfän. De finns på vår hemsida [www.tradgard.org](http://www.tradgard.org). Där finns även vårt särtryck *Förskoleträdgården* att beställa.

Massor av länkar och mer kunskap hittar du på [www.tradgard.org/bartradgard](http://www.tradgard.org/bartradgard).

Söker du erfarenhet och kunskap för att starta upp en egen odling? Kontakta din lokala trädgårdsförening som du hittar på [www.tradgardskartan.se](http://www.tradgardskartan.se). Åkersberga Trädgårdssällskap är ett exempel på en trädgårdsförening som har kommit långt i sitt arbete med barn och trädgård!

## Böcker

*Castor odlar* av Lars Klinting, Alfabetas 2009, *Majas lilla gröna* av Lena Andersson Rabén & Sjögren 2013. *Lilla grönsakslandet: odla, skörda, äta* av Bella Linde, Vanja Sandgren Alfabetas 2015, *Odla steg för steg* av Clara Lidström & Annakarin Nyberg 2015 Rabén och Sjögren. *Lek Odla Väx - en pedagogisk handbok* och *Så ett frö! - en odlingsbok för barn*, Stiftelsen Rosendals trädgård 2015.

En studie baserad på 2500 personer visar att personer som plockat blommor, frukt eller grönsaker, planterat träd, vårdat växter eller levt nära en trädgård i barndomen var mer benägna att visa intresse för trädgård när de blev vuxna och skapa livslånga positiva förhållanden till trädgårdar och träd.

(Lohr & Pearson-Mims, 2005)

Text: ANN-CATRIN THOR

Foto: A-C THOR, ANNA-KARIN FALLHEDEN

Faktagranskare: EMMY CRAWLEY [www.emmajord.se](http://www.emmajord.se)



RIKSFÖRBUNDET  
SVENSK TRÄDGÅRD

Nytorpsvägen 34, Box 2966, 187 29 Täby, tel 08-792 13 15, [www.tradgard.org](http://www.tradgard.org)