



Velkommen til

Kom i gang

kurs med Matjungelen SFO

Program for dagen

Del 1 : Introduksjon og dagens status. 60 min

- Kort intro til Matjungelen og dagens kursprogram
- Diskutere i fellesskap: Hvordan kan Matjungelen fungere hos oss?
- Refleksjonsspørsmål: Hva gjør vi i dag, hva er vi gode på, hva vil vi oppnå?
- Kort pause

Del 2: Bli kjent med Matjungelen. 80 min

- Individuell oppgave på nettsiden
- Gruppeoppgave: Lag en plan
- Kort pause

Del 3: Felles avslutning. 40 min

- Kort oppsummering
- Diskutere i fellesskap: Videre plan for arbeidet med Matjungelen





Del 1

Introduksjon og kartlegging av status



MATJUNGELEN

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

MATJUNGELEN

Inneholder



1

Aktiviteter for
barna



2

Kompetanseheving for
personalet



3

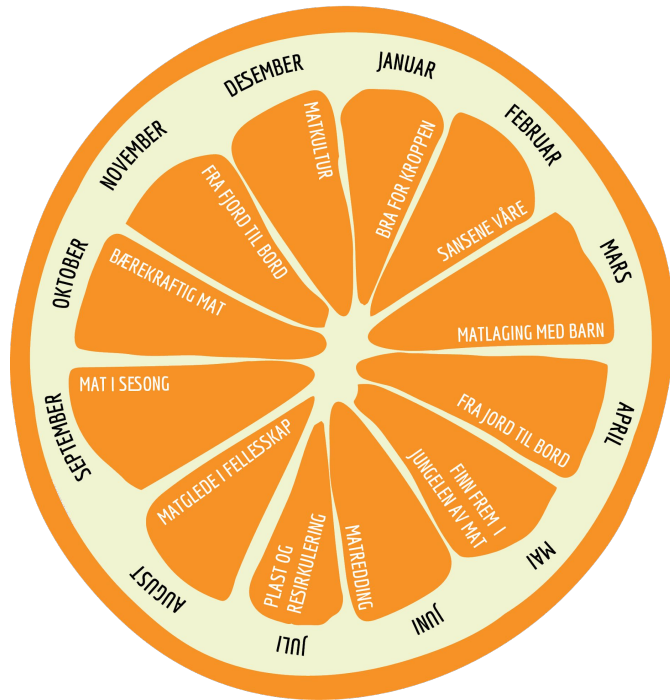
Materiell og
oppskrifter



Mat som verktøy i rammeplanarbeidet

Mat kan brukes som utgangspunkt for å sette fokus på mange av temaene som rammeplanen tar opp. Blant annet lek, kreativitet og undring, språkutvikling, naturglede, fellesskap, helse, kultur og bærekraftig utvikling.

MATJUNGELÅRET



12 temaer med fokus på næringsrik og bærekraftig mat, matglede og måltider

Temaer i Matjungelen

- Næringsrik mat
- Matmot og sanser
- Matlaging med barn
- Fra jord til bord
- Plast og resirkulering
- Matsvinn
- Sommer-SFO
- Matglede i fellesskap
- Mat i sesong
- Fra fjord til bord
- Bærekraftig mat
- Matkultur

MATJUNGELEN



Det smaker som fisk!



Diskuter 5 min i fellesskap:

Hva er våre umiddelbare tanker om hvordan
Matjungelen kan fungere hos oss?

The background is a vibrant, stylized illustration of various fruits and vegetables. At the top, there are two lime slices floating in a blue liquid. Below them are two red tomatoes. The sides of the slide are decorated with vertical columns of blueberries and asparagus spears. At the bottom, there are large green leafy vegetables, possibly chard or spinach, and several slices of lemons. The overall theme is fresh, healthy food.

Refleksjonsoppgave - ca 30 min:

Velg dere 2-3 spørsmål fra HVER av de 3 neste slidene.
Reflekter individuelt først, deretter i grupper, så i plenum.
Velg en person som notere ned refleksjonene.

Hva gjør vi i dag?

Velg ut 2-3 refleksjonsspørsmål

- Hvordan arbeider vi med mat og måltid i dag?
- I hvilken grad deltar og medvirker barna i mat- og måltidsarbeidet?
- På hvilken måte tilrettelegger vi for at mat- og måltidsaktiviteter bidrar til deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse?
- Hvordan sørger vi for at alle føler seg inkludert og verdsatt for den de er og den kulturen de har?
- Hvordan er vi som rollemodeller overfor barna i mat- og måltidsituasjoner?
 - Hvilke verdier og holdninger viser vi?
 - Hvordan snakker vi om mat foran barna?
- Hvordan samarbeider vi med foresatte i arbeid med mat og måltid?



