



Velkommen til

# Kom i gang

kurs med Matjungelen Barnehage

# 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



1

Kvalitetssikrede aktiviteter  
for barna



2

Kunnskap og inspirasjon  
for personalet





## 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.

Matmot

Matkultur

Matlaging

Måltidsglede

Naturens ressurser







**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 on a blue background with concentric circles, suggesting they are in water. Below them are two red tomatoes. The sides of the slide are decorated with vertical lines of small blueberries and larger blueberries. The bottom of the slide features a variety of green leafy vegetables, including what looks like chard or spinach, and several slices of lemons and oranges. The overall color palette is bright and fresh, with greens, yellows, oranges, and blues.

## 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 barnehagen har kokk/kjøkkenpersonale:*

- Hvordan kan vi jobbe for å involvere kjøkkenpersonalet i arbeidet med Matjungelen?
  - Hvordan kan deres kompetanse brukes som en styrke og overføres til avdelingene?



# 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

The background is a vibrant, stylized illustration of various fruits and vegetables. At the top, there are two lime slices floating on a blue background, with small red tomatoes and blueberries scattered around. The sides are decorated with vertical lines of blueberries and asparagus spears. At the bottom, there are large green leafy vegetables, possibly chard or spinach, and a slice of yellow citrus fruit with blueberries and red tomatoes. The overall theme is fresh and healthy.

## Refleksjonsoppgave - ca 70 min:

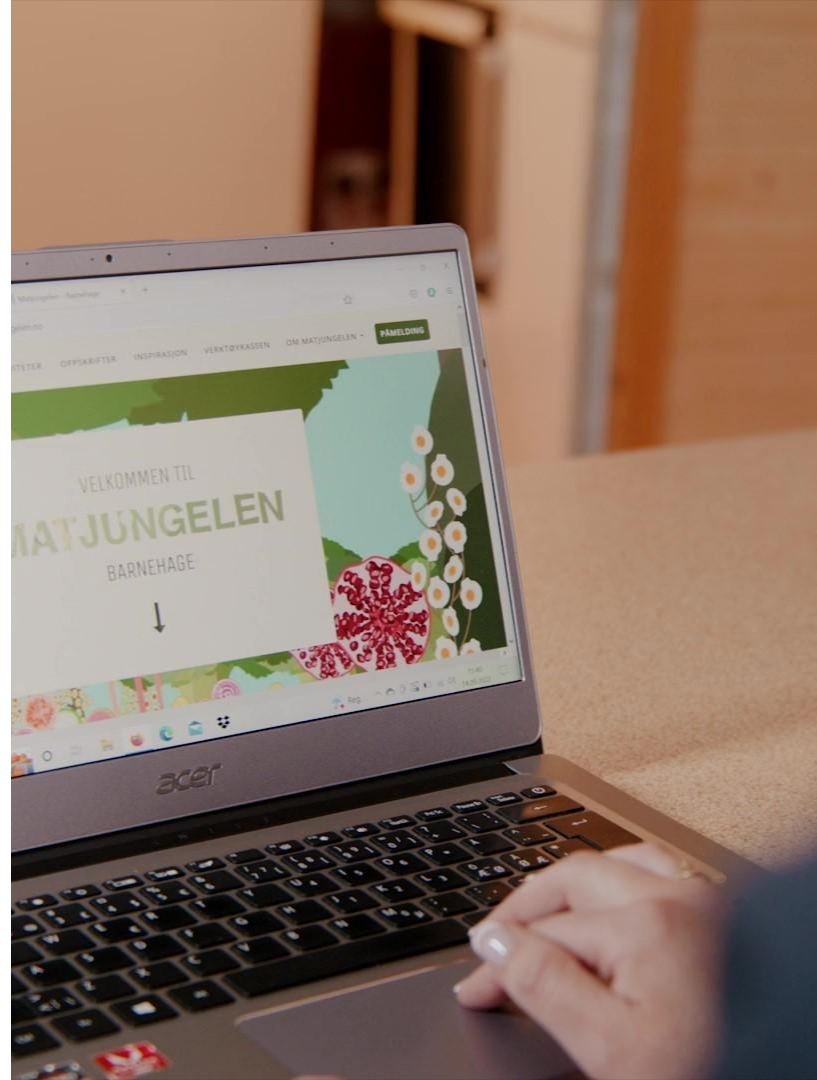
Bruk litt tid på å se på innholdet på nettsiden individuelt først. Gå deretter sammen i grupper, gjerne avdelingsvis. Diskuter hvilke tema og aktiviteter dere ønsker å jobbe med i neste periode, og start på en plan for dette arbeidet.

