



I Matjungelen kan barn utforske, leke og lære om mat som er bra for kroppen og kloden.

MATJUNGELN

Informasjon om Matjungelen - et aktivitetsprogram for SFO

Matjungelen er et gratis aktivitetsprogram for SFO som inneholder en kompetansehevingspakke for SFO-ansatte, aktivitetsopplegg for barna og oppskrifter til bruk på SFO. Alt materiell er tilgjengelig digitalt.

Matjungelen er utviklet av Folkelig, i partnerskap med Opplysningskontoret for frukt og grønt, Høgskulen på Vestlandet og Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet på oppdrag fra Helsedirektoratet. Tilbudet er et ledd i oppfølging av Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold.

Påmelding og oppstart

Det vil ikke koste noe for kommune, foreldre eller SFO å delta i prosjektet. SFO kan melde seg på via www.matjungelen.no, det er begrenset med plasser hvert semester. SFO kan likevel benytte innholdet som ligger åpent på nettsidene. Påmeldte SFO får aktivitetshefter og utstyrspakker tilsendt, samt dedikert oppfølging fra Matjungelen.

Matjungelens formål og visjon

Matjungelen har som formål å skape engasjement og nysgjerrighet rundt matens betydning for helse og miljø for barn på SFO. Med Matjungelen får barna oppdage en jungle av mat, de får rom til å utforske ulike råvarer og smaker, og oppleve matglede i fellesskap. Det legges vekt på at SFO-tiden er barnas fritid, og aktivitetene vil derfor være lekpreget og aktiviserende. Dette er ikke ment som undervisningsopplegg.

Matjungelen består av:

- E-LÆRINGSMODULER
- SELVSTYRT MATKURS
- AKTIVITETSOPPLEGG
- OPPSKRIFTER
- AKTIVITETSHEFTE
- INFORMASJONSMATERIELL



www.matjungelen.no

#matjungelen



Innholdet er delt opp i fire hovedkategorier

- Smaksutvikling og mestring
- Matlaging og måltidet
- Markedsføring og merking av mat
- Miljøhensyn, matutvalg og bærekraft

SFO's rolle

SFO-ansatte er de viktigste medspillerne til Matjungelen, som har mulighet til å guide barna gjennom en jungel av mat, med ulike aktiviteter i SFO-tiden. Mange barn er opptatt av mat og miljø, og i Matjungelen kan SFO bidra til å øke dette engasjementet ytterligere, og samtidig gi barna en mulighet til å påvirke omgivelsene rundt seg.

Hva krever det av SFO?

Prosjektet krever at SFO setter av litt tid til planlegging og kompetanseheving, men aktivitetene i seg selv krever lite forberedelser og er enkle og fleksible å gjennomføre. Aktivitetene inkluderes i SFO-hverdagen, med SFOs eksisterende budsjetter.

Matjungelen

kan gi SFO veiledning til å gjennomføre aktivitetene og kan hjelpe med å planlegge aktivitetene inn i årshjulet på SFO. Vi kan også gi konkrete tips til gjennomføring av aktiviteter og svare på spørsmål dere måtte ha. Bare ta kontakt på post@matjungelen.no

All informasjon, e-læring, aktivitetsopplegg og oppskrifter finnes på Matjungelens nettsider.



Velkommen til jungelen
Jungelbrøl fra alle oss i Matjungelen

www.matjungelen.no

#matjungelen

