

Introduksjon til Matjungelen

Velkommen inn i Matjungelen

I Matjungelen kan barna utforske en jungel av mat og oppleve matglede i fellesskap. Her finner dere blant annet aktivitetsopplegg som involverer barna, kompetanseheving for de ansatte og oppskrifter, videoer og verktøy til arbeidet med mat og miljø i SFO-hverdagen

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 bryte ned alle disse store ordene til konkret og morsomt innhold for barn og personal på SFO. Innholdet dere finner i Matjungelen er praksisnært, konkret, gjennomtenkt og relevant.



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.

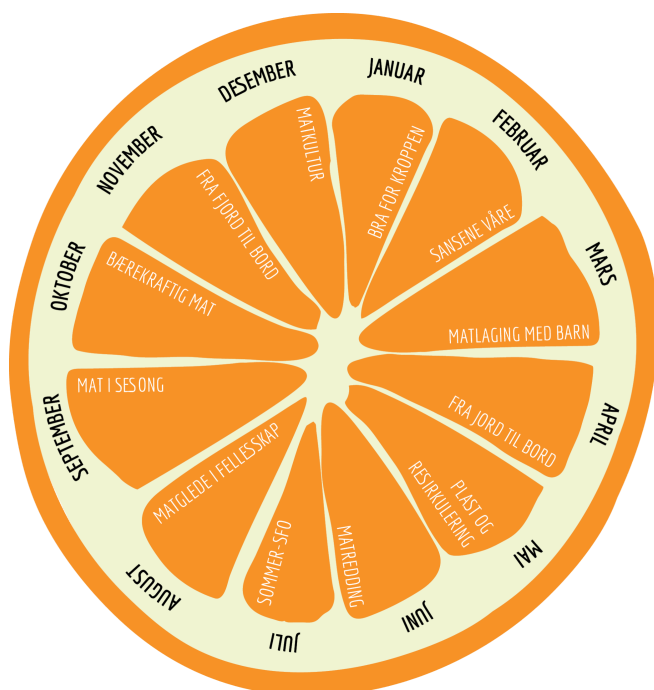
MATJUNGELN

Personalet på SFO har ansvaret for å planlegge og gjennomføre Matjungelaktiviteter med barna, og å skape engasjement og nysgjerrighet for mat og miljø. Som Matjungel-SFO gir dere også barna gode muligheter til å ta næringsrike og bærekraftige matvalg på SFO/AKS og hjelper barna med å formidle sitt engasjement videre til andre rundt seg.

Mange barn er opptatt av mat og miljø, og på SFO/AKS kan barna få utløp for engasjementet sitt via Matjungelen.

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. Måltidene på SFO handler om mer enn det å bli mett. I rammeplanen står det blant annet at SFO skal legge til rette for daglige måltider som gir barna grunnlag for å utvikle matglede, fellesskapsfølelse og gode helsevaner. I Matjungelen finnes det mye innhold som kan støtte dere i dette arbeidet.

Matjungelen handler imidlertid ikke bare om måltider. I Matjungelen er det ulike aktivitetssopplegg 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, skaper mestring og vekker nysgjerrighet.



Innholdet i Matjungelen

Innholdet i Matjungelen er fordelt på 12 temaer satt sammen i et årshjul. Årshjulet er ment som et forslag til hvordan man kan jobbe med innholdet i Matjungelen, med et nytt tema hver måned. Det er likevel opp til hver enkelt SFO å tilpasse innholdet til egne planer, slik det gir mening for dere å ta i bruk Matjungelen lokalt.

Hvert "[Månedens tema](#)" har aktiviteter for barna,

kompetanseheving for ansatte, og annet støttemateriell man kan utforske og tilpasse som man selv ønsker. Hvert tema knyttes til ulike deler av rammeplanen, så det er enkelt å planlegge Matjungelen inn i resten av arbeidet med rammeplanen på SFO.

Matjungelen består i korte trekk av kompetanseheving for SFO/AKS-ansatte og ulike aktivitetsopplegg for barna.

Kompetanseheving for SFO/AKS-ansatte

Kompetansehevingen for ansatte i Matjungelen består av Kom i gang -kurs, e-læringsmoduler, webinarer.

Disse er også lenket til under hver av månedens tema på nettsiden.

1. Kom i gang - kurs

Kom i gang - kurs gir en felles introduksjon til Matjungelen for SFO/AKS-ansatte. Målet er å kickstarte arbeidet med Matjungelen og gi alle en felles forståelse av hva dere nå skal i gang med. Det kan for eksempel gjennomføres på kveldstid som et sosialfaglig arrangement eller som en del av en planleggingsdag. På kurset blir dere bedre kjent med innholdet i Matjungelen, dere får teste aktiviteter og oppskrifter før dere går i gang med barna og får diskutert aktuelle refleksjonsspørsmål sammen.

- Kom i gang med Matjungelen - bli kjent med innholdet i Matjungelen sammen
- Kom i gang med semesteret - evaluere og sette felles mål
- Kom i gang med rammeplanen - intro til Matjungelen og rammeplanen

Alt dere trenger for å gjennomføre Kom i gang - kursene ligger på nettsidene.

