

KOM I GANG - MED RAMMEPLANEN

VELKOMMEN

I dette opplegget skal dere lage litt mat sammen og utforske rammeplanen for SFO



Tidsbruk: ca 3 timer

Program:

- 15 min **Introduksjon**
 - SFO-leder presenterer programmet
 - Video om Matjungelen som verktøy i rammeplanarbeidet
- 60 min **Test av aktivitetsopplegg: Smuuudi**
 - Test av Matjungelens aktivitetsopplegg.
- 30 min **Refleksjonsspørsmål om rammeplanen**
 - Print ut spørsmålkortene eller ha dem oppe i presentasjonen.
 - Diskuter spørsmålkortene sammen to og to eller i grupper mens dere drikker smoothie.
- 60 min **Gruppeoppgave**
 - Del inn i grupper på 2-5 personer. Del ut temakort til hver gruppe.
 - Sett dere inn temaene for hver måned i Matjungelen og planlegg opplegg for de neste 3-6 månedene. Hvilke tema vil dere fokusere på fremover og hvilke aktiviteter skal dere gjøre som knyttes til dette temaet, og til rammeplanen?
 - Presenter for hverandre og bli enige om en felles plan for de neste månedene.
- 15 min **Opprydding og oppsummering**
 - Har dere lært noe eller reflektert over noe nytt som dere vil ta med dere inn i det videre arbeidet deres med Matjungelen fremover?



TEST ET AKTIVITETSOPPLEGG

LYKKE TIL!

AKTIVITET: SFO

MATJUNGELEN

SMUUUDI

Med smuudi -smoothie challenge får barna eksperimentere og utforske ulike farge-rike frukter, og lage sin egen smoothie. Målet med aktiviteten er å gjøre barna kjent med flere næringsrike råvarer og lære dem å lage et sunt og godt mellommåltid.



Tidsbruk: 60 minutter

Program:

- 15 min - Introduksjon
- 60 min - Aktivitetsoplegg Smuudi
- 30 min - Refleksjonsspørsmål
- 60 min - Gruppeoppgave
- 15 min - Opprydding/ oppsummering

(Alle aktivitetene finnes på matjungelen.no)

Smuuudi

- Frosne bær for eksempel blåbær, bringebær, jordbær
- Bananer, finn gjerne brune overskuddsbananer i butikken
- Annen frukt og grønt, for eksempel pære, plomme, spinat, melon
- Juice – for eksempel eple eller appelsinjuice
- Yoghurt eller syrnet melk
- Krydderurter, for eksempel mynte og basilikum
- Chili, ingefær
- Sitron og lime

Her kan dere velge et utvalg av ingredienser, og se gjerne om dere har noe frukt eller grønt allerede som kan brukes opp i en smoothie. Beregn ca 1/2 banan, 1 dl blandet frukt/bær/grønt 1 dl juice/yoghurt per porsjon

Slik gjør dere

Det er best å lage denne smoothien i flere omganger, slik at ikke blenderen blir overfylt.

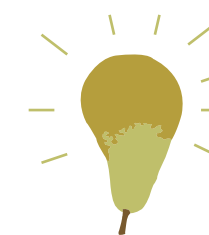
Ha ingrediensene i en blender og miks til en jevn smoothie.

Tøm den over i et glass eller en skål og pynt med skiver av frukt på kanten.



Tips

Dere kan bruke all slags frukt, bær og grønnsaker, for eksempel bringebær, spinat, banan og eplejuice. Dere kan gjerne piffe opp smoothien litt med chili eller saften av en lime.



Program:

- 15 min - Introduksjon
- 60 min - Aktivitetsoplegg Smuuudi
- 30 min - Refleksjonsspørsmål
- 60 min - Gruppeoppgave
- 15 min - Opprydding/ oppsummering

MATJUNGELLEN

DISKUTER

Program:

- 15 min - Introduksjon
- 60 min - Aktivitetsopplegg Smuuudi
- 30 min - Refleksjonsspørsmål
- 60 min - Gruppeoppgave
- 15 min - Opprydding/ oppsummering

Hvordan kan vi legge til rette for at barna utvikler matglede og fellesskapsfølelse i forbindelse med måltidene på SFO?

Hvordan kan vi involvere barna i større grad i rutiner for avfallshåndtering på SFO?

Hvilken rolle kan SFO spille i forbindelse med å gi barna grunnlag for å etablere gode helsevaner?

