



Om mat og måltid i barnehagen

MATJUNGELN

Matlaging på tur

Hvorfor matlaging på tur?

- I mange deler av verden er matlaging ute, f.eks. på bål, helt dagligdags og nødvendig. Det er også kulturer, som den samiske, hvor dette står sterkt, selv om man gjerne har tilgang på strøm og moderne fasiliteter.
- Kanskje er det barn i barnehagen som har dette som en del av sin matkultur og dermed kan oppleve anerkjennelse. Andre barn kan få innblikk og erfaring med friluftsliv og en matkultur som kanskje er fremmed for dem.
- Matlaging på bål eller stormkjøkken gir fellesskapsfølelse og kan bidra til å øke barnas trivsel, sosiale velvære og psykiske helse



Hvorfor matlaging på tur?

Å lage mat på tur kan, i likhet med matlaging med barn inne, knyttes til flere fagområder i rammeplanen:

- «...barnehagen skal bidra til at barna får gode opplevelser med friluftsliv året rundt»
- «...barnehagen skal bidra til at barna opplever, utforsker og eksperimenterer med naturfenomener og fysiske lover»
- «Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur...»



Tips til forberedelser

For at opplevelsen skal bli god for både store og små er det lurt å sette av litt tid til forberedelser og planlegging

F.eks:

- Øv på å bygge/tenne bål eller å sette sammen stormkjøkken
- Lag sjekklister for hva som trengs å ha med av utstyr og ha det gjerne pakket samlet på et sted for enkel tilkomst
- Spør om hjelp fra noen som har erfaring. Kan hende det finnes ressurser i ansatt- eller foreldregruppen som kan bistå?



Tips til forberedelser

- Gjør vurdering mtp bålforbud og sjekk hvilke regler som gjelder i kommunen før det tennes bål
- Planlegg avfallshåndtering
- Involver barna i forberedelsene
- Lag en plan for HMS og fordel ansvar og roller
- Og: **Gjør det enkelt!** Begynn gjerne med å varme ostesmørbrød eller annen mat dere har forberedt «hjemme». Når dere har fått erfaring, er det et hav av muligheter for hva vi kan lage av mat ute.



Refleksjonsspørsmål:

Hvilke barrierer hindrer oss i å ta med matlagingen ut? Hvilke?

Hvilke ressurser har vi i personalgruppen som
kan bidra til at vi får dette til?

Hvordan kan vi samarbeide for at matlaging på tur blir en bra
opplevelse for både barn og voksne?



Refleksjonsspørsmål:

Hvordan kan barnas medvirkning og deltakelse bli ivarettatt i matlaging på tur?

Trenger vi mer kompetanse? Hvordan kan vi skaffe dette isåfall?



MATJUNGELN

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

Sving innom matjungelen.no for mer inspirasjon til matlaging både ute og inne