

BARNBÖCKER DÄR SAGOR MÖTER MATINSPO

- Frida Bosma har gett ut tre bilderböcker för barn, som alla är sagor med inbyggt lärande.
- Kombinerar fantasi och berättarglädje med hälsosamma matbudskap.
- Är fria från pekpinnar. Fokus ligger på inspiration, lekfullhet och samtal.
- Passar både familjer, pedagoger, lärare, skolbibliotek, BVC och tandvården.
- Inkluderar ofta reflektionsfrågor, fakta eller kompletterande kostnadsfritt material online.



MILLIE OCH SUPERHJÄLTEVECKAN

En varm berättelse om en familj som skapar en veckomeny på temat superhjältar. Millie får lära sig massor, som varför bra mat ger bra energi, om kryddor, färgglada grönsaker och fyrverkerivatten. Menyn finns längst bak i boken tillsammans med en QR-kod som leder till recepten på nätet.

Ålderskategori 6-9 år (läsålder: 4-10 år)

Illustratör: Sofia Pintchuck

ISBN: 9789178854738 (utgiven aug 2021)



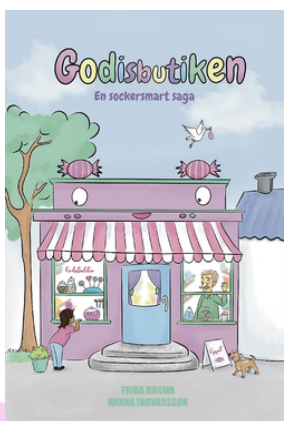
SMAKEXPLOSIONEN

Boken handlar om pojken Kurt och hans storsyster som gör en smoothie till mellanmål till honom. Kurt får försöka smaka sig till vad smoothien innehåller, något som inte är helt enkelt, men väldigt roligt. Receptet på smoothien finns längst bak i boken.

Ålderskategori 3-6 år (läsålder: 2-7 år)

Illustratör: Alina Levytska

ISBN: 9789178859160 (utgiven nov 2022)



GODISBUTIKEN – EN SOCKERSMART SAGA

En färgglad och sockersmart saga om att godis är magiskt och gott, men äts bäst bara ibland. Den tänkande och tyckande Godisbutiken ägs av Affe, som kämpar på med veckans alla dagar trots att butiken får stå tom för det mesta. Godisbutiken ligger vägg i vägg med en tandläkarmottagning, något som bäddar för roliga kontraster. Men en viss veckodag invaderas butiken...

Ålderskategori 3-6 år (läsålder: 2-8 år)

Illustratör: Hanna Ingvarsson

ISBN: 9789198841237 (Boksmart förlag, utgiven sept 2025)

MER INFORMATION BÖCKERNA OCH FÖRFATTARBESÖK PÅ:
MATNYFIKEN.SE/FORELASNING



@matnyfiken

matnyfiken.se

frida@bosmainteractive.se

OM FÖRFATTAREN FRIDA BOSMA

Frida Bosma är författare till tre barnböcker där berättelser möter mat, nyfikenhet och lärande. Hon vill skapa böcker som är roliga att läsa och prata om tillsammans, men som också kan väcka nya tankar och frågor hos barnen. Vid sidan av sitt författarskap driver Frida Matnyfiken, där hon samlar sina böcker och skapar kostnadsfritt material som pyssel, smakutmaningar och lärarhandledningar kopplade till mat och nyfikenhet.

KORT OM FRIDA

- Författare till tre bilderböcker för barn: *Millie och superhjelteveckan*, *Smakexplosionen* och *Godisbutiken – en sockersmart saga*.
- Licensierad kost- och livsstilsrådgivare med ett stort intresse för hur man kan väcka barns matnyfikenhet utan pekpinnar.
- Medgrundare till den ideella föreningen Frisk Mat, som arbetar för bättre mat i bland annat skola, vård och omsorg.
- Van föreläsare med lång erfarenhet av kommunikation, berättande och att göra komplexa frågor begripliga och engagerande.
- Skapar kompletterande material kring böckerna som kan användas av pedagoger, bibliotek och familjer.
- Har lång erfarenhet av att föreläsa och möta olika målgrupper.



