



Om mat og måltid i barnehagen

MATJUNGLEN

Matlaging med barn



Hvorfor involvere barn i matlaging?

- Matlaging er en god pedagogisk aktivitet som lett kan tilpasses til ulike barnegrupper
- Gjennom matlagingsaktiviteter i barnehagen kan barna lære viktige ferdigheter som de vil ha nytte og glede av hele livet
- Gjennom matlaging kan man inkludere elementer fra alle de ulike fagområdene i rammeplanen
- Når barna får oppleve at matlaging er gøy, kan det skape mer matglede og matkompetanse

Matlaging med barn – kom i gang

- Ta utgangspunkt i noe du selv er trygg på å lage og tilpass til barnas alder og ferdighetsnivå.
- Ha fokus på at barna skal få utforske, mestre og få gode opplevelser knyttet til mat.
- La barna bli kjent med ulike råvarer og matens reise fra jord og fjord til bord - og tilbake til jord igjen.
- Tenk enkelt – det trengs ikke nødvendigvis særlig mye tid eller utstyr. Du kan f.eks. la barna:
 - røre krydder inn i kremosten til lunsjbordet
 - skrelle klementiner til fruktpausen
 - kna rundstykkedeigen





Tips til matlaging med barn

- Begynn med noe enkelt og gjennomførbart.
- Sett av litt tid til planlegging først, blant annet innkjøp, utstyrsbehov, fordeling av oppgaver til voksne og barn, tidsbruk og tilgjengelige lokaler.
- La gjerne barna få være med og bestemme hva dere skal lage og hvordan dere skal gjøre det.
- Gi rom til at barna kan utforske og undre seg over råvarene sin smak, form og opprinnelse.
- Det kan være vel så greit å gjøre matlagingen utendørs – på bål, grill eller primus.

Matjungelen har oppskriftene!

Dere kan for eksempel begynne med å prøve dere på noen av disse lettvinde oppskriftene:



HAVREGRØT

[Les mer](#)



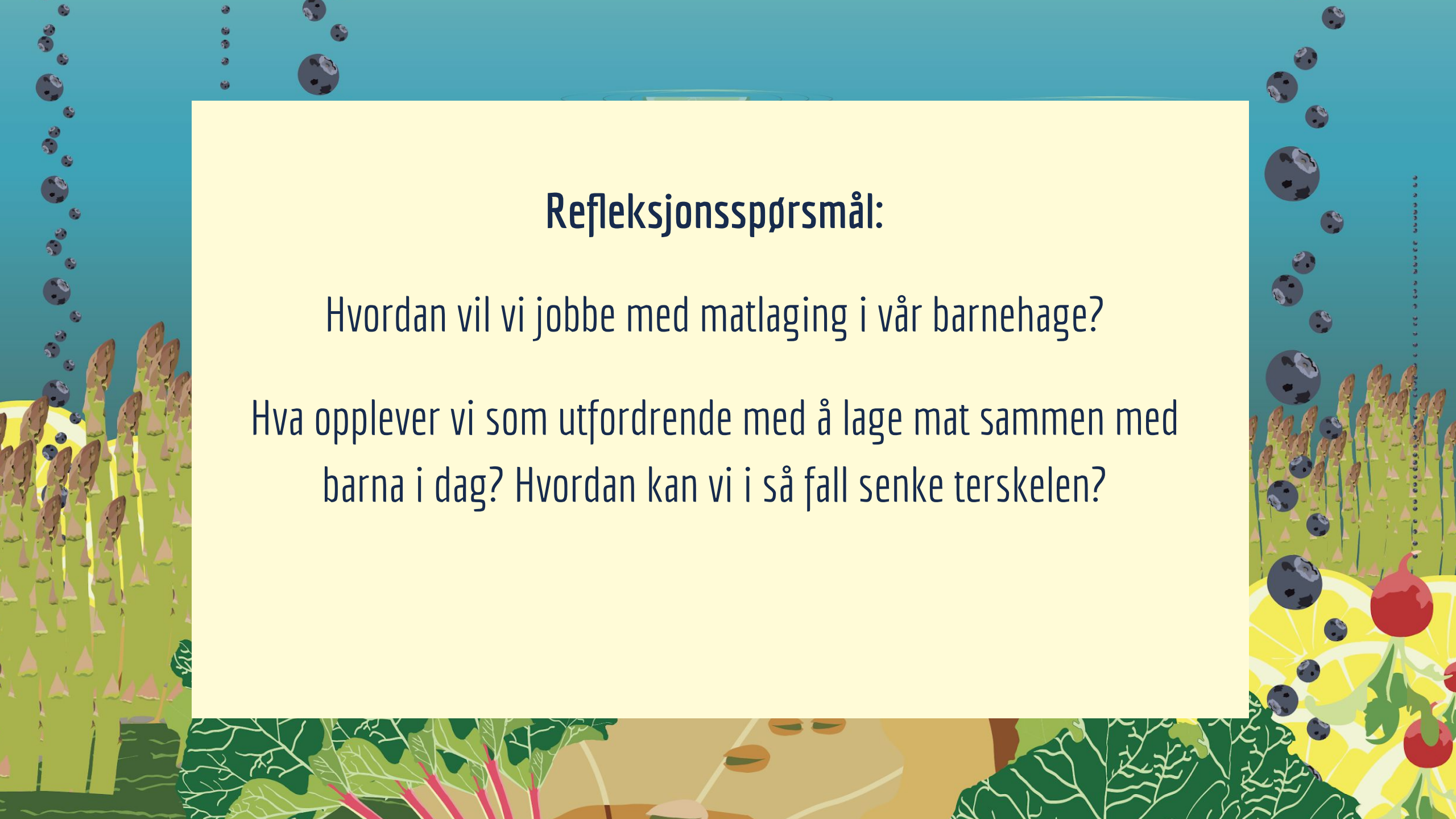
SMOOTHIE

[Les mer](#)



