

VERKTØYKASSE

For matglade prosjekter på SFO

INVOLVERE BARNA I MATLAGINGEN



MATJUNGELKLUBB

Når barna først har fått en smakebit på matlaging er det fint å gi dem rom til å utforske enda mer, slik at de får bygge videre på jungelkunnskapen.

Da passer det fint å krydre SFO-hverdagen med deres helt egen Matjungelklubb! Og det trenger ikke å være så komplisert å få til.

MATJUNGELEN.NO

Mål med aktiviteten

Matjungleklubben gir barna muligheter til å utforske jungelen av mat og matlaging sammen i en mindre gruppe. De tilbereder et måltid sammen på SFO/AKS f. eks. én dag i uken eller måneden. Målet er å gi barna praktiske erfaringer og kunnskap om mat, måltider og håndtering av kjøkkenredskaper. Gjennom å lage mat sammen kan barna få verdifulle erfaringer med hvordan de selv kan lage enkle og næringsrike måltider, og hvordan de sammen med andre kan skape trivelige rammer rundt måltidet. Det kan bidra til matglede, fellesskapsfølelse og legge et grunnlag for gode helsevaner.

Forberedelser

- Gå sammen i personalgruppen og tenk gjennom hvordan dere vil gjennomføre Matjungleklubben. Hvem skal ha det overordnede ansvaret, hvilke barn skal være med, og når skal dere gjennomføre?
- Involver barna i planleggingen og spør hvilke frokost-, lunsj- eller middagsretter de ønsker å lage.
- Sjekk at kjøkkenet er tilgjengelig og at dere har nødvendig utstyr.
- Se over oppskriften og lag handleliste.
- Handle inn råvarer til retten dere skal lage.

Utstyr

- Skjærebrett
- Kniver*
- Servise og bestikk
- Nødvendig utstyr til retten dere skal lage

Forslag til retter

- Granola
- Jungelsmoothie
- Havregrøtlapper
- Havets skattekiste
- Fiskekakespyd

* Finn gjerne kniver tilpasset barnehender, for eksempel finnes det noen rimelige hos IKEA som heter "SMÅBIT"

Gjennomføring



GJØR KLART KJØKKENET

Vask hender med såpe og vann.

La barna hjelpe til å finne frem alt utstyr dere trenger, men vent med å dele ut utstyret til hver gruppe til dere skal starte med selve matlagingen.

Skyll frukt og grønnsaker og legg i forskjellige skåler. Om dere skal skylle bær, cherrytomater eller druer kan dere bruke et dørslag.

La barna sette frem alle ingrediensene de skal bruke.

SNAKK OM HVA SOM SKAL GJØRES I DAG

Presenter hva som skal lages i dag.



Vis og snakk om de ulike råvarene som skal brukes i dagens rett. Kan de navnet på alle råvarene? Har de smakt på dem tidligere? La barna få se og kjenne på de ulike råvarene.

Fortell i korte trekk hvordan dere skal gå frem for å lage retten. Det er lurt å vente med detaljene til dere er klare til å lage maten.



VIS KUTTETEKNIKK

Snakk om og vis barna hvordan en kniv brukes:

- Hold på knivskaftet, ikke på bladet
- Den skarpe siden av bladet kuttes med
- Demonstrer med en frukt/grønnsak hvordan kniven skjæres med
- Legg kniven på skjærebrettet når den ikke brukes
- Vis eventuelt kutteteknikk på vanskelige frukter/grønnsaker, som løk, hvitløk eller melon.



DEL INN I GRUPPER

Del inn i mindre grupper, f. eks. 3-4 stk per gruppe. Tilpass etter valgt rett og hvilke oppgaver som skal gjøres. Sørg for at alle har noe å gjøre til enhver tid.



MATLAGING I GRUPPER

Vis og forklar hva som skal gjøres i første steg. Det kan for eksempel være å kutte grønnsaker i små biter og legge dem i ulike skåler. Følg fremgangsmåten i oppskriften.

Når de er ferdige med første steg, går dere videre til å vise og forklare neste steg.

Hvis barna er ferdig med oppgavene sine til forskjellige tider, kan det være lurt å ha noen ekstra oppgaver på lur til de som er tidlig ferdig. F. eks. å lage en rømmedressing, rive ost, eller vaske, rydde og gjøre klar til neste steg.



GJØR KLART TIL MÅLTID

Vask opp og rydd bort alt utstyr dere har brukt før dere dekker bord og gjør klart til et hyggelig måltid. Barna kan gjerne arbeide sammen i makkerpar, én av dem vasker og den andre tørker.

