

SELVSTYRT MATKURS

VELKOMMEN

På dette matkurset skal dere bli bedre kjent med aktivitetene i Matjungelen, før dere setter i gang med barna.



Tidsbruk: ca 3 timer

Program:

- 10 min – Styrer introduserer Matjungelen
Hva er Matjungelen og hvorfor ønsker vi å bruke dette?
Gjennomgang av programmet
- 5 min – Film om Matjungelens tema «Matmot»
- 45min – Matlaging Linsesuppe
Inndeling i grupper
Fordeling av oppgaver
Matlaging
- 30 min – Aktivitetsopplegg mens suppen koker
Gjennomføre «Sanselek – en råvare i fokus»
- 60 min – Måltidet
Dekk på til et trivelig måltid og spis sammen
- Refleksjonsspørsmål (mot slutten av måltidet)
Del ut spørsmålskort, diskuter dem sammen og ta notater underveis
- 30 min – Opprydding og oppsummering
Del inn i grupper hvem som rydder/vasker hva





Dette er matjungelen

Barnehagen skal la barna utforske, lære og undre seg over hva som er bra mat både for kroppen og kloden vår

Matjungelen er et nettbasert verktøy som skal inspirere personalet og være til hjelp i arbeidet med mat- og måltidsglede i barnehagen

① DEL INN I GRUPPER

② FORDEL OPPGAVER

③ LAG MAT

Linsesuppe

2 stk	løk
4 fedd	hvitløk, finhakket
3 ss	olje
5 stk	gulrøtter
3 stk	paprika i biter
6 stilker	stangselleri i biter
4 dl	røde linser
2 l	vann
1 stk	grønnsaks- buljongterning
1 dl	ketchup/tomatpuré

Slik gjør du

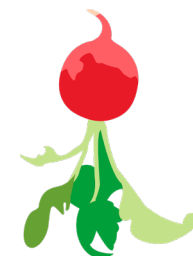
1. Skyll, rens og del opp grønnsakene.
2. Varm oljen i en kjele. Tilsett hakket løk og hvitløk og la det surre til det blir mykt og blankt.
3. Bland inn resten av grønnsakene og linsene og la alt surre videre ca. ett minutt.
4. Hell på vannet og bland inn resten av ingrediensene.
5. Kok opp, og la alt småkoke ca. 20 minutter til linsene er møre.

Tips

Server suppen med grovt brød eller rundstykker. Dette er sunn og billig mat.

Program:

- 🌱 10 min - Introduksjon
- 🌱 5 min - Film
- 45 min - Matlaging
- 30 min - Aktivitetsopplegg
- 60 min - Måltidet
- Refleksjonsspørsmål
- 30 min - Opprydding/
oppsummering



TEST ET AKTIVITETSOPPLEGG

LYKKE TIL!

SANSELEK - RÅVARER I FOKUS

Har du tenkt over at ulike tilberedningsmetoder kan gjøre at råvarene smaker og kjennes annerledes ut? De ulike sansene våre spiller en stor rolle når det gjelder smaksopplevelsen. La barna få erfare hvordan lyden av å tygge en rå gulrot, at en kokt gulrot kan være myk og søt og at raspet gulrot kjennes våtere ut i munnen. Sansestimulering og sanseerfaring er viktig for at barna skal utvikle sin egen matglede. Finn frem ulike råvarer og la barna få smake, kjenne, se og lukte.

1-6 år*

Formål

I arbeid med fagområdet kropp, bevegelse, mat og helse skal personalet gi barna muligheten og tilgangen til varierte og utfordrende sanseopplevelser.

Formålet er å bidra til at barna får sansestimulering og blir kjent med de ulike sansene våre som syn, berøring, smak, lukt og hørsel. På denne måten får barna øve seg på å sette ord på sine egne smaks- og sanseerfaringer.

I tillegg gir dette barna økt kunnskap og utvidede perspektiver omkring ulike typer av råvarer. Dette påvirker barnas utvikling av matglede og helsefremmende helsevaner.

Utstyr:

- ☒ Gulrot
- ☒ Skreller
- ☒ Kniv
- ☒ Skjærefjøl
- ☒ Gryte til koking
- ☒ Skåler

Forberedelse

Først må dere bli enige om hvor mange forskjellige tilberedningsvarianter av gulroten dere skal ha. Husk å ta forbehold om barnas alder.

De eldste barna kan ha flere varianter enn de yngste. Ta med dere barna i forberedelsen, hvor de hjelper til med å skrelle, kutte, mose og raspe gulrottene. Ha de ulike gulrotvariantene i hver sin skål. Om dere ønsker tar dere folie over skålen.

* Aldersgruppe, tilpasses etter barnas alder

Program:

- 🌿 10 min - Introduksjon
- 🌿 5 min - Film
- 🌿 45 min - Matlaging
- 30 min - Aktivitetsopplegg
- 60 min - Måltidet
- Refleksjonsspørsmål
- 30 min - Opprydding/ oppsummering

(Alle aktivitetene finnes på matjungelen.no)

① DEKK PÅ

② SPIS SAMMEN

③ DISKUTÈR

Program:

- 🌱 10 min - Introduksjon
- 🌱 5 min - Film
- 🌱 45 min - Matlaging
- 🌱 30 min - Aktivitetsopplegg
- 60 min - Måltidet
- Refleksjonsspørsmål
- 30 min - Opprydding/
opp



OPPRYDDING

OPPSUMMERING

VAR DET GØY?

Vi håper dere nå er klare til å starte
Matjungelaktiviteter i Barnehagen.
Engasjementet deres smitter over på barna!



Program:

- 10 min - Introduksjon
- 5 min - Film
- 45 min - Matlaging
- 30 min - Aktivitetsopplegg
- 60 min - Måltidet
- Refleksjonsspørsmål
- 30 min - Opprydding/
oppsummering

MATJUNGEL