2. Webinarer

Vi holder jevnlige webinarer i Matjungelen, med aktuelle tema for SFO. Opptakene av webinarene kan ses i etterkant, disse er fine å ta med seg inn i planleggingsdager og personalmøter. Diskuter gjerne temaet som tas opp med resten av personalgruppen.

3. E-læringsmoduler

E-læringsmodulene består av ulike temaer relatert til temaene i årshjulet. Her lager man hver sin bruker for å logge inn og få tilgang til modulene. Modulene kan hver ansatt ta i eget tempo, eller man kan gå igjennom de i fellesskap på personalmøter. Det finnes refleksjonsspørsmål til modulene, som kan være nyttige å ta opp i plenum. Vi jobber nå med å utvikle nye ressurser på kompetansehevingen, denne blir tilgjengelig i januar 2022.

En jungel av aktiviteter for barna

Aktivitetsoppleggene i SFO/AKS utgjør hoveddelen av Matjungelen, der barna engasjeres i ulike aktiviteter knyttet til sin mathverdag. Her kan dere teste aktiviteter som for eksempel dyrking, smoothielaging, epleforskning, plastjakt, natursti, smaksbingo og sanseløype.

Aktivitetene skaper engasjement rundt mat og miljø og vekker nysgjerrighet for nye smaker og gode råvarer gjennom positive matopplevelser. Barna blir utfordret på å bruke sansene sine, smake på nye råvarer og forhåpentligvis utvide repertoaret av mat de liker. Noen av aktivitetene involverer barna i matlagingen, øker kompetansen deres på kjøkkenet og bidrar til positive matopplevelser gjennom det sosiale måltidet. Aktivitetene gir også barna økt kunnskap og engasjement for bærekraftig mat, hvor maten kommer fra, og hvordan maten vi spiser påvirker kloden. Kostrådene ligger til grunn for alle aktivitetene.

Dere velger selv hvordan dere vil planlegge disse aktivitetene inn i årshjulet på SFO, hvem som skal ha ansvar for de ulike temaene og hvordan det skal legges opp hos dere. Aktivitetsoppleggene er i tråd med rammeplanen for SFO og tar hensyn til variasjon i de ulike SFO/AKS med tanke på organisering, tid, antall barn, fasiliteter, kompetanse, bemanning og budsjett. Det legges vekt på at SFO/AKS-tiden er barnas fritid, aktivitetene er lekpreget og aktiviserende. Dette er ikke ment som undervisningsopplegg, men som en støtte til arbeidet deres med rammeplanen på SFO.

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.

Aktivitetene er kategorisert etter disse temaene:

- Kosthold
- Lek og utforskning
- Mat- og måltidsglede
- Matkultur
- Matlaging
- Matmot
- Miljø og bærekraft
- Naturglede



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 aktivitetene 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 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 og bærekraftige måltider. 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 teste.

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.

- Hvem skal ha hovedansvar for aktiviteten?
- Når og hvor skal aktiviteten foregå?
- Hvor mange barn / hvilke trinn skal delta på aktiviteten?
- Hvor lang tid skal dere bruke på de ulike aktivitetene?
- Hva trenger dere å gjøre klart på forhånd?

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 kompetansehevingsmateriell. Målet med dette er ikke å kunne holde en undervisningsøkt, men å kunne nok om temaet til å kunne formidle engasjement videre til barna.
- 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. Fokuser heller på temaet gjennom samtaler og situasjoner som oppstår naturlig med barna i aktiviteten. Det er lekpreget aktivitet i fokus, der dere gjerne tar på dere utforskerbrillene sammen med barna. Læringen foregår først og fremst gjennom lek og utforsking.

Engasjere

- Involvér barna så mye som mulig i aktivitetene, og gjerne i forberedelser og matlaging.
- Vær engasjert i aktiviteten og sett deg godt inn i temaet, slik får du også barna engasjert.
- Oppmuntre til nysgjerrighet, kreativitet og eksperimentering, og vær tålmodig med barna.

MATJUNGELN



Inspirér hverandre

Vi oppfordrer SFO/AKS til å dokumentere aktivitetene som barna er med på gjennom bilder og video. Send de gjerne til oss så vi kan fortelle omverdenen om alt det flotte arbeidet dere gjør på SFO/AKS og hva barna opplever sammen med dere. Bruk også gjerne Facebookgruppen for SFO til å engasjere og inspirere hverandre til lekent mat- og måltidsarbeid på SFO.

Bruk gjerne hashtaggen #matjungelen i sosiale medier så kan vi samle alle bildene på ett sted, og sammen skape litt oppmerksomhet og engasjement rundt lekne, kreative, enkle, bærekraftige og næringsrike matvalg på SFO.

Ta gjerne kontakt med oss!

Bare ta kontakt hvis det er noe dere lurer på, dere finner oss på post@matjungelen.no
Lykke til!

