

VERKTØYKASSE

For matglade prosjekter på SFO

INVOLVERE BARNA I MATLAGINGEN



BARNAS JUNGELRESTAURANT

Er dere klare til å gi roret på matlagingskuta over til barna? Da kan barna få skape sin helt egen restaurant! Når dere først har sådd noen frø hos barna og ser at både matgleden, jungelkunnskapen og tryggheten deres på kjøkkenet spirer, passer det fint å gi dem en ny utfordring som de skal løse sammen. Barnas jungelrestaurant kan gjennomføres som et fast ukentlig, månedlig, kvartalsvis eller årlig innslag i SFO-hverdagen.

MATJUNGELN.NO

Mål med aktiviteten

Barnas jungelrestaurant gir barna muligheten til å bygge opp og drifte sin egen restaurant. Her får barna planlegge, tilberede og servere måltider til resten av barna og de voksne på SFO/AKS. Aktiviteten støtter opp under barnas utforskertrang, skaperglede og engasjement, og ikke minst kan den bidra til en fellesskapsfølelse blant barna. Gjennom å drive en restaurant sammen kan barna få verdifulle erfaringer med å lage mat i samarbeid med andre. De får også tilegne seg kunnskap om matens opprinnelse, håndtering av råvarer og kjøkkenredskaper. Det kan gi mange gode mestringsopplevelser.



Forberedelser

Gå sammen i personalgruppen og tenk gjennom hvordan dere vil gjennomføre Barnas jungelrestaurant.

Tenk på:

- Hvem av dere voksne har det overordnede ansvaret for aktiviteten?
- Skal dere teste aktiviteten én gang, eller ha det som et månedlig innslag?
- Hvor lang tid har dere til gjennomføringen?
- Hvem skal aktiviteten være for? Hvor skal restauranten være?
- Er nødvendige fasiliteter og utstyr tilgjengelig?
- Hvordan skal dere organisere innkjøp av råvarer?

Utstyr

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

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



Gjennomføring

Det kan være lurt å ha en introduksjon- og planleggingsøkt sammen med barna noe tid i forveien for gjennomføring av aktiviteten. Gjennomføringsfasen er derfor delt opp i to økter.

ØKT 1 - BARNA PLANLEGGER RESTAURANTEN



INTRODUSER BARNA FOR AKTIVITETEN

Nå skal barna få utforske hvordan det er å drive sin helt egen restaurant! Snakk om når og hvor Barnas jungelrestaurant skal skje. Snakk også om hvordan det skal organiseres – skal alle barna være med samtidig, eller skal de deles inn i grupper og rullere på hvem som driver restauranten?

FORVENTNINGSAVKLARING OG REGLER

Ha en forventningsavklaring med barna og snakk om hvilke regler som gjelder på kjøkkenet.



- Barna må planlegge godt, og skal både lage og servere mat til resten av barna og de voksne på SFO/AKS.
- Samarbeid er viktig for at restauranten skal fungere, og alle i gruppen må få være med.
- Det er mange oppgaver som skal gjøres, som kutting av grønnsaker, koking/steking, oppvask og oppdekking av bord, og servering. De må selv være flinke til å fordele oppgavene som skal gjøres. De kan gjerne jobbe i makkerpar med oppgavene, eller rullere.
- Det er viktig at alle bidrar til å vaske opp.



DEL BARNA I GRUPPER

Del barna inn i mindre grupper, for eksempel 2-4 barn på hver gruppe som får ansvar for hver sin del av retten. Hvis hele trinnet skal drive restauranten sammen, bør de deles i mindre grupper som for eksempel får ansvaret for forskjellige retter.



VELG MATRETT(ER)

Engasjer barna i idemyldring om hvilke retter de vil servere i restauranten sin. La gjerne barna utforske Matjungelens oppskriftssider. Husk at rettene i en jungelrestaurant bør være bra for både kroppen og kloden, så snakk gjerne litt med barna om dette først. Menyen kan gjerne begrenses til en lunsj- eller middagsrett, og ikke en dessert.

Ha en avstemning blant ideene. Alternativt kan dere på forhånd ha plukket ut noen alternativer som barna kan velge mellom.

Husk å tenke på rammene - som antall retter, tid til rådighet, fasiliteter og utstyr, og hvor mange som skal spise sammen, når dere velger matrettene. Snakk sammen om hvordan dere kan tilpasse rettene etter allergier og religiøse mathensyn.



LAG UTSTYRS- OG HANDLELISTE

Barna lager en handleliste med de råvarene de trenger. De bør også skrive opp hvilket utstyr de trenger, for eksempel bakeboller og litermål.

Handlelisten leverer de til en voksen, som tar vare på listen til enten den voksne som skal handle råvarer, eller til barna er klare for å bli med på handletur - slik at den ikke forsvinner.

ØKT 2 - Showtime!

Gjennomføring av barnas jungelrestaurant

1

GJØR KLART KJØKKENET

Vask hender med såpe og vann.

