



Mat som er bra for kroppen

Å spise næringsrik mat gir barna energi og overskudd til en lang dag med lek og læring. Matvanene våre legges i oppveksten, derfor er det viktig at barna får gode erfaringer og lærer seg å like den maten som er bra for kroppen.

Hva sier rammeplanen?

I rammeplanen står det at SFO skal legge til rette for daglige måltider som gir barna grunnlag for å utvikle matglede, fellesskapsfølelse og gode helsevaner. Når mat blir servert i SFO, bør vi legge vekt på et helsefremmende kosthold og bygge på Helsedirektoratets kostråd. SFO bør følge nasjonale føringer for måltider.

Aktiviteter

Smakstreet - En enkel tegneaktivitet hvor barna får samle råvarer som de liker og som de vurderer som "bra for kroppen".

Vannbar - Sett farge og smak på vannet.

For de voksne

Webinar om mat som er bra for kroppen med Iselin fra Frukt.no

Dypdykk - kunnskapsfilm og oppgaver om næringsrik mat på SFO



Matmot

Når vi smaker på mat og drikke bruker vi alle sansene våre; vi ser, hører, lukter, føler og smaker. Barn må gjerne smake på en ny råvare opp til 15 ganger før de liker den. Derfor er det viktig at de har en positiv opplevelse slik at de tør å smake flere ganger.

Hva sier rammeplanen?

I rammeplanen står det at SFO skal støtte barnas naturlige nysgjerrighet og lyst til å skape og være kreative, engasjerte og utforskende. Innholdet, arbeidsformene og det fysiske miljøet i SFO skal støtte opp under barnas lyst til å leke, skape, utforske og mestre.

Aktiviteter

Krydderløype - La barna gjette ulike krydder ved å lukte og smake.

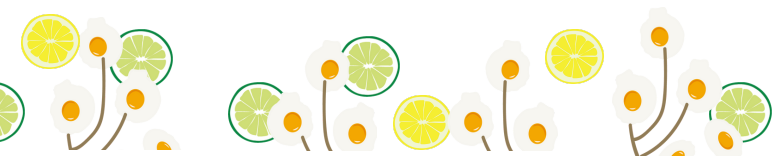
Sanseløype - La barna bruke alle sansene for å gjette ulike matvarer.

Duftmemory - Sett nesen på prøve med denne versjonen av memory

For de voksne

E-læring i videoformat om sansene våre

Dypdykk - kunnskapsfilm og oppgaver om matmot



Matlaging med barn

SFO og AKS er en ypperlig arena hvor barna kan oppleve glede og mestring med praktisk matlaging. Barn er ofte interessert i matlaging og har lyst til å slippe mer til på kjøkkenet. De synes gjerne også at det er enklere å smake på ny mat når de har laget den selv.

Hva sier rammeplanen?

Å lage mat sammen i SFO kan gi barna erfaring med hvordan de selv kan lage enkle og sunne måltider, og hvordan de sammen med andre kan skape trivelige rammer rundt måltidet.

Aktiviteter

Havets skattekiste - Barna lager en skattekiste med råvarer de velger selv.

Torsketaco - Barna får lage eget tacokrydder og smake taco med torsk.

Wrapbattle - Hvem kan lage den beste wrapen?

Grønn ertesuppe - Smaker det godt med frukt i suppe?

Granola - Barna får lage sin egen granola.

For de voksne

Dypdykk - Kunnskapsfilm og oppgaver om matlaging med barn.



Mat fra jord til bord

Det er mange krefter i sving for at vi skal få mat på bordet. Jorden, frøene, solen, meitemarken, insektene, dyrene og menneskene har alle viktige oppgaver. Når barna får være med å dyrke selv kommer de tett på matens opprinnelse og da er det lettere å forstå verdien av det vi spiser.

Hva sier rammeplanen?

I rammeplanen står det at SFO skal støtte barnas naturlige nysgjerrighet og lyst til å skape og være kreative, engasjerte og utforskende. I tillegg skal SFO støtte barna i å utvikle naturglede og i å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. SFO skal også støtte opp under verdier, holdninger og handlinger som fremmer en bærekraftig utvikling og oppmuntre barn til å reflektere og handle etisk og miljøbevisst.

Aktiviteter

Dyrking - Barna får dyrke sin egen mat.

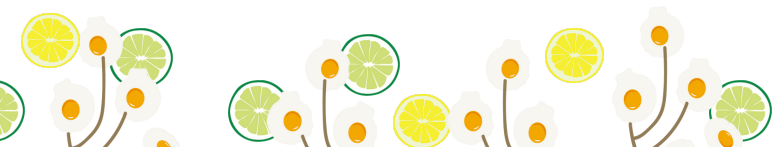
Re-dyrking - Enkel aktivitet hvor barna kan re-dyrke rester av grønnsaker.

Frøbomber - Barna lager frøbomber som sprer villblomster for biene.