Sørg for at søppel blir sortert riktig.



SERVER OG SPIS MÅLTIDET SAMMEN

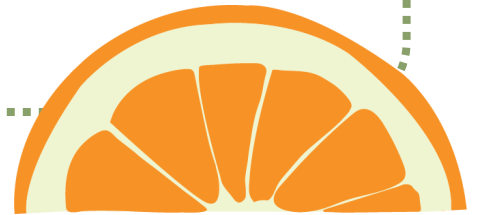
Sitt sammen med barna og ha et hyggelig måltid sammen.

Snakk om retten dere har laget, og de ulike grønnsakene og fruktene dere har brukt. Er det noen som har smakt på noe nytt i dag? Er dette en rett de kunne ha laget hjemme? Hva kunne de ha gjort annerledes? Hvilke andre retter kan vi bruke disse råvarene til?



Viktig å tenke på underveis

Husk å tilrettelegge etter barnas forutsetninger og erfaringer i matlaging. Har de brukt kniv før? Kan de lese en oppskrift? Vet de hvordan en komfyr fungerer? Vis hvordan det skal gjøres, men husk å la barna slippe til og prøve selv slik at de får erfaringer med de praktiske ferdighetene. Det er viktig at dere voksne er tilstede, støttende og oppmuntrende, slik at barna kjenner seg trygge til å utforske kjøkkenredskapene og maten. Hjelp de barna som trenger litt ekstra støtte i håndteringen av redskaper.



Hvordan få det til over tid

- Start med noe enkelt, som f. eks. å la barna lage hver sin smoothie, og bygg ut ambisjonsnivået etter hvert.
- Det kan være lurt å ha en ansvarlig person til å følge opp både planlegging og gjennomføring av Matjungleklubben gjennom hele perioden. Ansvaret kan rulleres mellom personalet.
- Del gjerne erfaringene internt i personalgruppen etter en liten periode, og se på hva som har fungert bra og hva man må ha mer fokus på. Hva har vi gjort? Hva har vi lært? Hva var lurt, som vi tar med oss videre? Hvilke retter fungerer bra hos dere? Noter gjerne ned erfaringene slik at det er lettere for andre å gjøre det samme.
- Det kan være lurt å legge prosjektet inn i årsplanen, slik at alle i personalet kjenner til prosjektet og vet når det skal gjennomføres.

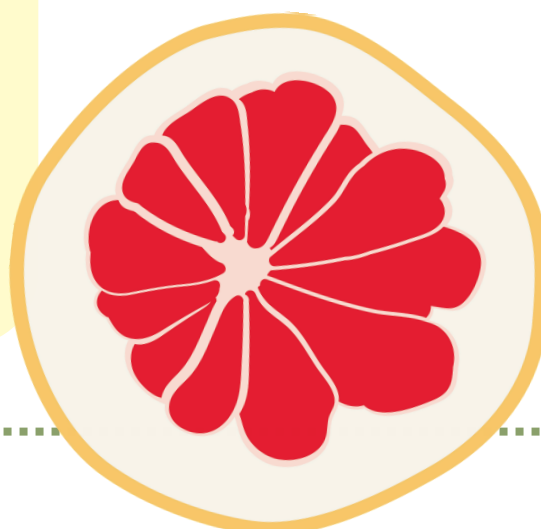
Tips

- Lær barna de reglene som gjelder på kjøkkenet – og repeter gjerne.
- Ikke gi barna sløve kniver, da er det lettere for at de skjærer seg. Skarpe kniver er best.
- Ha et vått papir eller kjøkkenhåndkle under barnas skjærebrett, på denne måten ligger skjærebrettet i ro.
- Lag en snittflate på grønnsaker, for eksempel del en gulrot i to slik at de får en snittflate som ligger i ro på skjærebrettet.



Velg norsk der du kan

Bruk gjerne den norske sesongkalenderen og finn grønnsaker, frukt og bær som er i sesong akkurat nå. Velg norske kortreiste råvarer når det er mulig.



Tilpasninger og variasjon

- Varier gjerne med å bruke ulike råvarer som tema for øktene, som “fisk og sjømat”, “rotgrønnsaker” eller “frukt og bær”.
- Dere kan også bruke månedens tema i Matjungelens årshjul som inspirasjon for å velge retter.
- Dere trenger heller ikke å ha Matjungelklubben fast én gang i uken. Det kan være noe dere gjør én gang i måneden eller kanskje som en egen uke i semesteret hvor gruppene har hver sin dag til å lage mat til de andre? Tilpass det ut fra deres behov og kapasitet.