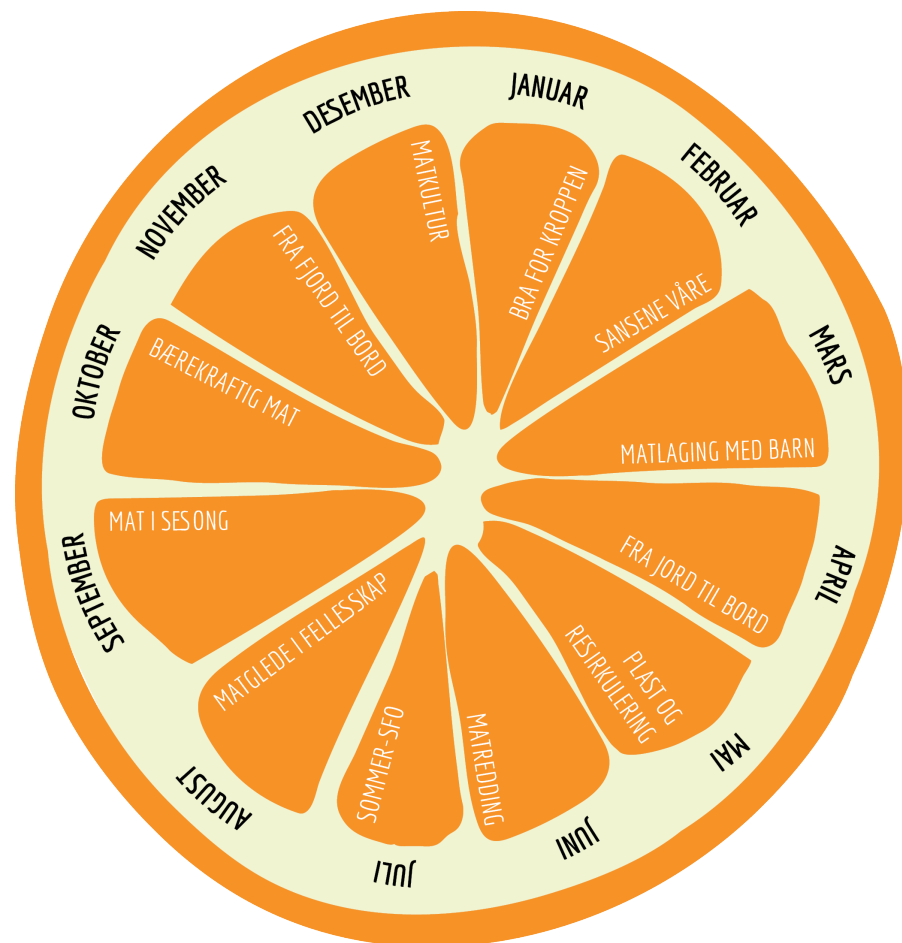
Hva kan vi gjøre på vår SFO for å sørge for at mat og måltider er i tråd med Helsedirektoratets kostråd?

GRUPPEOPPGAVE

Matjungelen er delt inn i et årshjul med 12 temaer, hvor hver måned har sitt tema. Dere kan selv velge om dere vil følge årshjulet som det er, eller legge opp året på en annen måte som passer for dere.

Program:

- 15 min - Introduksjon
- 60 min - Aktivitetsoplegg Smuuudi
- 30 min - Refleksjonsspørsmål
- 60 min - Gruppeoppgave
- 15 min - Opprydding/ oppsummering



1. Del dere inn i mindre grupper på 2-5 personer. Hvis dere er delt inn på trinn eller baser er det lurt at dere sitter på samme gruppe.
2. Gå igjennom årshjulet. Bruk temakortene og sett dere inn i hvert enkelt tema.
3. Diskuter sammen hvilke temaer fra Matjungelen dere ønsker å fokusere på for det neste 3-6 månedene. Se også på hvordan disse temaene passer inn med resten av rammeplanarbeidet på SFO. Ta gjerne utgangspunkt i forslaget i årshjulet.
4. Diskuter hva dere kom frem til i de ulike gruppene. Hva blir fokus de neste månedene?

MATJUNGELLEN

OPPRYDDING

OPPSUMMERING

Program:

- 10 min - Introduksjon
- 45 min - Refleksjonsspørsmål
- 30 min - Gruppeoppgave del 1
- 30 min - Smuuudi
- 60 min - Gruppeoppgave del 2
- 30 min - Opprydding/
oppsummering

VEL BLÅST!

Ta en runde rundt bordet. Hva sitter dere igjen med etter denne økten? Har dere noen tanker dere vil dele før vi avslutter?



MATJUNGELN