

# MATJUNGELEN

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

## Informasjon om Matjungelen - et aktivitetsprogram for SFO

Matjungelen er et gratis aktivitetsprogram for SFO som inneholder en kompetansehevingspakke for SFO-ansatte, aktivitetsopplegg for barna og oppskrifter til bruk på SFO. Alt materiell er tilgjengelig digitalt.

I 2019 er det kun skoler i Hordaland som får mulighet til å delta i prosjektet, som i løpet av de neste årene skal bli et nasjonalt tilbud. Matjungelen er utarbeidet av Folkelig, Opplysningskontoret for frukt og grønt, Høgskulen på Vestlandet og Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet på oppdrag fra Helsedirektoratet.

### Påmelding og oppstart

Dette tilbudet er initiert av Helsedirektoratet, som ledd i oppfølging av Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold. Det vil ikke koste noe for foreldre eller SFO å delta i prosjektet, og opplæringen er tilpasset slik at det kan gjennomføres som del av SFO-hverdagen. Matjungelen går fra januar til desember 2019, og SFO må registrere seg innen 1. desember 2018 på [www.matjungelen.no](http://www.matjungelen.no)

### Matjungelens formål og visjon

Matjungelen har som formål å skape engasjement og nysgjerrighet rundt matens betydning for helse og miljø for barn på SFO. Med Matjungelen får barna oppdage en jungle av mat, de får rom til å utforske ulike råvarer og smaker, og oppleve matglede i fellesskap. Det legges vekt på at SFO-tiden er barnas fritid, og aktivitetene vil derfor være lekpreget og aktiviserende. Dette er ikke ment som undervisningsopplegg.

#### Matjungelen består av:

- E-LÆRINGSMODULER
- SELVSTYRT MATKURS
- AKTIVITETSOPPLEGG
- OPPSKRIFTER
- AKTIVITETSHEFTE
- INFORMASJONSMATERIELL



[www.matjungelen.no](http://www.matjungelen.no)

#matjungelen

## Innholdet er delt opp i fire hovedkategorier

- Smaksutvikling og mestring
- Matlaging og måltidet
- Markedsføring og merking av mat
- Miljøhensyn, matutvalg og bærekraft

### SFO's rolle

SFO-ansatte er de viktigste medspillerne til Matjungelen, som har mulighet til å guide barna gjennom en jungel av mat, med ulike aktiviteter i SFO-tiden. Mange barn er opptatt av mat og miljø, og i Matjungelen kan SFO bidra til å øke dette engasjementet ytterligere, og samtidig gi barna en mulighet til å påvirke omgivelsene rundt seg.

### Hva krever det av SFO?

Prosjektet krever at SFO setter av litt tid til planlegging og kompetanseheving, men aktivitetene i seg selv krever lite forberedelser og er enkle og fleksible å gjennomføre. Aktivitetene inkluderes i SFO-hverdagen, med SFOs eksisterende budsjetter.

### Matjungelen

kan gi SFO veiledning til å gjennomføre aktivitetene og kan hjelpe med å planlegge aktivitetene inn i årshjulet på SFO. Vi kan også gi konkrete tips til gjennomføring av aktiviteter og svare på spørsmål dere måtte ha. Bare ta kontakt på [post@matjungelen.no](mailto:post@matjungelen.no)

All informasjon, e-læring, aktivitetsopplegg og oppskrifter finnes på Matjungelens nettsider.



Velkommen til jungelen  
**Jungelbrøl** fra alle oss i Matjungelen

[www.matjungelen.no](http://www.matjungelen.no)

#matjungelen

