

# KOM I GANG MED MATJUNGELEN

## VELKOMMEN

På dette matkurset skal dere bli bedre kjent med aktivitetene i Matjungelen, før dere setter i gang med barna.



Tidsbruk: ca 3 timer

### Program:

- 10 min - SFO-leder introduserer Matjungelen  
Hva er Matjungelen og hvorfor er vi med på dette?  
Gjennomgang av programmet
- 5 min - Film - introduksjon til Matjungelen
- 45 min - Matlaging  
Inndeling i grupper  
Fordeling av oppgaver  
Matlaging
- 30 min - Aktivitetsopplegg mens suppen koker  
Gjennomføre sanseløype
- 60 min - Måltidet  
Dekk på til et trivelig måltid og spis sammen
- Refleksjonsspørsmål (under måltidet)  
Del ut spørsmålskort, diskuter dem sammen og ta notater underveis.
- 30 min - Opprydding og oppsummering.



①

DEL INN I GRUPPER

②

FORDEL OPPGAVER

③

LAG MAT

## Enkel gulrøtsuppe

4-5 gulrøtter  
2 stk poteter  
1 stk løk  
8 dl grønnsakbuljong  
2 dl melk  
salt og pepper  
2 ss finhakket persille

## 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!



## 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/  
on





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

**MATJUNGEL**