VARFÖR MATNYFIKENHET?

Barns matvanor formas tidigt och följer ofta med långt upp i livet. Samtidigt äter många barn för lite frukt och grönt och mer sötsaker än rekommenderat. Fridas utgångspunkt är att vägen till bättre matvanor inte behöver börja med förbud och pekpinnar. Nyfikenhet, kunskap och matglädje kan vara minst lika viktiga. Det är den tanken som löper genom hennes böcker: att använda berättelser, humor och fantasi för att få barn att upptäcka, fundera och våga vara nyfikna på mat.

FÖRFATTARBESÖK

Fridas författarbesök tar avstamp i hennes tre barnböcker och kombinerar sagor, läsning och samtal med lekfulla ingångar till mat, smaker, godis och hälsa. Barnen får fundera, fråga och vara delaktiga, utan pekpinnar eller rätt och fel. Det finns även teman där vuxna i barns närhet är målgruppen. Besöken kan ha olika teman och anpassas efter sammanhanget.

Mer information författarbesök finns på matnyfiken.se/forelasning



@matnyfiken

matnyfiken.se

frida@bosmainteractive.se

FÖRFATTARBESÖK & FÖRELÄSNINGAR

Frida Bosma är författare till tre barnböcker där sagor möter mat, nyfikenhet och lärande. I sina författarbesök och föreläsningar använder hon berättelser som ingång till samtal om mat, smaker och matvanor – utan pekpinnar och rätt eller fel. Nedan är fyra färdiga teman, men som kan anpassas efter ålder, grupp, sammanhang eller särskilda önskemål.

1. VAD HÄNDER I GODISBUTIKEN?

Ett lekfullt författarbesök om godis, balans och berättelser.

Med utgångspunkt i Godisbutiken – en sockersmart saga läser Frida ur boken och låter barnen fundera kring vad godis är, varför det känns så lockande och vad som händer när "ibland" blir väldigt ofta. Frågor och enkla övningar gör barnen delaktiga i berättelsen och samtalet.

Passar: Förskoleklass-åk 3 och bibliotekens barnverksamhet.

2. HUR BLIR EN IDÉ TILL EN BOK

Ett lekfullt författarbesök om fantasi, berättelser och skapande

Var kommer idéerna till en bok ifrån? Hur hittar man på karaktärer och en berättelse?

Och vad händer från den första idén tills man håller en färdig bok i handen? Med sina tre barnböcker som exempel tar Frida med barnen bakom kulisserna i författandet.

Barnen får höra om idéerna, skrivandet, illustrationerna och vägen till färdig bok – och själva fundera, fantisera och skapa egna berättelseidéer.

Passar: Förskoleklass-åk 3 och bibliotek.

3. GODIS, BARN & BALANS – HUR PRATAR VI OM DET?

En föreläsning för vuxna som möter barn i vardagen.

Varför blir godis så lätt en laddad fråga? Hur uppfattar barn regler, belöningar och förbud? Med utgångspunkt i Godisbutiken ger Frida perspektiv och konkreta sätt att prata om godis och balans med mindre konflikt och mer nyfikenhet.

Passar: Pedagoger, vårdnadshavare, BVC och tandvård.

4. SAGOR SOM VERKTYG – UTAN PEKPINNAR

Hur kan berättelser göra det lättare att prata med barn om mat, smaker och matvanor?

Frida visar hur sagor kan öppna för samtal utan rätt, fel och pekpinnar och väcka nyfikenhet och reflektion kring mat. Deltagarna får konkreta idéer för hur böcker och berättelser kan användas som utgångspunkt för samtal och aktiviteter med barn.

Passar: Pedagoger i förskola och skola, bibliotek och andra verksamheter som möter barn.

BOKA FRIDA

Författarbesök och föreläsningar anpassas efter målgrupp, gruppstorlek och sammanhang. Frida är medlem i Författarcentrum och följer deras riktlinjer för arvoden vid författarbesök. Hon går att boka på matnyfiken.se eller via Författarcentrums hemsida.



@matnyfiken

matnyfiken.se

frida@bosmainteractive.se