

Introduksjon: Kom i gang med rammeplanen

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

Matjungelen er et verktøy som kan brukes i arbeidet med rammeplan for SFO

Matjungelen kan i seg selv brukes som et verktøy i arbeidet med rammeplanen på SFO og dekker de fleste temaene som rammeplanen vektlegger, med maten som utgangspunkt. For mat handler om så mye mer enn bare råvarene vi spiser. Mat kan blant annet knyttes til fellesskap, lek, kultur, kreativitet, utforsking, mestring, naturglede, miljøbevissthet og språkutvikling. SFO er en ypperlig arena for å sette fokus på nettopp dette.

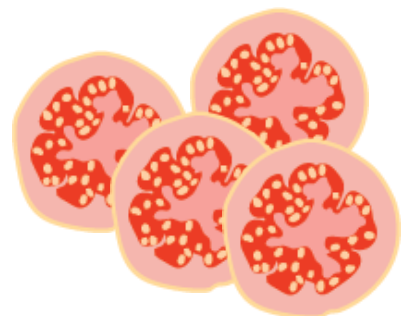
Innholdet i rammeplanen

Skolefritidsordningens verdigrunnlag består av fem underpunkter:

- Barndommens egenverdi
- Trygghet, omsorg og trivsel
- Mangfold og inkludering
- Skaperglede, engasjement og utforskertrang
- Demokrati og fellesskap
- Bærekraftig utvikling

Innholdet i SFO er også delt opp i fire deler

- Lek
- Kultur
- Fysisk aktivitet og bevegelsesglede
- Mat og måltidsglede



Matjungelen og rammeplanen i mat- og måltidsarbeidet

Rammeplanen løfter blant annet frem mat og måltidsarbeidet på SFO som en viktig arena for å gi barna mulighet til å utvikle helsefremmende og bærekraftige matvaner. I tillegg er de daglige måltidene på SFO en viktig hverdagsarena som gir rom for mat- og måltids glede og fellesskapsfølelse blant barna. Det å ta barna med i matlagingen av enkle og sunne måltider er med på å gi barna viktige ferdigheter for fremtiden.

Rammeplanen sier også at SFO bør følge nasjonale føringer for måltidet og at personalet bør delta aktivt i måltidene. SFO skal ha gode rutiner for hygiene og avfallshåndtering og bør formidle disse til barna.

Det er altså mange aspekter ved mat og måltider på SFO som løftes frem i rammeplanen. Det handler både om at selve maten som serveres bør være helsefremmende og bærekraftig, samtidig som rammene rundt måltidet bør bidra til at barna får matglede og fellesskapsfølelse. I Matjungelen finner dere et mangfold av aktiviteter som bidrar til mat- og måltidsarbeidet på SFO, og med stort fokus på å involvere barna. Det finnes også støttemateriell som personalet kan bruke for å lære mer om blant annet nasjonale føringer for måltidene i SFO.



Matjungelen og rammeplanen for bærekraftig utvikling

Det står også i rammeplanen at SFO skal støtte opp under verdier, holdninger og handlinger som fremmer en bærekraftig utvikling. SFO skal også støtte barna i å utvikle naturglede. Bærekraftig utvikling er et bredt begrep som handler om både sosiale, økonomiske og miljømessige forhold. I Matjungelen finner dere mange temaer som bryter dette komplekse begrepet ned til konkrete aktiviteter, handlinger og vaner som gir barna de puslespillbrikkene de trenger for etterhvert å se sammenhengene og helheten i bærekraftsbegrepet. Med aktivitetene i Matjungelen har dere en naturlig anledning til å snakke om for eksempel matsvinn, plast og resirkulering og dyrking.

MATJUNGELEN

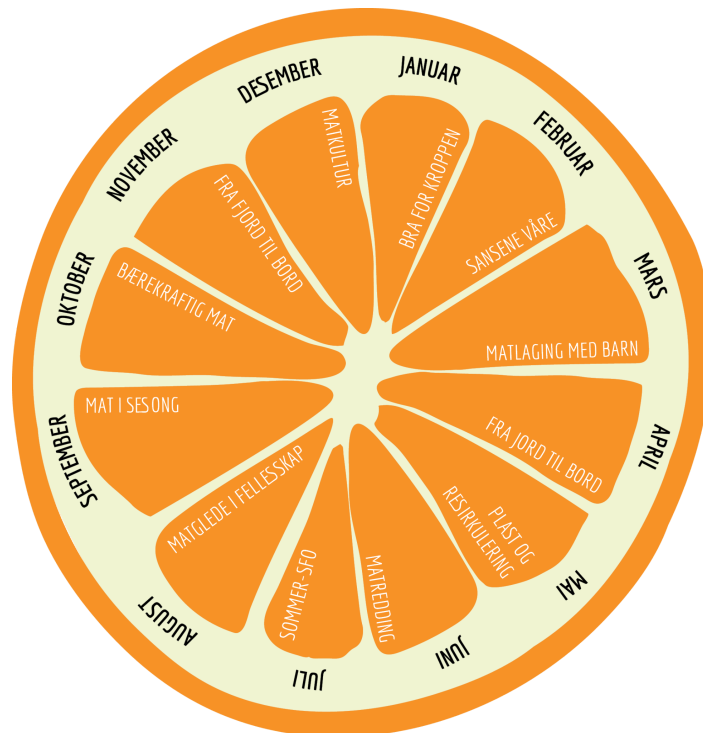
Alle aktivitetene i Matjungelen gir rom for lokal tilpasning og variasjon, og vektlegger barnas nysgjerrighet og utforskertrang. Aktivitetene er ment for å involvere og engasjere barna i mat og miljø, med varierte og lekpregede aktiviteter som gir rom for refleksjon, mestring og glede.

