

Program:

- **10 min - SFO-leder introduserer Matjungelen**
Hva er Matjungelen og hvorfor er vi med på dette?
Gjennomgang av programmet
- **5 min - Film - introduksjon til Matjungelen**
- **45 min - Matlaging**
Inndeling i grupper
Fordeling av oppgaver
Matlaging
- **30 min - Aktivitetsopplegg mens suppen koker**
Gjennomføre aktiviteten "Jungelbarnas favorittbrød"
- **60 min - Måltidet**
Dekk på til et trivelig måltid og spis sammen
- **Refleksjonsspørsmål (under måltidet)**
Del ut spørsmålskort, diskuter dem sammen og ta notater underveis.
- **30 min - Opprydding og oppsummering.**



SELVSTYRT MATKURS

VELKOMMEN

På dette matkurset skal dere bli bedre kjent med aktivitetene i Matjungelen, før dere setter i gang med barna.



Tidsbruk: ca 3 timer

Dette er matjungelen



1

DEL INN I GRUPPER

2

FORDEL OPPGAVER

3

LAG MAT

Enkel gulrøtsuppe

4-5 gulrøtter
 2 stk poteter
 1 stk løk
 8 dl grønnsakbuljong
 2 dl melk
 salt og pepper
 2 ss finhakket persille

Slik gjør du

Vask og skrell gulrøttene og rens løken. Del alt i grove biter.

Kok grønnsakene så vidt møre i buljong og melk.

Mos grønnsakbitene med en stavmikser og dryss persille over. Server.

1 liter grovhakkede grønnsaker til 1 liter væske gir gjerne passe konsistens. Bli suppen for tykk kan du justere med mer væske. Alle grønnsaker og grønnsaksrester kan brukes til slike supper.

Tips

Smak til suppa med lime, chili, ingefær og spisskummen

Gjør suppa mer mettende og proteinrik med å tilsette en boks linser eller kikerter. Topp suppen med ristede frø og nøtter, korianderblader og kanskje en dæsj med letrømme. Rester av frukt og grønt liggende? Putt det i suppa sammen med resten av grønnsakene! For eksempel appelsin, eple, søtpotet eller selleri, prøv dere frem og lek med maten!

Program:

- 🌱 10 min - Introduksjon
- 🌱 5 min - Film
- 45 min - Matlaging
- 30 min - Aktivitetsopplegg
- 60 min - Måltidet
- Refleksjonsspørsmål
- 30 min - Opprydding/ oppsummering



TEST ET AKTIVITETSOPPLEGG

LYKKE TIL!

AKTIVITET: SFO

MATJUNGELEN

JUNGELBRØD

Det kan være vanskelig å finne ut hva som er de beste valgene i brødjungelen, og det er nettopp det som er målet med denne aktiviteten. Ved at barna får smake på forskjellige brød skal de vurdere hva som er deres favorittbrød, basert på smak og gauler. Det utvalgte favorittbrødet kan gjerne prioriteres på SFO sin handleliste senere. På denne måten kan barna være med å påvirke ernæringskvaliteten i SFO-måltidene, samtidig som de får økt kunnskap om matmerking, matvalg og næringsinnhold.

⌚ Tidbruk: ca 30-45 minutter

Program:

- 🌱 10 min - Introduksjon
- 🌱 5 min - Film
- 🌱 45 min - Matlaging
- 30 min - Aktivitetsopplegg
- 60 min - Måltidet
- Refleksjonsspørsmål
- 30 min - Opprydding/ oppsummering

(Alle aktivitetene finnes på matjungelen.no)

1

DEKK PÅ

2

SPIS SAMMEN

3

DISKUTÈR

Program:

- 10 min - Introduksjon
- 5 min - Film
- 45 min - Matlaging
- 30 min - Aktivitetsopplegg
- 60 min - Måltidet
- Refleksjonsspørsmål
- 30 min - Opprydding/
opp



OPPRYDDING

OPPSUMMERING

VAR DET GØY?

Vi håper dere nå er klare til å starte
Matjungelaktiviteter på SFO.
Engasjementet deres smitter over på barna!



Program:

- 10 min - Introduksjon
- 5 min - Film
- 45 min - Matlaging
- 30 min - Aktivitetsopplegg
- 60 min - Måltidet
- Refleksjonsspørsmål
- 30 min - Opprydding/
oppsummering

MATJUNGELN