La barna finne frem alt utstyret de trenger, og sjekk at dere har alle varene på plass.

Skyll frukt og grønnsaker og legg i forskjellige skåler.

2

SNAKK OM HVA SOM SKAL GJØRES I DAG

Hvilken rett skal de lage i dag? Sammen med barna går dere gjennom steg for steg hvordan de skal gå frem for å lage retten. Bli enige om hvem som skal ha ansvar for hva.

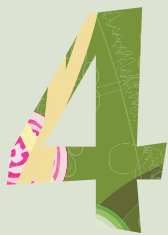
Vis eventuelt kutteteknikk på vanskelige frukter/grønnsaker, som løk, hvitløk og melon.

3

MATLAGING

Følg fremgangsmåten i oppskriften dere har valgt, og hjelp barna med å fordele roller. Sørg for at alle har noe å gjøre til enhver tid. Si gjerne at det er viktig at vi hjelper hverandre når vi er ferdige med våre egne oppgaver.

Hvis det er mye grønnsaker som skal kuttes, kan dette gjøres som en felles aktivitet først.



GJØR KLART TIL MÅLTIDET

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 hvor en av dem vasker og den andre tørker. Sørg for at søppel blir sortert riktig.



SERVER OG SPIS MÅLTIDET SAMMEN

Barna starter med å fortelle gjestene hva som er på dagens meny, og serverer maten til dem. Husk at de også skal spise selv.

Sitt sammen med barna og ha et hyggelig måltid sammen. Snakk gjerne om retten(e) dere har laget, og om hvordan dere likte maten. Er det noen som har smakt på noe nytt i dag? Er dette en rett de kunne ha laget hjemme?

Viktig å tenke på underveis

Det er viktig at dere voksne er tilstede, støttende og oppmuntrende, slik at barna kjenner seg trygge til å utforske aktiviteten. Husk at det er barnas restaurant og de skal få medvirke i utformingen av denne, men dere kan hjelpe med å gi gode valgmuligheter og veilede i avgjørelsene de skal ta. Vær tydelig på hvilken type matretter de kan velge mellom å lage, for eksempel at det skal være en lunsjrett og ikke en dessert med mye sukker.

Se fortsettelse på neste side.

Viktig å tenke på underveis - fortsettelse

Tenk over hvilke forutsetninger og erfaringer barna har med matlaging fra før av, og tilrettelegg deretter. Legg opp til at barna samarbeider om et felles mål og hjelper hverandre med oppgavene i gruppen. Barnas jungelrestaurant kan bidra til mye mestring, samhold og relasjonsbygging. Trenger de en gjennomgang av bruk av ulike kjøkkenredskaper, som kniv og stavmikser? Trenger de å bli vist kutteteknikk på vanskelige grønnsaker som løk? Dette kan dere gå gjennom felles med alle barna, eller kun med den enkelte gruppe.



Velg norsk der du kan

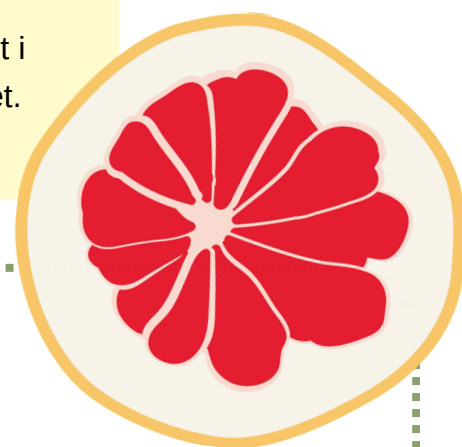
Bruk gjerne den norske sesongkalenderen og finn grønnsaker, frukt og bær som er i sesong akkurat nå. Velg norske kortreiste råvarer når det er mulig.

Hvordan få det til over tid

- Det kan være lurt å ha en ansvarlig person til å følge opp Barnas jungelrestaurant 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.



Tilpasninger og variasjon

- For å spare tid kan én gruppe ha ansvar for å dekke bord og klargjøre restauranten mens kjøkkengruppen lager mat.
- Gjør aktiviteten til en “4-stjerners middag” hvor dere deler barna inn i mindre grupper (f.eks 4 på hver gruppe) som har hver sin dag til å tilberede og servere god mat og atmosfære til de andre gruppene.
- Gjør aktiviteten til et større prosjekt som går over flere uker og involverer enda flere barn. En gruppe kan ha ansvaret for å utvikle meny, gjøre innkjøp og kokkelere, mens andre grupper har ansvar for underholdning, oppdekking og dekor. Kanskje er det også noen som vil være hovmester?
- Lag et konsept til restauranten! F. eks. en undervannsrestaurant, en indisk restaurant eller kanskje noe helt annet – som en romfartsrestaurant?
- Inviter gjerne flere til restauranten. Det kan f. eks. være foreldre, besteforeldre eller beboere på sykehjem i nærheten. Eller kanskje rektor vil være hedersgjest?