Hva er vi gode på?

Velg ut 2-3 refleksjonsspørsmål

- Hvilken kompetanse på mat- og måltidsarbeid har vi i personalgruppen?
- Hvordan kan vi legge til rette for en god delingskultur hvor vi lærer av hverandres kompetanse og erfaring?

Hvis SFO/AKS har kokk/kjøkkenpersonale:

- Hvordan kan vi jobbe for å involvere kjøkkenpersonalet i arbeidet med Matjungelen?
 - Hvordan kan deres kompetanse nyttiggjøres på best mulig måte?



Hva vil vi oppnå?

Velg ut 2-3 refleksjonsspørsmål

- Hvordan ønsker vi at mat- og måltidsarbeidet skal være hos oss?
- Hvilke områder ønsker vi å prioritere å arbeide med og hva trenger vi for å nå målene vi har satt oss?
- Hvilke områder trenger vi mer kompetanse og erfaring på?
- Hvordan ønsker vi å involvere foresatte og hva trenger vi for å få til det gode samarbeidet?
- Hvordan ønsker vi å bruke Matjungelen som verktøy?





Kort pause



Del 2

Bli kjent med innholdet i Matjungelen



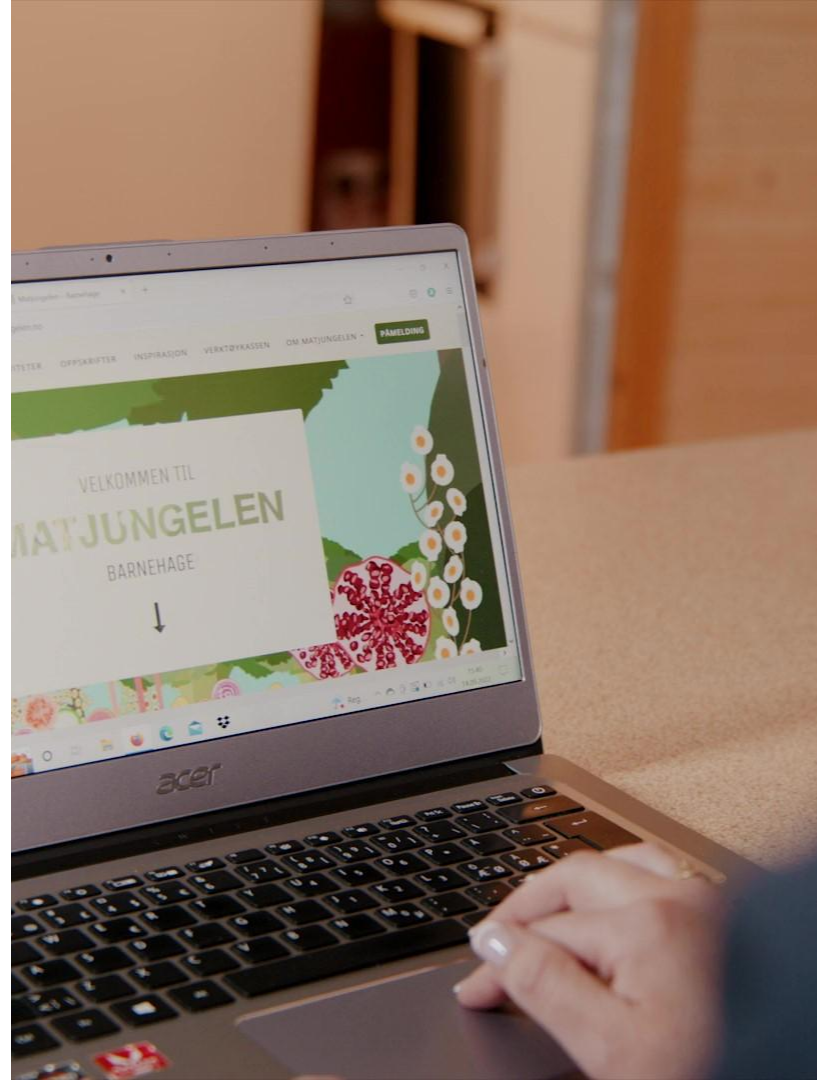
Refleksjonsoppgave - ca 70 min:

Bruk litt tid på å se på innholdet på nettsiden individuelt først. Gå deretter sammen i grupper, gjerne avdelingsvis. Diskuter hvilke tema og aktiviteter dere ønsker å jobbe med i neste periode, og start på en plan for dette arbeidet.