## 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 [barnehage.matjungelen.no](https://barnehage.matjungelen.no)
- Klikk dere rundt og gjør dere kjent med innholdet.
- Hver enkelt noterer ned tanker om hvordan innholdet kan tas i bruk i deres barnehage.
- Noter eventuelt ned aktuelle sider, temaer eller aktiviteter.



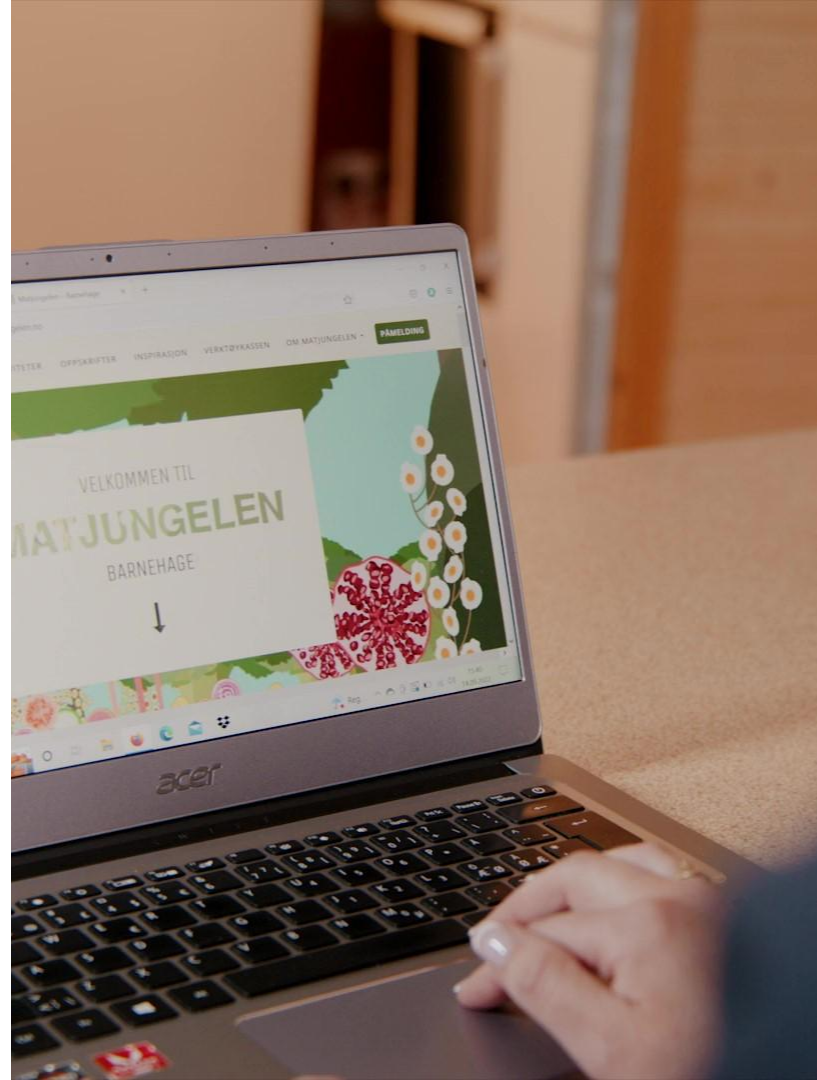


## Del 2: Refleksjonsoppgaven

### 45 min: Gruppearbeid - lag en plan

---

- Del inn i grupper, gjerne avdelingsvis.
- 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 barnehagen.
- 5 min: Oppsummering gruppevis.
- Se neste slide for tips til punkter i en plan.



