

# KOM I GANG

Del 2

## VELKOMMEN

På dette matkurset skal dere lage mat sammen og legge planen videre for Matjungelen.



Tidsbruk: ca 3 timer

## Program:

- 10 min - SFO-leder introduserer Matjungelen  
Hva er Matjungelen og hvorfor er vi med på dette?  
Hvordan synes vi det har gått så langt?  
Gjennomgang av programmet
- 45 min - Matlaging  
Inndeling i grupper  
Fordeling av oppgaver  
Matlaging
- 30 min - Aktivitetsopplegg mens gryten koker  
Gjennomføre krydderløype
- 60 min - Måltidet  
Dekk på til et trivelig måltid og spis sammen
- Refleksjonsspørsmål (under måltidet)  
Del ut spørsmålkort, diskuter dem sammen og ta notater underveis.  
Sett et mål for hva dere skal få til med Matjungelen videre  
For eksempel servere mer frukt og grønt eller lage ett måltid sammen med barna i løpet av uken.
- 30 min - Opprydding og oppsummering.





Dette er matjungelen









1

DEL INN I GRUPPER

2

FORDEL OPPGAVER

3

LAG MAT

## Indisk potetgryte

- 1 kg poteter
- 4 gulrøtter
- 2 bokser hermetiske linser
- 2 bokser hakkede hermetiske tomater
- Olje
- 2 Løk
- 4 båter hvitløk
- Chilli
- Krydderblanding: Garam Masala, Paprikapulver, Gurkemeie, Spisskummen

## 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. Blir 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 lettrømme. 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: SFU**

## MATJUNGELEN

### SANSELØYPE

Sanseløype er en konkurranse hvor barna skal smake, føle og lukte seg gjennom ulike stasjoner som utfordrer sansene. Denne aktiviteten engasjerer og motiverer barna til å bruke sansene sine, til å bli kjent med ulike råvarer gjennom en spennende konkurranse.

Tidsbruk: 1 time

#### 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](http://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/





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/  
oppsummering

#### CATH ELLISTON

Jamie Oliver Foundation



Hva hindrer deg i å ta barna med i matlagingen på SFO? Hva kan du/dere gjøre for å komme rundt disse utfordringene?

#### OSKAR NYGÅRD HAVRE

Fra Spis opp maten



Hvordan kan vi få barna på SFO til å påvirke flere rundt seg til å ta bedre matvalg?

#### ARITA ÅKRE

Fruktbonde fra Åkre Gard



Korleis kan SFO/AKS medverke til at born lærer om kor mat og drikke kjem frå?

#### WENCHE ANDERSEN

Kokk på God Morgen Norge



Hvordan kan SFO lære barn å ha respekt for råvarene slik at de behandles riktig og ikke kastes?



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

**MATJUNGELLEN**