Del 2: Refleksjonsoppgaven

20 min: Se på nettsiden individuelt

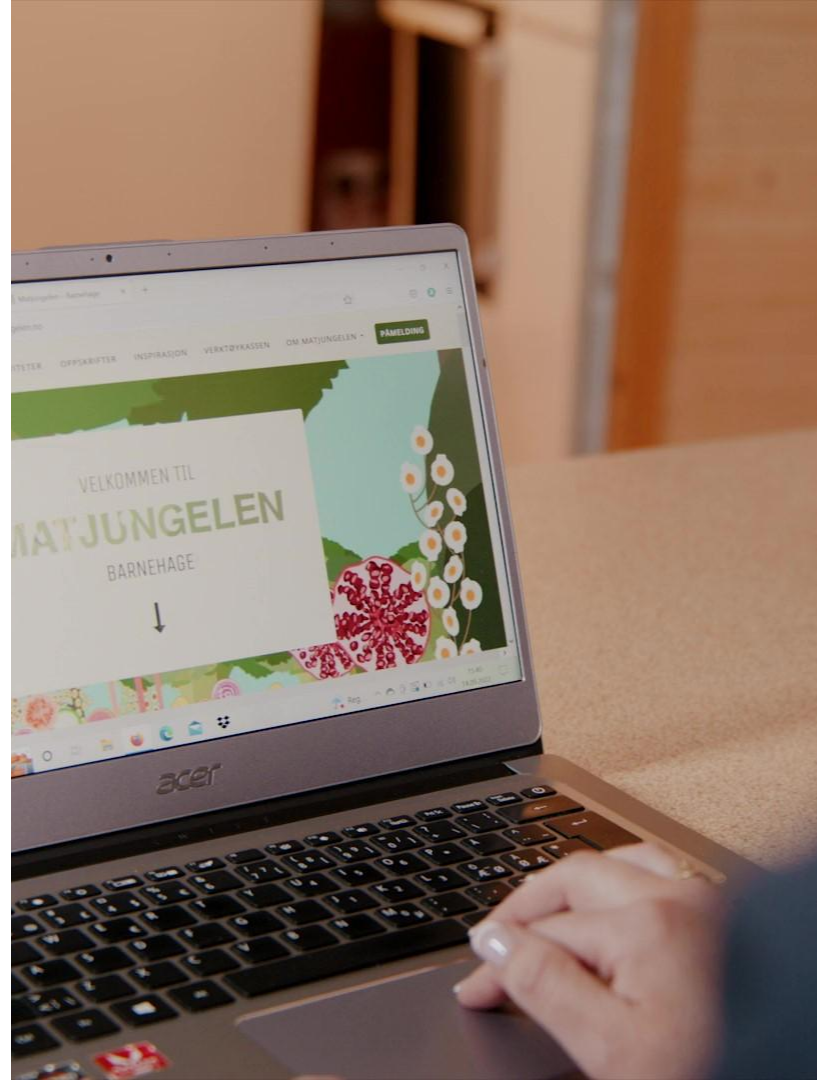
- Hvis ikke alle har tilgang på pc/laptop/smarttelefon kan man sitte sammen to og to.
- Gå inn på sfo.matjungelen.no
- Klikk dere rundt og gjør dere kjent med innholdet.
- Hver enkelt noterer ned tanker om hvordan innholdet kan tas i bruk på deres SFO.
- Noter eventuelt ned aktuelle sider, temaer eller aktiviteter.



Del 2: Refleksjonsoppgaven

45 min: Gruppearbeid - lag en plan

- Del inn i grupper.
- 10 min: Del tankene deres om Matjungelen og muligheter for bruk med resten av gruppen.
- 30 min: Start på en kort, overordnet plan for hvordan dere kan arbeide med Matjungelen i perioden fremover. Knytt gjerne valgene deres opp mot innholdet i rammeplanen for SFO.
- 5 min: Oppsummering gruppevis.
- Se neste slide for tips til punkter i en plan.

