



MATJUNGELN

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

Dette er Matjungelen

Matjungelen er et aktivitetsprogram for SFO/AKS, med faglig påfyll for personalet, enkle oppskrifter og engasjerende aktiviteter for barna.

Matjungelen er rett og slett en gavepakke som gjør det lettere å jobbe med mat, helse og miljø i praksis!





Matjungelens hovedmål



Gi barn kunnskap og engasjement for mat som er bra for kroppen og kloden.



Gi personalet i barnehage og SFO verktøy og kompetanse, og forenkle arbeidet med mat og måltider.



Legge til rette for at barn kan være endringsagenter som inspirerer flere til matglede.

Forankret i nasjonale kostråd og retningslinjer

Matjungelen er utviklet i tråd med kostrådene og Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO.



Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider

MÅL: bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidskvalitet på mat- og drikketilbudet

MÅLGROPPER: skoleeier, skoleleder, lærere og alle ansatte i skolefritidsordning

1. Det bør tilbys et måltid med maksimalt 3-4 timers matetid.
2. Det bør legges tyngde på å sikre at måltidet som fremmer mest glede, mest sosialt samvær, lek og aktivitet.
3. Elevene bør tilbys maks 10-15 sjanse, maksimum 20 minutter.
4. Elevene bør tilbys en variert og balansert mat.
5. Kjøtt er ikke nødvendigvis et alternativ til fisk, og fisk er ikke nødvendigvis et alternativ til kjøtt.
6. Elevene bør tilbys produkter som inneholder lite fett, sukker og salt.
7. Elevene bør tilbys produkter som inneholder lite fett, sukker og salt.
8. Det bør tilbys et måltid med maksimalt 3-4 timers matetid.
9. Lærere, skoleledere, skoleeier og skolefritidsordning bør være med på å sikre at elevene får et godt måltid.
10. Det bør tilbys et måltid med maksimalt 3-4 timers matetid.
11. Den som lever i Norge, bør følge de nasjonale kostrådene.

FORANSETTING FOR SUKSESS

Skoleeier og skoleleder bør sikre at elevene får et godt måltid med maksimalt 3-4 timers matetid. Skoleeier og skoleleder bør sikre at elevene får et godt måltid med maksimalt 3-4 timers matetid. Skoleeier og skoleleder bør sikre at elevene får et godt måltid med maksimalt 3-4 timers matetid.

Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra plantekilde og spis med glede.

La grovt brød eller andre fullkornprodukter være en del av flere måltider hver dag.

Godteri, snacks og søte bakesaker bør begrenses.

Ha et daglig inntak av melk og melkeprodukter. Velg produkter med mindre fett.

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.

Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.

Drick vann!

Støttmateriell til rammeplanen

Matjungelen er forankret hos Udir som kvalitetssikret støttmateriell til rammeplan for SFO.

Rammeplanen løfter frem mat og måltider som en viktig arena for å gi barn mulighet til å utvikle helsefremmende og bærekraftige matvaner.



Mat som verktøy i rammeplanarbeidet

Mat kan også være et godt verktøy for å sette fokus på flere områder i rammeplanen, som for eksempel lek, kreativitet og undring, språkutvikling, naturglede, fellesskap, helse, kultur og bærekraft.



MATJUNGLEN



Det smaker som fisk!

Innholdet i Matjungelen



1

Aktiviteter for
barna



2

Kompetanseheving for
personalet



3

Materiell og
oppskrifter



Aktiviteter for barna

- Aktivitetene er enkle og lekpreget, fleksible og krever lite forberedelser.
- Ikke bare matlaging - her er alt fra sanseløype, dyrking, sorteringsstafett, grøtbar, natursti og havets skattekasse.
- Hver aktivitet har også en beskrivelse av hvordan den er knyttet til rammeplanen.

Videre følger noen eksempler på aktiviteter.



Sanseløype

A close-up photograph of a person's hand holding a small, open cardboard box. Inside the box, there is dark brown soil and a small green seedling with two rounded leaves. The background is a blue fabric with a pattern of white daisies and small white dots. A yellow rectangular box with a wavy line on the right side is overlaid on the bottom right of the image.

Dyrking



Plastjakt



Havets
skattekiste



Matredding



Grøtbar



Kompetanseheving

Faglig påfyll til bruk i personalmøter:

- Oppstartskurs for hele personalgruppen.
- Videobasert kunnskapsportal med korte videoer, refleksjonsspørsmål og gruppeoppgaver.

Videoene i kunnskapsportalen kan både brukes i fellesskap på personalmøter, og som individuell fordypning.

