



MATJUNGELN

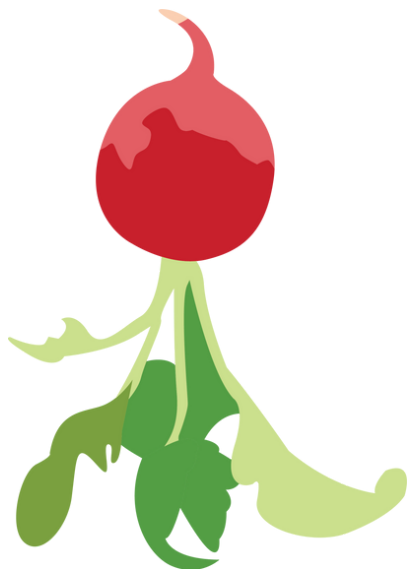
Til foresatte: Velkommen til Matjungelen!

Nå skal barn og ansatte på SFO delta i Matjungelen, et gratis aktivitetsprogram med lek og læring om mat og bærekraft i SFO-tiden.

Lar barna leke og lære om mat som er bra for kroppen og kloden

Matjungelen er et gratis aktivitetsprogram for SFO og barnehage, der barn kan leke og lære om mat som er bra for kroppen og kloden. Matjungelen er initiert av Helsedirektoratet og inneholder faglig påfyll for personalet, lekne aktiviteter for barna og oppskrifter til bruk på SFO. Innholdet er i tråd med nasjonale kostråd og retningslinjer.

Matjungelen bidrar til å skape engasjement og nysgjerrighet rundt matens betydning for helse og miljø. Gjennom aktivitetsprogrammet får barna oppdage en jungel av mat, de får rom til å utforske ulike råvarer og smaker, og oppleve matglede i fellesskap. Opplegget er fleksibelt, og kan tilpasses den enkelte SFO sine rammer.



Hva kan dere gjøre hjemme?

Matjungelen er et gratis verktøy for SFO - og dere som foresatte kan også finne gode tips til aktiviteter og oppskrifter på nettsidene - sfo.matjungelen.no. Grunnlaget for gode matvaner legges i oppveksten, og sammen kan vi bidra til at barna får gode erfaringer med mat og utvikler matglede og matkompetanse for framtiden.

Følg gjerne opp barna hjemme og spør hva de gjør i Matjungelen på SFO. Snakk med barna om mat og bærekraft i hverdagen, eller sett felles mål på hjemmebane også - for eksempel om å være matreddere, prøve å dyrke urter eller teste ut noen nye råvarer - kanskje dere lærer noe nytt dere også?