For de voksne

Webinar om hvordan vi kan komme i gang med dyrking på SFO.

Dypdykk - Kunnskapsfilm og oppgaver om mat fra jord til bord.





Plast og resirkulering

Søppel på avveie skader naturen og dyrelivet og det forsvinner sjeldent av seg selv. Derfor er det viktig å kildesortere, slik at avfall ikke havner i naturen. Det er et tema som virkelig engasjerer barna, og hvor alle kan være med på å gjøre en forskjell.

Hva sier rammeplanen?

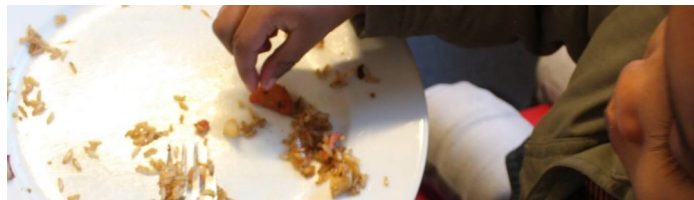
I rammeplanen står det at SFO skal ha gode rutiner for hygiene og avfallshåndtering og bør formidle disse til barna. SFO skal støtte barna i å utvikle naturglede og i å ta vare på seg selv, hverandre og naturen.

Aktiviteter

Sorteringsstaffett - Aktiv staffett hvor barna lærer om klidesortering
Plastjakt og strandrydding - Gå på tur for å jakte på søppel på avveie.
Plastkunst - Lag kunstverk av plast og annet gjenbruksmateriale.

For de voksne

Webinar - "En jungel av avfall" om hvordan vi kan kildesortere på SFO.
Dypdykk - Kunnskapsfilm og oppgaver om plast og resirkulering.



Matredning

I dette temaet skal vi lære å bli matreddere! Visste dere at 1/3 del av maten vi produserer i verden havner i søpla? Matsvinn er et stort problem, men det er også noe både store og små kan være med og gjøre noe med. SFO er en ypperlig arena for å sette fokus på dette.

Hva sier rammeplanen?

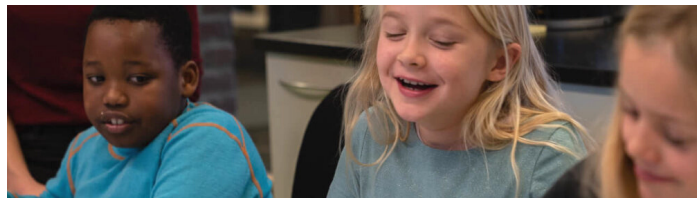
Rammeplanen sier at når mat blir servert i SFO, bør vi legge vekt på bærekraftige matvaner og forbruk. SFO skal også støtte opp under verdier, holdninger og handlinger som fremmer en bærekraftig utvikling. Videre står det at SFO skal ha gode rutiner for hygiene og avfallshåndtering og bør formidle disse til barna.

Aktiviteter

Grønne jungelpannekaker - Vi redder brune bananer på en smakfull måte
Matforskning - Hva skjer når en matvare blir gammel?
Smuuudi - Redd overskuddsfrukt og la barna lage smoothie.

For de voksne

Webinar med Mette Havre om hvordan vi kan redde mat på SFO.
Dypdykk - Kunnskapsfilm og oppgaver om matredning



Matglede i fellesskap

Måltidet er en fantastisk arena for å sette fokus på det sosiale fellesskapet på SFO og AKS og det rommer mye mer enn bare maten vi spiser. Å spise sammen bidrar til fellesskap, kulturutveksling, språkutvikling, trivsel, deltakelse, tilhørighet og vennskap.

Hva sier rammeplanen?

SFO skal legge til rette for daglige måltider som gir barna grunnlag for å utvikle matglede, fellesskapsfølelse og gode helsevaner. Barna skal få tilstrekkelig tid og ro til å spise i løpet av tiden de tilbringer i SFO. Personalet bør delta aktivt i måltidet. Gjennom å delta i fellesskap får barna øve på å tilpasse seg andre, men også sette egne grenser og uttrykke egne behov.

Aktiviteter

Jungelbarnas favorittbrød - Barna kårer SFOs favorittbrød.
Smaksbingo - Enkel aktivitet hvor barna kan bli kjent gjennom smak.
Matpakkeverksted - Barna får utforske ulike varianter til matpakken.

For de voksne

Dypdykk - Kunnskapsfilm og oppgaver om matglede i fellesskap.



Mat i sesong

Norske råvarer i sesong er de både ferske, fargerike og fristende. Dessuten er de også rimelig og næringsrike. Å velge de råvarene som er i sesong der vi bor gir oss et variert og bærekraftig kosthold.

Hva sier rammeplanen?

Det står i rammeplanene at SFO skal støtte opp under verdier, holdninger og handlinger som fremmer en bærekraftig utvikling. SFO skal støtte barna i å utvikle naturglede og i å ta vare på seg selv, hverandre og naturen.

