

FØRSTE GANG I

MATJUNGELN

INTRODUKSJON

Første gang du skal presentere Matjungelen for barna, er det viktig å skape engasjement for aktivitetene. Prøv å forklare målet med Matjungelen på en enkel og inspirerende måte.



FØRSTE GANG I MATJUNGELEN

Vi går “inn i Matjunglen” for å utforske og oppdage, og barna får ulike “oppdrag” med hvert aktivitetsopplegg. Grunnen til at barna får oppdrag i Matjungelen er at de skal finne ut mer om mat som er bra for kroppen og kloden. Jo mer de blir engasjert rundt dette temaet - jo bedre.

Matjungelen har et positivt fokus på mat, og fokuserer ikke for mye på “ja-mat og nei-mat”. Vi skal ikke gjøre barna redd for å spise mat. I en Matjungel finner man all slags mat. Noe kan vi spise masse av, mens annen mat kan vi spise av og til. Det viktigste er at vi spiser variert, og at barna lærer og blir nysgjerrige på hvordan man kan spise mat som er både næringsrik og bærekraftig.

Her er et forslag til hvordan du som voksen på SFO kan introdusere Matjungelen for barna. Dette trenger ikke gjengis ordrett, men gir en pekepinn på hvordan du ordlegger deg.



TIPS:
Hvordan forklare matjungelen til barna for å engasjere dem

*Finn jungel-fortellerstemmen din,
og gi en spennende introduksjon*

- Det finnes sååååå mye forskjellig mat. Mat som vokser i jorda, mat som vokser på trærne, mat fra dyrene, mat som er grønn, mat som er rund, mat som er lang, mat som er søt og mat som er sur, mat som gir oss energi til å løpe laaaangt og mat som gir oss energi til å løpe kort.
- Vet dere hva slags mat som er ekstra bra for kroppen å spise?
- Det er den maten som har mange vitaminer og andre stoffer i seg som kroppen trenger. Da får du energi til å leke, være på skolen, vokse og holde deg frisk.
- Vi kan spise all slags mat. Noe mat kan man spise masse av hver dag, og noe mat kan vi spise innimellom.
- Det finnes såååå mye forskjellig mat, det er nesten som en jungel å finne frem i! Tenk dere en jungel av mat... Spennende, ikke sant?
- Denne høsten skal vi gå på jungelsafari i Matjungelen mens vi er på SFO, og dere - Jungelbarna - får i oppdrag å utforske og oppdage forskjellige smaker, forskjellig mat og finne ut hvor den kommer fra! Vi skal også finne ut av hvilken mat som gjør kroppen glad!
- MEN - i tillegg til det, har vi også en annen oppgave i Matjungelen, for noe av maten som vi spiser er ikke så bra for jordkloden vår. Noe av maten trenger så mye vann, jord og energi for å lages at vi bruker opp jordkloden! Og derfor er det superviktig at vi passer på den, og at vi utforsker og finner ut mer om maten vi spiser. For da kan vi finne ut av hvordan vi lager mat som er bra for jordkloden også! Dette kommer til å bli kjempespennende!

(Del ut ark med bildet av Matjungelen og be barna lete og se om de finner noen matvarer i bildet. Hjelp de med å skrive ned de matvarene de finner. Førstemann til å finne flest?)



FASIT