TACOOOOO!



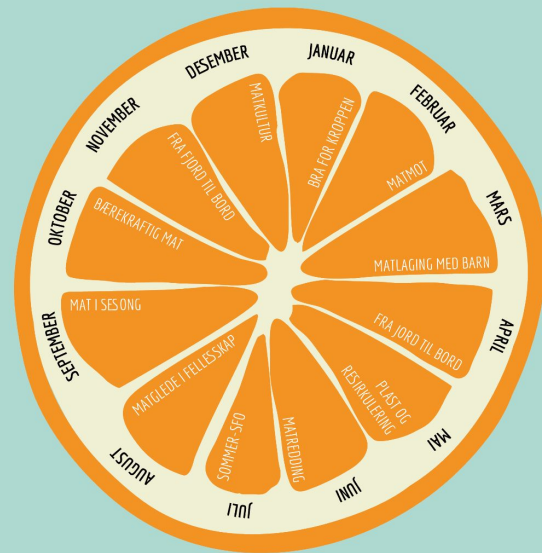
Oppskrifter

Oppskriftene i Matjungelen

- er basert på kostrådene
- gir forslag til allergitilpasninger
- er varierte, raske og rimelige
- tilpasset hverdagen i barnehagen
- testet med kokker og matansvarlig

Foreldre blir ofte glad for å få tilsendt lenker til oppskrifter dere har prøvd ut.

MATJUNGELENS ÅRSHJUL



Månedens tema

Innholdet i Matjungelen er fordelt på 12 ulike temaer i et årshjul - "Månedens tema". Her finner dere et tema for hver måned, med tilhørende aktivitetssopplegg og kunnskapsvideo.

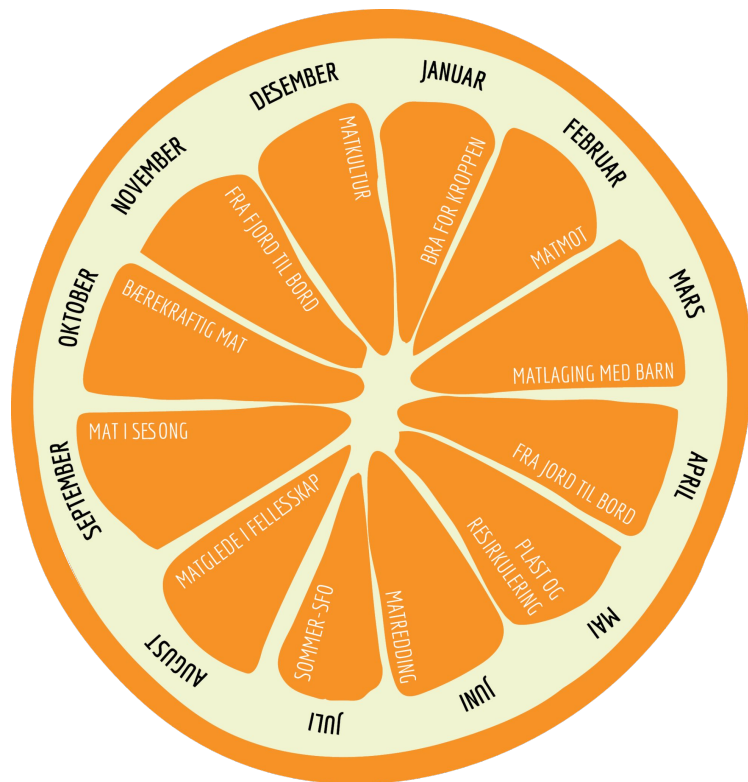
Dere bestemmer selv hvordan dere vil bruke innholdet, dette er bare et forslag til hvordan det kan legges inn i årsplanen.

Noen SFO velger et tema per måned, andre velger å fokusere på et tema over flere måneder, eller kombinerer flere tema.