Aktiviteter

Sesongkalender - Her kan barna lage sin egen sesongkalender
Epleforskning - Barna får smake på ulike norske eplesorter og stemme på det de liker best.
Jungelbingo - Mat i sesong - Se om dere klarer å smake på alle råvarene som er i sesong. En for våren og en for høsten.

For de voksne

Dypdykk - Kunnskapsfilm og oppgaver om mat i sesong



Bærekraftig mat

Matvalgene våre påvirker ikke bare vår egen helse, de påvirker også mennesker, klima og miljø. Heldigvis er som oftest helsefremmende matvalg også bærekraftige matvalg, og kirsebæret på toppen er at disse matvarene ofte også er billige og lette å få tak i.

Hva sier rammeplanen?

Rammeplanen sier at SFO skal støtte opp under verdier, holdninger og handlinger som fremmer en bærekraftig utvikling. SFO skal oppmuntre barn til å reflektere og handle etisk og miljøbevisst, vise solidaritet og ta veloverveide valg.

Aktiviteter

En råvare i fokus: Kål - Vi utforsker kålen som råvare. Den er både billig, sunn og bærekraftig å spise.

Natursti om bærekraft - Barna får gå på tur samtidig som de får bryne seg på spørsmål om bærekraft.

For de voksne

Webinar om sunn og bærekraftig matservering på SFO
Dypdykk - Kunnskapsfilm og oppgaver om bærekraftig mat på SFO



Fra fjord til bord

Ta barna med på en reise fra fjord til bord. Her får barna nyttig kunnskap om havet og alt som lever der. Å spise fisk og sjømat er bra for kroppen vår, og i følge kostrådene bør vi spise mer av det. Da er det også viktig at vi lærer å ta vare på havet og alt som lever der.

Hva sier rammeplanen?

I rammeplanen for SFO står det at vi skal støtte barnas naturlige nysgjerrighet og lyst til utforske. Vi skal bidra til glede og mestring og støtte barna i å utvikle naturglede. Maten som serveres bør legge vekt på et helsefremmende kosthold og bygge på Helsedirektoratets kostråd, og legge vekt på bærekraftige matvaner og forbruk.

Aktiviteter

Sløye og filetere fisk - Vi sløyer fisk sammen med barna
Skattejakt i fjæra - Barna leter etter spennende ting i fjæra
Bingo i fjæra - Hvem får bingo først?

For de voksne

Webinar med Einar Risvik fra Norsk smaksskule om hvordan vi kan få barna til å like fisk.
Dypdykk - Kunnskapsfilm og oppgaver om mat fra fjord til bord



Matkultur

Matkultur er ikke bare mat fra forskjellige land og folkeslag, men også forskjellige tradisjoner og levemåter fra familie til familie. Når vi utforsker forskjellige matkulturer kan vi få en positiv forståelse for vår egen kultur, men også se verdien av mangfold og at vi kan lære ting av hverandre. Slik kan vi skape nysgjerrighet og respekt for alle rundt oss.

Hva sier rammeplanen?

I rammeplanen står det at SFO skal bidra til at barn opplever likeverd, sosial tilhørighet og sosialt fellesskap med andre barn og med personalet. Dette forutsetter respekt for forskjellighet og anerkjennelse av mangfold. SFO skal ivareta, anerkjenne og synliggjøre mangfold og legge til rette for at ulike språk, uttrykksformer og kulturer kan inkluderes i lek og aktivitet.

Aktiviteter

En råvare-flere kulturer - Vi utforsker poteten som råvare og hvordan den tilberedes i forskjellige kulturer.

Grøtbar - Barna lager ulike grøttyper med et stort utvalg fargerik topping.
Samisk tyrtebærgrøt med byggryn - Vi smaker på samisk matkultur

For de voksne

Dypdykk - Kunnskapsfilm og oppgaver om matkultur



Sommer-SFO

I juli måned er det mange SFO som har sommerstengt, men det er også mange som har en eller flere uker med sommer-SFO. Her har vi valgt å ikke legge inn et eget tema ettersom det er mange som aldri vil få tid til å gjennomføre dette om sommeren. Vi har istedenfor samlet et utvalg aktiviteter og innhold som passer å gjennomføre på sommer-SFO.

Hva sier rammeplanen?

I rammeplanen står det at SFO bør legge til rette for at barna kan være utendørs en del av tiden de er i SFO hver dag. SFO kan vurdere hvordan områder i lokalmiljøet, for eksempel skogholt, andre naturområder eller aktivitetsanlegg, kan brukes i lek, utforsking og fysisk aktivitet.

Aktiviteter

Bananpops - Vi utforsker bananen og lager en forfriskende is av den
Insektshotell - Barna lager grøt med sin egen topping.
Bingo om spiselige ville vekster - Gå på jakt etter ville vekster i naturen
Naturbingo Bingospill dere kan ta med dere på tur i naturen