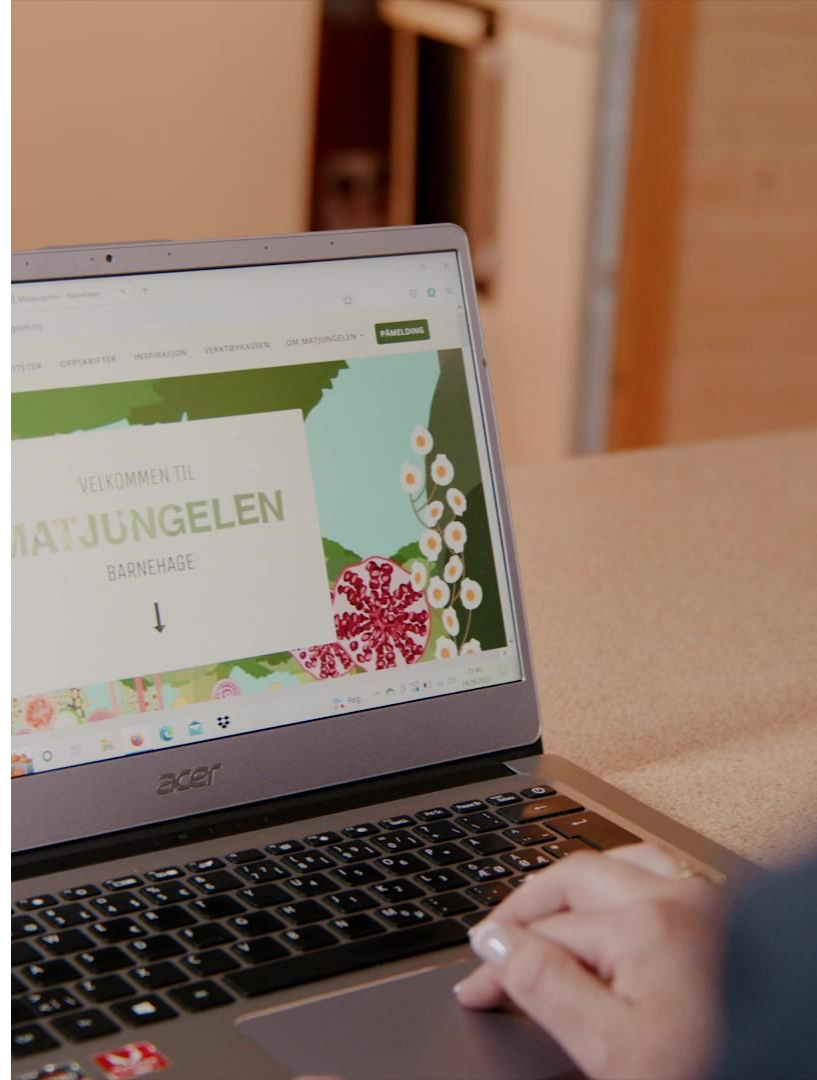
# Del 2: Refleksjonsoppgaven

## 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 barnegruppen vår?
- 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 personalmøter/avdelingsmøter for å involvere alle?
- Kan arbeidet knyttes inn allerede eksisterende prosjekter og arrangementer i årsplanen?





**Kort pause**





# Del 3

## Oppsummering i fellesskap

The background is a vibrant, stylized illustration of a garden or farm. It features various fruits and vegetables: asparagus spears on the left, a cluster of red tomatoes at the top center, two lime slices floating in the upper blue section, and a variety of leafy greens and citrus slices at the bottom. The scene is framed by vertical borders of small blueberries on the left and right sides. The overall color palette is bright and natural, with greens, yellows, reds, and blues.

## Felles oppsummering - ca 40 min:

Bli enig om et felles hovedmål for Matjungelen i deres barnehage 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 plenum.
- Bli enige om et felles hovedmål om bruken av Matjungelen for hele barnehagen
- Tips til felles hovedmål:
  - Ta utgangspunkt i tidligere diskusjoner og refleksjoner.
  - Sett et konkret og realistisk mål som ikke er for omfattende.
  - Vurder tidsperspektivet med tanke på implementering, gjennomføring og evaluering.





## Del 3: Felles oppsummering

### 15 min: Lag delmål

---

- Lag spesifikke og enkle delmål som tar for seg små steg til oppnåelse av hovedmålet.
- Velger om det skal være egne delmål på avdelingene eller om dere skal lage felles delmål for aldersinndelingen i deres barnehage (storbarn/småbarn etc).



# Del 3: Felles oppsummering

## 15 min: Lag tiltak

---

Sett konkrete tiltak for måloppnåelse.

Tips til områder å vurdere:

- Kompetanseheving – hvordan vil vi bruke Matjungelen til dette?
- Fokusområde – Hvilke av de fem 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!