Månedens tema

Januar: Brå for kroppen Matvaner etableres i oppveksten. Her kan SFO bidra med å gi barna gode matopplevelser.	Februar: Matmot Matmot handler om å tørre å smake på nye matvarer, og er noe vi kan øve på gjennom lek.	Mars: Matlaging med barn Å lage mat er kunnskap vi har bruk for hele livet. Så slipp barna til på kjøkkenet – det gir mestring og glede!	April: Fra jord til bord Vekk barnas nysgjerrighet for hvor maten vår kommer fra. Maten er virkelig noe å takke for!
Mai: Plast og resirkulering Avfall hener ikke hjemme i naturen. Det er noe som engasjerer mange barn!	Juni: Matredning Alt for mye mat havner i søpla før den rekker å bli spist. Det kan matredning sette en stopper for!	Juli: Sommer-SFO Om sommeren kan vi sette fokus på lek og utforskning utendørs, med aktiviteter som natursti og grilling.	August: Matglede i fellesskap SFO-måltidet handler om mer enn å bli mett, det kan være en arena for inkludering og fellesskap.
September: Mat i sesong Nå er det høysesong for norske råvarer! Fargerikt, ferskt, rimelig, bærekraftig og næringsrikt.	Oktober: Bærekraftig mat Matvalgene våre påvirker både mennesker og natur. Det er noe å undre seg over sammen.	November: Fra fjord til bord Fisk og sjemat gjør oss godt – så la oss utforske alle som lever i havet (og ta godt vare på det!).	Desember: Matkultur Mat tar oss utforske mangfoldet av kulturer, og forstå verdien av likheter og ulikheter i et fellesskap.

