



TIPS TIL DEG SOM HAR MED BARNA PÅ KJØKKENET

Hygiene

- Be alle barna om å vaske hendene før de starter.
- Hender, skjærebrett og kniv skal alltid være rene når man håndterer rått kjøtt og fisk.
- Ikke bland rå og stekt mat.
- Oppbevar ferskmat i kjøleskap før og etter bruk.
- Fjørfe og oppmalt kjøtt må gjennomstekes.
- Vask bord før måltid.
- Vask det utstyret dere bruker underveis og sett det inn i oppvaskmaskinen.

HMS

Husk å ha tilgjengelig en oversikt over hvilke barn som har matallergier, ikke spiser svin, eller liknende, slik at dere kan planlegge rundt disse matvarene når dere velger ut de matrettene dere vil lage.

Det er lurt å vise barna enkel kutteteknikk og knivbruk for å unngå skader.

Orienter deg i lokalet og vær sikker på at du vet hvor du finner førstehjelpsutstyr, brannslukningsapparat, rømningsveier osv.



Praktiske forberedelser

..i dagene før matlagingsøkten

- Planlegg innkjøp av råvarer i god tid. Velg gjerne oppskriftene på www.matjungelen.no
- Pass på at lokalene for matlagingen er ledig, for eksempel skolekjøkkenet.
- Sett av nok tid til aktiviteten, og tenk gjennom hva barna kan gjøre i mellomtiden dersom maten dere lager skal stå lenge i ovnen.
- Se over at dere har det utstyret dere trenger for å lage matretten.
- Om mulig, sett av litt tid før dere skal lage mat til å forberede lokalene og utstyret. Det er lurt å slippe å lete etter utstyr når du er med barna, da kan du spare tid og du har mulighet til å følge mer med på matlagingen. Barna trenger din oppmerksomhet på kjøkkenet.

..samme dag som matlagingsøkten

- Finn frem skjærebrett, kniver og annet utstyr du trenger.
- Sett bord sammen til langbord og vask over hvis de er skitne.
- Ta emballasje av ingredienser, vask og legg på fat slik at det ser delikat ut.
- Ta ut av oppvaskmaskinen hvis det er rent, eller sett den på hvis det er skittent.
- Hvis du skal dele barna opp i mindre grupper kan det være lurt å også dele råvarene inn gruppevis, og samle hver gruppes råvarer på ett sted, slik at barna slipper å lete etter dette når dere skal begynne å lage mat.
- Tenk igjennom hva du vil at barna skal lære denne gangen, og forsøk å konsentrere deg om bare ett eller to temaer av gangen.

Etabler noen regler for å være på kjøkkenet, som dere med fordel kan **repetere fra gang til gang**.

For eksempel:

- Ikke løpe med kniv
- Vaske hender først
- Rekke opp hendene hvis man vil si noe
- Smake på alt (men det er lov å ikke like alt)
- Være grei med hverandre.





Gruppestørrelse og gruppeinndeling

Gruppestørrelse er avhengig av blant annet antall voksne, tilgjengelig utstyr og plass i lokalene.

Vi anbefaler en gruppestørrelse på maks 6-8 barn per voksen, på kjøkkenet.

De voksne deler inn i grupper for å unngå konflikter.

Det er viktig å passe på at ingen føler seg utenfor i gruppearbeidet, hold oversikt.

Del barna inn i små grupper på maks 2-3, slik at alle har noe å gjøre hele tiden.

MATLAGINGEN

Vis eventuelle vanskelige teknikker på forhånd, før barna prøver selv.

La barna få gjøre de fleste oppgavene selv, men tilpass etter alder og ferdigheter.

La dem gjerne få prøve og feile litt. Barn er nysgjerrige og liker å eksperimentere.

Hjelp likevel til med å sikre et godt resultat, mestringsfølelse og god smak gir mersmak.

Forsøk å skape mestringsfølelse for barna, og forsterk positive opplevelser av mestring.

Lag en arena der det er trygt å feile. Slik kan de lære av både oppturer og nedturer.

MÅLTIDET

La barna hjelpe til med å dekke på til måltidet.

Sett gjerne bordene sammen til langbord og dekk på til et trivelig måltid.

Planlegg matlagingen slik at dere også har god tid til å både spise og rydde opp etterpå.

Ble det rester? Snakk med barna om hva man kan gjøre for at man skal få mindre rester og hva man kan gjøre med maten som ble til overs.