VAFLER MED HAVREGRYN

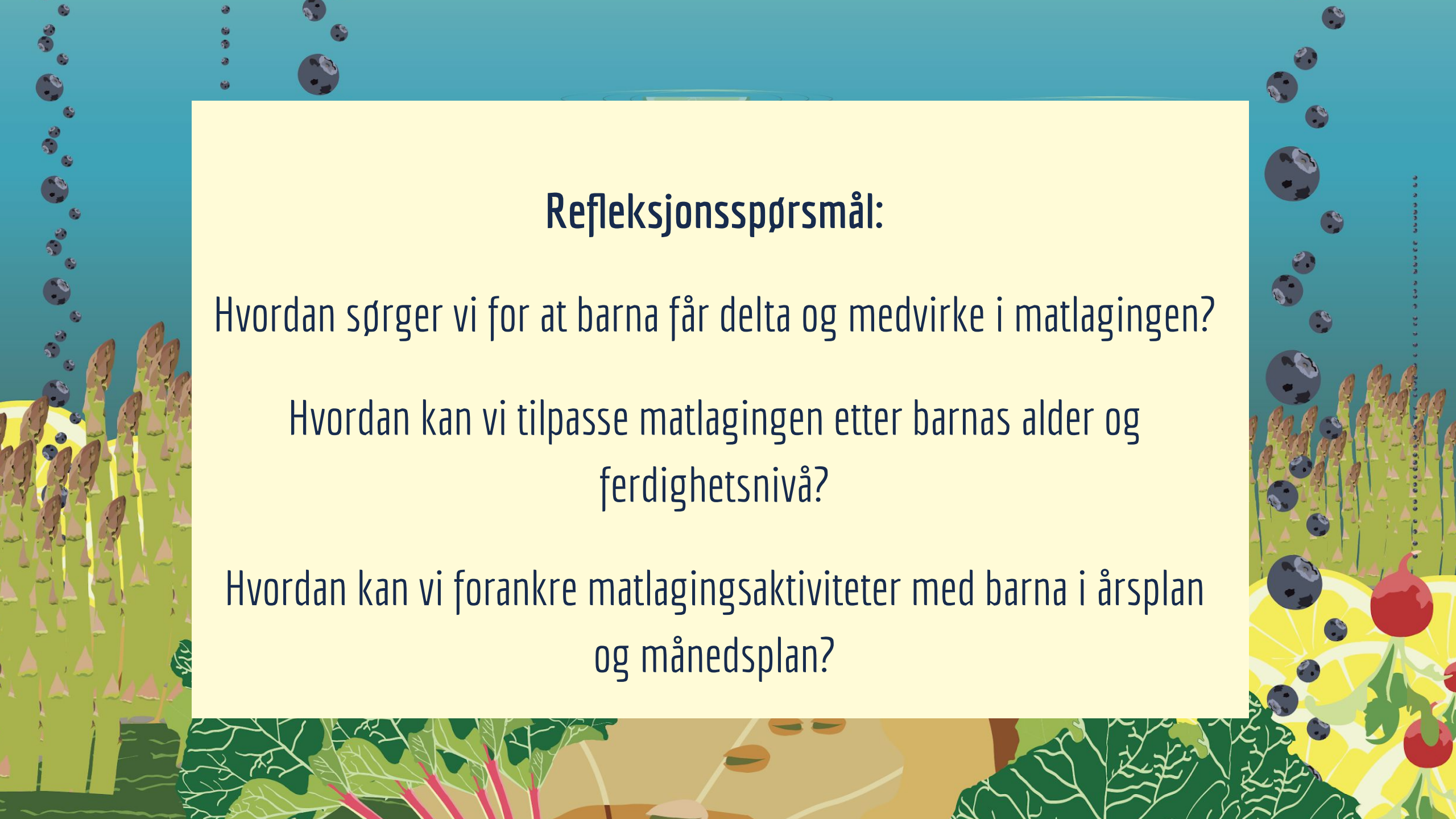
[Les mer](#)

A decorative border surrounds the central text box. It features a blue sky at the top with several blueberries. Below the sky, there are green asparagus spears on the left and right sides. At the bottom, there are green leafy vegetables and a yellow lemon slice with a red chili pepper. The central text box is a light yellow rectangle with a thin black border.

Refleksjonsspørsmål:

Hvordan vil vi jobbe med matlaging i vår barnehage?

Hva opplever vi som utfordrende med å lage mat sammen med barna i dag? Hvordan kan vi i så fall senke terskelen?

A decorative border surrounds the central text box. It features a blue background at the top with floating blueberries. On the left and right sides, there are green asparagus spears. At the bottom, there are green leafy vegetables and red tomatoes. The central text box is a light yellow rectangle.

Refleksjonsspørsmål:

Hvordan sørger vi for at barna får delta og medvirke i matlagingen?

Hvordan kan vi tilpasse matlagingen etter barnas alder og ferdighetsnivå?

Hvordan kan vi forankre matlagingsaktiviteter med barna i årsplan og månedsplan?



MATJUNGELN

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