

Introduksjon til Matjungelen

I Matjungelen får barna rom til å utforske en jungel av mat og smak, og oppleve matglede i fellesskap. Gjennom lekbaserte aktiviteter på den enkelte SFO/AKS skal barna lære praktiske og teoretiske ferdigheter om mat som er bra for kroppen og kloden.



Målet med Matjungelen

Matjungelen har som formål å skape engasjement og nysgjerrighet rundt matens betydning for helse og miljø for barn i SFO/AKS. Med Matjungelen får barna oppdage en jungel av mat, de får rom til å utforske ulike råvarer og smaker, og oppleve matglede i fellesskap. På sikt kan barna også bruke sitt engasjement til å påvirke andre rundt seg, som endringsagenter. Dette er et stort og omfattende mål, og noe av det viktigste Matjungelen gjør er derfor å konkretisere aktivitetene som skal bidra til å nå dette målet. Aktivitetene på SFO/AKS skal være praktiske, konkrete og relevante.

SFO/AKS sin rolle i Matjungelen

Dere som SFO/AKS-ansatte er de viktigste medspillerne til Matjungelen i denne sammenhengen, som har mulighet til å guide barna gjennom en jungel av mat, med ulike aktiviteter knyttet til mat og miljø.

SFO/AKS-ansatte sin rolle i Matjungelen er:

- Å gjennomføre aktiviteter med barna
- Å bidra til å skape engasjement og nysgjerrighet for mat og miljø
- Å hjelpe barna med å formidle sitt engasjement via logger, tegninger, bilder og video
- Å gi barna gode muligheter til å ta næringsrike og bærekraftige matvalg på SFO/AKS

Mange barn er opptatt av mat og miljø, og på SFO/AKS kan barna få utløp for engasjementet sitt via Matjungelen. Dere kan også bruke Matjungelen som en kanal for å formidle hva barna er opptatt av og lærer i SFO/AKS-tiden.

Barna spiser opptil tre av dagens måltider på skolen, derfor er det viktig at maten de spiser er næringsrik og smakfull slik at barna får et godt overskudd og energi til å delta i læring, lek og aktivitet.

Matjungelen handler imidlertid ikke bare om måltider. I Matjungelen er det ulike aktivitetsopplegg relatert til mat og miljø, både med og uten matlaging. Barna får lære om matens betydning for kropp og klode, med lekbaserte aktiviteter som engasjerer og aktiviserer.



Foto: Chris Aadland - Matjungelen

Innholdet i Matjungelen

Matjungelen består av kompetanseheving for SFO/AKS-ansatte og ulike aktivitetsopplegg for voksne og barn.

I Matjungelen får dere tilgang til:

- e-læringsmoduler for ansatte
- Selvstyrt matkurs for ansatte
- Aktivitetsopplegg
- Oppskrifter
- Aktivitetshefter
- Informasjonsmateriell

Kompetanseheving for SFO/AKS-ansatte

Kompetansehevingen for ansatte i Matjungelen består av to deler.

1. E-læringsmoduler

E-læringsmodulene består av ulike temaer relatert til emnene for aktivitetsoppleggene som skal gjennomføres, innen disse kategoriene:

- Smaksutvikling og mestring
- Matlaging og måltidet
- Markedsføring og merking av mat
- Miljøhensyn, matutvalg og bærekraft

2. Selvstyrt matkurs for ansatte

Selvstyrt matkurs er en felles introduksjon til Matjungelen for SFO/AKS-ansatte. Dere skal teste et aktivitetsopplegget og en oppskrift. Matkurset munner ut i et sosialt måltid, der dere også skal diskutere noen refleksjonsspørsmål ved hjelp av spørsmålskort. Alt dere trenger for å gjennomføre selvstyrt matkurs ligger på nettsidene. Målet er å øke engasjement, eierskap og kompetanse blant dere som skal gjennomføre aktiviteter i Matjungelen, og gi alle en felles forståelse av hva Matjungelen er.

Dere bør sette av ca. tre timer for gjennomføring av selvstyrt matkurs. Det kan for eksempel gjennomføres på kveldstid som et sosialfaglig arrangement eller som en del av en planleggingsdag. Finn et tidspunkt som passer for dere. Beregn også noe tid til forberedelser og innkjøp.

Aktivitetsoppleggene

Aktivitetsoppleggene i SFO/AKS utgjør hoveddelen av aktivitetsprogrammet, der barna engasjeres i ulike aktiviteter knyttet til sin mathverdag.