En jungel av temaer å utforske

Det er naturlig å tenke på Matjungelen i forbindelse med den delen av rammeplanen som handler om mat, helse og miljø. Men temaene og de tilhørende aktivitetene gir også SFO et utgangspunkt for å jobbe med de andre delene av rammeplanen som handler om medvirkning, lek, utforskertrang, skaperglede, fellesskap. Disse temaene er koblet sammen og utfyller hverandre godt. Det vil dere se tydeligere når dere begynner å utforske Matjungelen.

Innholdet i Matjungelen er fordelt på 12 tema i et årshjul

Innholdet i Matjungelen er fordelt på 12 temaer i et årshjul som gjør det enkelt for SFO å ta med seg arbeidet inn i sine årsplaner. Hver av de 12 temaene har en beskrivelse av hvordan innholdet kan knyttes til arbeidet med rammeplanen. Under hver av månedens tema finner man relevant aktivitetsopplegg, kompetanseheving og annet støttemateriell til temaet for akkurat denne måneden. Det er likevel opp til dere å bestemme hvordan dere ønsker å jobbe med disse temaene og fordele disse utover året på en måte som gir mening for dere lokalt.



Eksempel på hvordan man kan bruke Matjungelen i rammeplanarbeidet på SFO

Ta utgangspunkt i månedens tema, og planlegg for de neste seks månedene. Hvilke temaer ønsker vi å fokusere på dette semesteret? Hvilke temaer, aktiviteter og verktøy fra Matjungelen passer inn i dette fokuset?

Hvis man i løpet av høsten ønsker å ha fokus på bærekraftige matvaner og forbruk passer Matjungeltemaene for september og oktober “Mat i sesong” og Bærekraftig mat” godt.

I september ser vi film om eplebonden Arita sammen med barna, og plukker ut aktiviteter og oppskrifter som handler om mat i sesong. Vi kan gi førsteklassingene en jungelbingo om mat i sesong og vi handler inn norske råvarer i sesong som vi bruker i måltidene. Vi kan også ta med tredje- og fjerde trinn på sanketur i skog og mark. Sesongråvarene kan vi servere så barna får smake på men vi kan også planlegge for en matlagingsaktivitet med for eksempel pannekaker og selvplukket blåbær, eller en suppe med norske rotfrukter. Mål med måneden er å lære barna mer om hva slags råvarer vi kan dyrke her i Norge, og hvorfor det er bærekraftig å spise mat etter årstidene. Man kan også reflektere over hvordan ulike matkulturer preges av råvarene man har tilgjengelig lokalt. Med lekpregede aktiviteter i SFOs uteområde får barna utfolde seg fysisk, og man kan skape stort engasjement og mestring på kjøkkenet når barna får være med og lage maten selv. Rettene som lages er i tråd med Helsedirektoratets kostråd, og gir barna et grunnlag for gode helsevaner.

I oktober bygger vi videre på aktivitetene fra september, med et bredere fokus på bærekraftige matvalg. Her kan personalet først gjennomføre en e-læring om bærekraftig mat på SFO, eller se et webinar sammen om dette temaet. Aktiviteten vi plukker ut fra månedens tema kan være natursti om bærekraft. Samtidig ser vi at et bærekraftig kosthold i stor grad sammenfaller med et helsefremmende kosthold, og fokuserer på både fullkorn, fisk, frukt og grønt i matserveringen. Vi tar et personalmøte for å se på hvordan vi kan bli enda flinkere til å servere frukt og grønt på SFO.

Kontrollspørsmål

Hvordan sikrer vi medvirkning og involvering av barna gjennom disse aktivitetene? Er vi i tråd med nasjonale føringer for måltidet på SFO? Kan aktivitetene bidra til å igangsette lek blant barna og får de mulighet til å utfolde seg og oppleve mestring og fellsskap? Hvordan kan vi sikre et godt samarbeid med foreldre og skole i denne sammenhengen?