



## 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".

### For de voksne

Webinar om mat som er bra for kroppen, e-læring om Helsedirektoratets kostråd og e-læring om Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og skolefritidsordning.



## Sansene våre

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** - Aktivitetsløype der barna skal gjette ulike krydder ved å lukte og smake.

**Sanseløype** - Aktivitetsløype der barna må bruke sansene for å gjette seg frem til ulike matvarer.

### For de voksne

E-læring i videoformat om sansene våre  
E-læring om hvordan vi kan mestre smaking



## Matlaging med barn

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. SFO og AKS er en ypperlig arena hvor barna kan oppleve glede og mestring med praktisk matlaging.

### 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.

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

**Wrapbattler** - 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

E-læring i videoformat om hvordan SFO kan ta barna med på kjøkkenet.



## 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 vi 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 humler og bier.

### For de voksne

Webinar om hvordan vi kan komme i gang med dyrking på SFO.  
E-læring om matens reise fra jord til bord.





## Plast og resirkulering

Søppel på avveie skader naturen og dyrelivet, og det forsvinner sjeldent av seg selv. Derfor er det fint for barna å lære om sortering og gjenvinning. Det er et tema som enkelt engasjerer barna, hvor de kan kjenne mestring og at de er med på å gjøre en forskjell.

### Hva sier rammeplanen?

I rammeplanen står det at SFO skal støtte barna i å utvikle naturglede og i å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. SFO skal oppmuntre barn til å reflektere og handle etisk og miljøbevisst, vise solidaritet og ta veloverveide valg.

### Aktiviteter

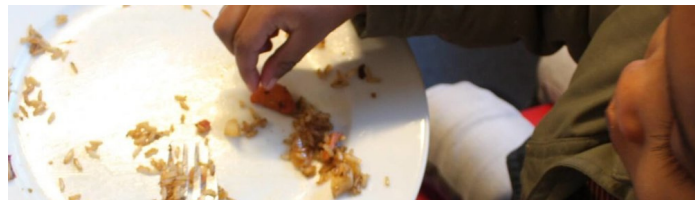
**Sorteringsstafett** - Staffett hvor barna lærer om gjenvinning og ulike sorteringssymboler.

**Plastjakt og strandrydding** - Ta med hansker og poser ut på tur for å jakte 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.  
E-læringsmodul om emballasje og avfall og hvordan vi kan jobbe med dette på SFO



## 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

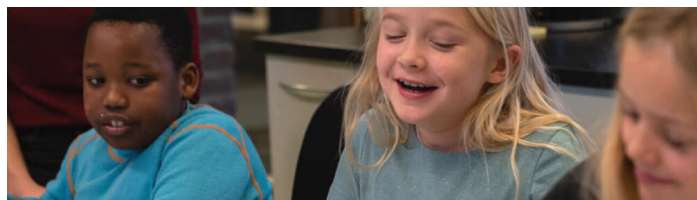
**Grønne jungelpannekaker** - Vi redder brune bananer på en smakfull måte

**Matforskning** - Hva skjer når en matvare blir gammel?

**Smuudi** - Redd overskuddsfrukt og la barna lage smoothie.

### For de voksne

Webinar med Mette Havre om hvordan vi kan redde mat på SFO.  
E-læring om matsvinn og hvordan SFO kan være med og begrense det.



## 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 en jungel av ulike pålegg og retter til matpakken.

### For de voksne

E-læring om hvordan vi kan skape mat- og måltidsglede.



## 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 eple sorter og stemme på det de liker best.

**Jungelbingo** - Mat i sesong - Se om dere klarer å smake på alle råvarene som er 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. Den er både billig, sunn og bærekraftig å spise.

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

### For de voksne

Webinar og e-læring om bærekraftige matvalg 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



## 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 og hvordan den brukes i forskjellige land

**Grøtbar** - Barna lager grøt med sin egen topping.