I løpet av Matjungelåret vil en eller flere ansatte på SFO/AKS få ansvar for å gjennomføre 12 ulike aktivitetsopplegg. Dere får tilgang på ferdig planlagte aktivitetsopplegg som tar hensyn til variasjon i blant annet gruppestørrelse, alder, tid og fasiliteter. Det legges vekt på at SFO/AKS-tiden er barnas fritid, og aktivitetene er derfor lekpreget og aktiviserende. Dette er ikke ment som undervisningsopplegg.

Målet er å gi barna varierte erfaringer med temaer innen smak og matlaging, mat og måltids glede, markedsføring, emballasje og merking av mat, samt matutvalg og matkjeden. Aktivitetsoppleggene skal vekke barnas nysgjerrighet, og gi kunnskap om mat og miljø, med et positivt fokus - uten pekefinger.

Veilederne til aktivitetsoppleggene er tilgjengelig via Matjungelen sine nettsider. Disse aktivitetsoppleggene skal kunne passe inn i SFO/AKS sine planer og rammer, og ta hensyn til variasjon i de ulike SFO/AKS med tanke på organisering, tid, antall barn, fasiliteter, kompetanse, bemanning og budsjett.

Det er lagt opp til aktiviteter hvor de fleste tar mellom 30 - 90 minutter å gjennomføre. Noen tar kun 15 minutter, mens noen få tar opp til to timer. Aktivitetene kan likevel tilpasses etter behov.

1 - Smak og smaksutvikling

Målet med disse aktivitetene er å skape engasjement rundt mat og vekke nysgjerrighet for nye smaker og råvarer gjennom positive matopplevelser. Barna blir utfordret på å bruke sansene sine, smake på nye råvarer og forhåpentligvis utvide repertoaret av mat de liker.

2 - Matlaging og måltider

Disse aktivitetene involverer barna i matlagingen, øker kompetansen deres på kjøkkenet og bidrar til positive matopplevelser gjennom det sosiale måltidet. Kostrådene ligger til grunn for aktivitetene.

3 - Markedsføring og merking av mat

Disse aktivitetene bidrar til kunnskap og refleksjon rundt hva markedsføring er og markedsføring av usunne produkter rettet mot barn. De kan vurdere emballasje og hylleplassering, reflektere rundt og komme med innspill til hva som bør endres.

4 - Miljøhensyn, matutvalg og bærekraft

Disse aktivitetene gir barna økt kunnskap og engasjement for bærekraftig mat, hvor maten kommer fra, matens vei fra jord til bord og hvordan maten vi spiser påvirker kloden.

Planlegging av aktivitetene

SFO/AKS kan gjerne tilpasse aktivitetene slik dere mener det er best. Aktivitetsoppleggene kan gjennomføres med større eller med mindre grupper over flere dager. Det er også mulig å velge ut aktiviteter som passer best for de eldste eller yngste barna. De aktivitetsoppleggene dere likte best kan gjerne gjentas flere ganger.

Det er opp til den enkelte SFO/AKS å velge hvordan arbeidfordelingen av aktivitetsoppleggene gjøres. Vi foreslår at SFO/AKS velger ut et par ansatte med hovedansvar for Matjungelen, i tillegg til SFO/AKS-leder. Når dere planlegger aktivitetene i Matjungelen kan det med fordel planlegges for flere uker eller måneder fremover i tid, men det er også rom for å gjennomføre mindre og mer spontane aktiviteter når det passer. Bruk forslag til årshjul, ukes- og månedsplaner som ligger tilgjengelig på nettsiden.

Gjennomføring av de ulike oppleggene kan gjerne involvere flere av de ansatte, men én person bør ha hovedansvaret på hver aktivitet.

Oppskrifter

Oppskriftene på nettsidene til Matjungelen viser hvordan SFO/AKS kan lage næringsrike måltider, både varme og kalde. Det er ikke obligatorisk å bruke oppskriftene, de er ment til inspirasjon. Vi vil gjerne ha tips fra dere også, hvis dere har oppskrifter eller matretter dere bruker som flere burde høre om.

Tips til SFO/AKS-ansatte i Matjungelen

Planlegge

Planlegg aktivitetene godt, gjerne flere uker frem i tid slik at dere har tid til å bestille inn mat og eventuelt annet utstyr.

- Hvor mange barn skal delta på aktiviteten?
- Hvor lang tid skal dere bruke på de ulike aktivitetene?
- Hva trenger dere å handle inn på forhånd av mat og utstyr?
- Hvem skal ha hovedansvar for aktiviteten?

Aktivitetsoppleggene gir flere valgmuligheter for gjennomføring, som betyr at dere selv finner det alternativet som passer best for deres SFO/AKS.