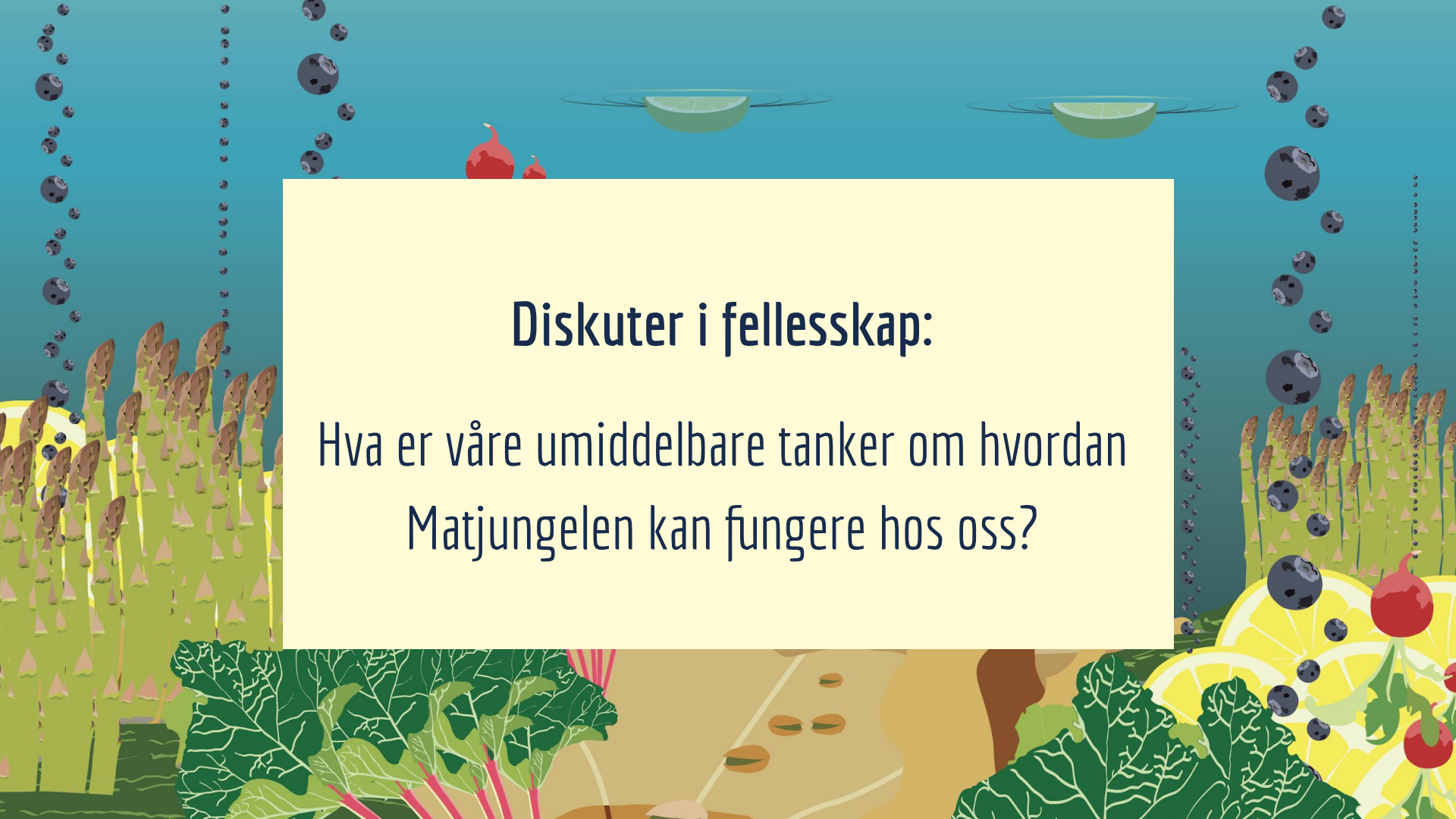
MATJUNGELÅRET



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

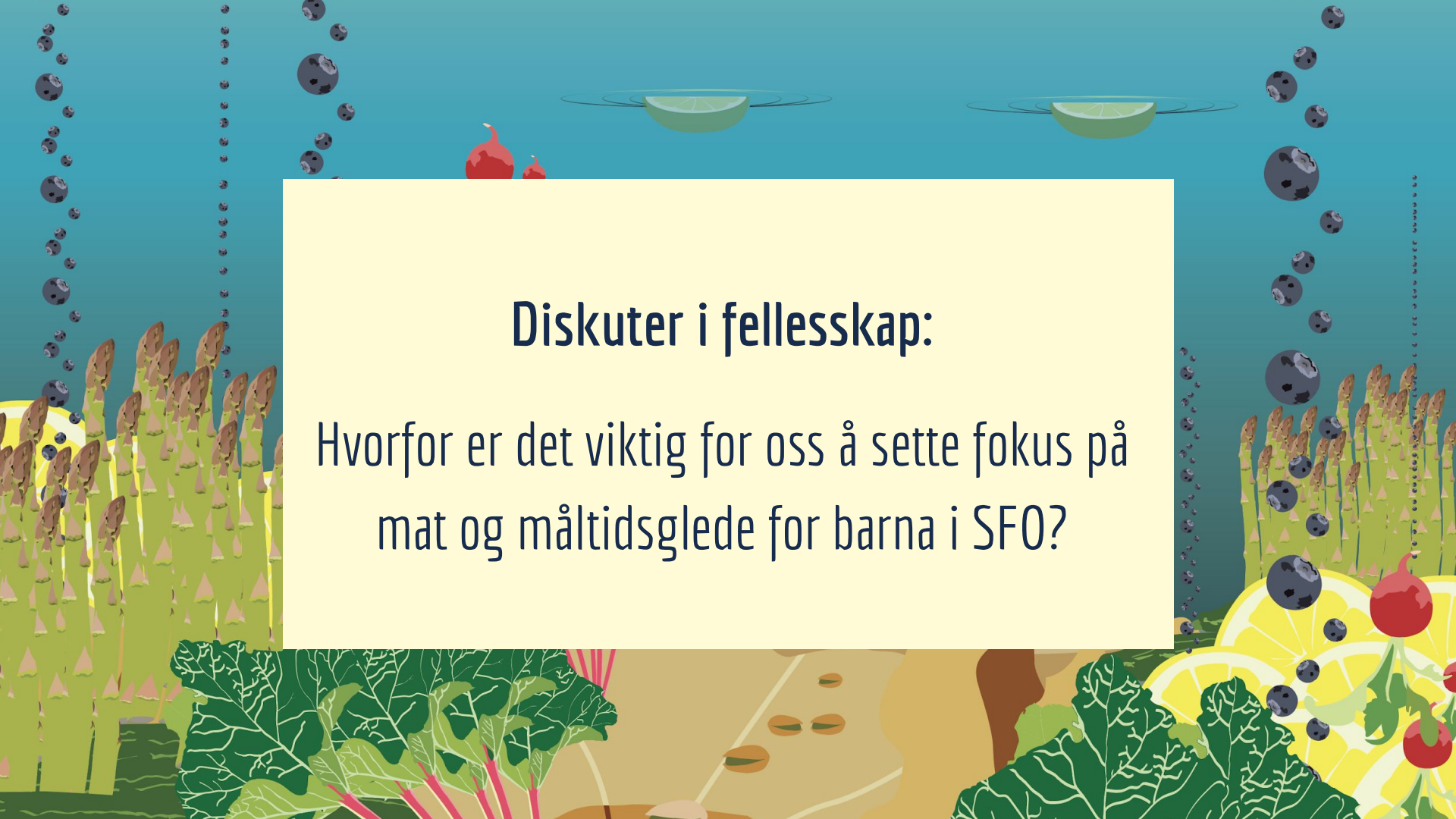
Temaer i Matjungelen

- 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



Diskuter i fellesskap:

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



Diskuter i fellesskap:

Hvorfor er det viktig for oss å sette fokus på mat og måltidsglede for barna i SF0?



MATJUNGELN

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