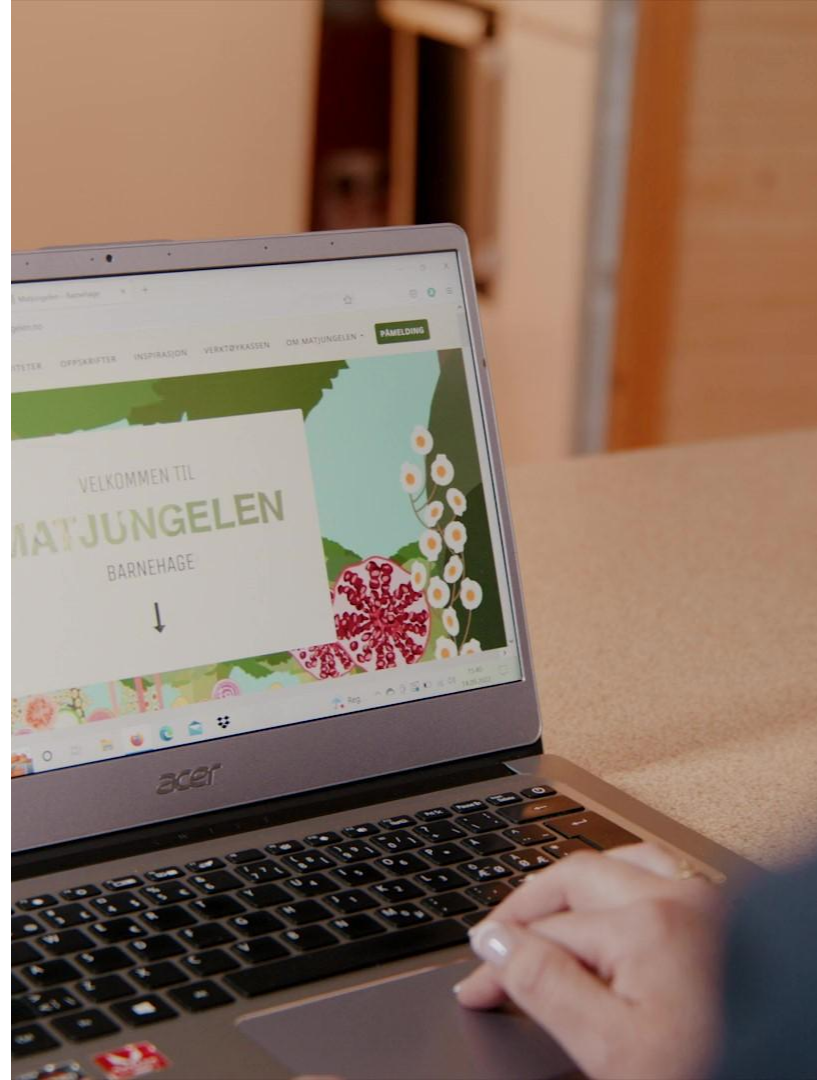


Del 2: Refleksjonsoppgaven

45 min: Gruppearbeid - lag en plan

Forslag til punkter i en plan

- Hvilke tema vil vi fokusere på?
- Hvilke aktiviteter under temaet vil vi teste ut sammen med barna våre i SFO?
- Hvilke tilpasninger i aktivitetene bør vi gjøre?
- Finnes det noen matoppskrifter som passer til aktiviteten eller temaet vi har valgt? Hvordan vil vi tilpasse matoppskriften til vår barnegruppe?
- Hvordan engasjerer vi foresatte og viser dem hva vi arbeider med her?
- Hvordan skal vi arbeide med Matjungelen på personalmøterfor å involvere alle?
- Kan arbeidet knyttes inn allerede eksisterende prosjekter og arrangementer i årsplanen vår?





Kort pause



Del 3

Oppsummering i fellesskap



Felles oppsummering - ca 40 min:

Bli enig om et felles hovedmål for Matjungelen på deres SFO/AKS og sett delmål og tiltak som bidrar til å oppnå hovedmålet.

Del 3: Felles oppsummering

10 min: Lag et hovedmål sammen

- Del erfaringer og refleksjoner i fellesskap.
- Bli enige om et felles hovedmål om bruken av Matjungelen i deres SFO
- Tips til felles hovedmål:
 - Ta utgangspunkt i tidligere diskusjoner og refleksjoner
 - Sett et konkret og realistisk mål som ikke er for omfattende.
 - Vurder hvor lang tid dere trenger for å oppnå målet, og hvordan dere kan evaluere om dere har nådd målet.



Del 3: Felles oppsummering

15 min: Lag delmål

- Lag spesifikke og enkle delmål som tar for seg små steg på veien til hovedmålet.
- Velg om ulike grupper/klasser skal ha egne delmål, eller om dere skal lage felles delmål for hele SFO.



Del 3: Felles oppsummering

15 min: Lag tiltak

Sett konkrete tiltak for måloppnåelse.

Tips å vurdere:

- Kompetanseheving – hvordan vil vi bruke Matjungelen til dette?
- Fokusområde – Hvilke av de 12 temaene i Matjungelen trenger vi mest kunnskap om, og hvilke vil vi begynne med?
- Delingskultur – hvordan deler vi erfaring, kompetanse, opplevelser, tips og triks?
- Evaluering - Hvor ofte skal arbeidet bli diskutert og tatt opp i møter?
- Prosjektgruppe – hvem deltar, og hvordan skal vi sikre at alle blir engasjert og at det ikke blir et ildsjel-prosjekt?





Vel blåst
Matjungelen heier på dere!