Det kan være dere ønsker å dele barna inn i mindre grupper og rullere hvem som får være med på aktiviteten fra gang til gang, eller om dere ønsker å gjøre noen av aktivitetene mens dere er ute på tur.

Formidle

- Les deg litt opp på temaet for hver aktivitet, og se på relevant e-læringsmodul.
- Forbered en kort introduksjon med litt informasjon til barna. Det finnes fleip og fakta-quiz til hver aktivitet. Det er en morsom måte for barna å lære om temaet på.
- Hold teori kort og lettfattelig, slik at barna ikke mister interessen. Snakk heller mer om temaet utover i økten.
- Ikke gi for mange beskjeder på én gang. Du kan heller samle barna igjen etter hver oppgave, og forklare neste punkt i aktiviteten.

Engasjere

- Involver barna så mye som mulig i aktivitetene, og gjerne i forberedelser og matlaging.
- Vær engasjert i aktiviteten og temaet, slik får du også barna engasjert.
- Oppmuntre til nysgjerrighet, kreativitet og eksperimentering, og vær tålmodig.
- Sett likevel klare regler for barna om hva som er lov og ikke lov.
- SFO/AKS sine egne regler om hvordan man skal oppføre seg gjelder også i Matjungelen.
- Oppfordre til å smake på alt, men si også at det er lov å ikke like.
- Ikke lag for mye oppstyr dersom et barn ikke vil smake

Hvis barna er kresne og ikke ønsker å smake på noe av maten dere lager er det lurt å ikke presse de for mye. Oppmuntre så klart barnet til å smake på maten, men formidle at det er lov å ikke like. De får lov å spytte ut det de ikke liker, det viktigste er at de smaker. Man må jo smake på en matvare opptil 15 ganger før man liker den. Derfor er det viktig at man gjør opplevelsen av å smake, uavhengig av om det smaker godt eller vondt, til en morsom og positiv opplevelse.

Logger

Etter hvert aktivitetsopplegg kan dere gjerne skrive en kort logg fra aktiviteten. Det er lurt å notere stikkord og sitater underveis, det finnes plass til notater på siste side i aktivitetsopplegget. Husk å sette av litt tid mot slutten av aktiviteten, for å samle barna og snakke med de om deres umiddelbare tanker og opplevelser om aktiviteten. Noter deg stikkord fra barnas tilbakemelding.

Loggene er en viktig metode for å dokumentere barnas opplevelser av aktivitetene, og ikke minst refleksjoner og innspill til hvordan dere som ansatte på SFO/AKS opplevde aktiviteten. Dette er verdifull informasjon som vi i Matjungelen vil bruke for å forbedre innholdet og sørge for at aktivitetene engasjerer barna som ønsket.

Nettsider

Nettsidene www.matjungelen.no er hovedkanal for all informasjon.

Her finnes alle ressursene dere trenger, og det er enkelt å ta kontakt med prosjektleder via kontaktskjema dersom dere har spørsmål. Her vil det også bli publisert artikler, bilder og videoer fra de ulike SFO/AKSene hvis dere sender inn materiell i løpet av perioden.

Tekst, tegninger, bilder og videoer

Matjungelen oppfordrer SFO/AKS til å dokumentere aktivitetene som barna er med på via tekst, tegninger, bilder og video.

Vi ønsker å gi barna og SFO/AKS en kanal og et verktøy der dere kan både vise frem hva dere holder på med, men også bruke dokumentasjonen som et verktøy for å inspirere og påvirke andre til å ta gode matvalg, snakke om lignende temaer i sine hjem og skoler. Send gjerne tekst, bilder, videoer eller annet materiale til Matjungelen, eller legg ut bilder selv på egne nettsider eller sosiale medier. Bruk gjerne hashtaggen #matjungelen så kan vi samle alle bildene på ett sted, og sammen skape litt oppmerksomhet og engasjement rundt lekne, kreative, enkle, bærekraftige og næringsrike matvalg.

Vi vil likevel ikke oppfordre barna selv til å bruke sosiale medier i skolesammenheng.

Dere skal selvfølgelig ikke publisere bilder eller videoer der barna kan gjenkjennes uten godkjenning fra foreldre. Bilder på avstand, av en større gruppe barn, eller der man ikke ser eller kan kjenne igjen ansiktet til barna er ok - men for ordens skyld ønsker vi at dere avklarer all bilde- og videoopptak med foreldrene på forhånd.

Ta gjerne kontakt med oss

Send gjerne spørsmål via Matjungelens nettsider, eller på epost til post@matjungelen.no

Lykke til!

