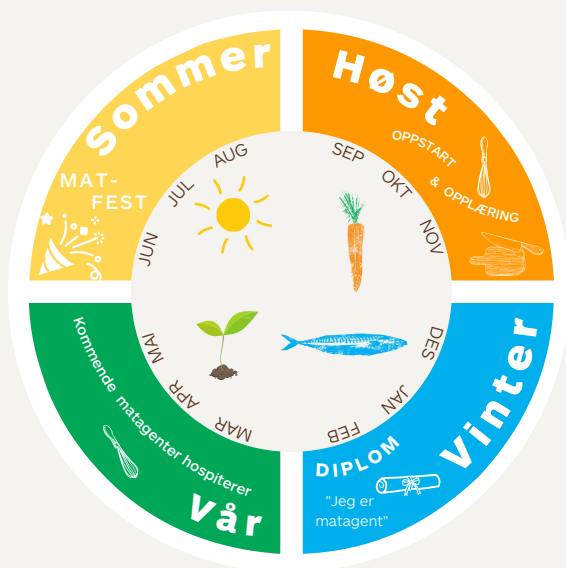


# En matagent

- Lager god og sunn mat til alle på SFO
- Snakker fint om maten
  - Tør å utforske nye smaker
  - Er vert for måltidet
  - Hjelper med å redusere matsvinn



## Kontakt

### Ingrid Dovland

Prosjektleder  
Læringsrik mat i Agder  
ingrid.dovland@geitmyra.no

### Silje Fossli

Prosjektmedarbeider  
Læringsrik mat i Agder  
silje.fossli@geitmyra.no



Scan for mer informasjon →

# Matagenter på SFO



# Matglede og bærekraftig matkultur på SFO

Hva er vel mer bærekraftig enn å lære barn å lage god og sunn mat slik at de kan ta gode matvalg for seg selv og kloden i fremtiden?

Når barna begynner på 3. trinn blir de matagenter på SFO. Da får de en betydningsfull rolle i matlagingen og matkulturen på SFO, og blir viktige agenter for matglede.

*– Det er egentlig ikke til å tro at vi kan lage så god mat!*

Matagent Jonathan, Langenes SFO

## Gi barna muligheten til å bli glad i den gode sunne maten

Barnas matvaner er fellesskapets ansvar. De må få muligheten til å bli glad i god og sunn mat. Når barna slipper til og får ansvar, utvikler de et annet forhold til maten de lager og spiser. De blir kjent med ulike råvarer, og får forståelse for hvor maten kommer fra og hvordan den blir til. De utforsker nye smaker og utvider repertoaret. Matagentene blir kjent på kjøkkenet og blir raskt selvstendige. Når barna spiser mat de har laget selv, eller blir servert av andre barn, tør de å smake på mer. Det trigger nysgjerrighet og utfordrer sansene. Det er en positiv opplevelse for matagentene å få bidra på kjøkkenet og elevene får oppleve at de gjør noe nyttig når de lager mat til de andre barna på SFO.

*– Sunn mat kan faktisk være veldig godt!*

Matagent Lisa, Strømme SFO

## Matagenter i praksis

Matagenter lager sunne retter fra bunnen av en til to ganger i uka og hjelper til med oppgaver på kjøkkenet. De jobber i grupper på 2-12 stk. Gruppene kan rullere fra uke til uke. En ansatt loser dem gjennom prosessen fra råvare til ferdig måltid og hjelper dem med å presentere og servere retten for medelevene.

Det er mye som skjer på kort tid på SFO. Matagenter sikrer at barnas deltakelse i matlagingen er en naturlig del av hverdagen og bidrar til å skape fellesskap gjennom felles måltid.

## Kom i gang!

### Oppstart

- Tenk gjennom hvordan ansattes rolle spiller inn på mat- og måltidskulturen. Hvilke holdninger rundt mat skal være gjeldende på deres SFO?
- Kartlegg kjøkkenutstyret. Har dere nok og riktig utstyr?
- Planlegg hvilke dager i uken matagentene skal lage mat.

### Ukentlig plan og gjennomføring

- Finn en oppskrift som gir alle matagentene nok oppgaver, er i tråd med kostrådene og passer innenfor tidsrammen dere har. Print ut og laminér oppskriften (da tåler den klissete hender).
- Legg klar fjøler, ingredienser og utstyr som skal brukes til dagens rett før matagentene kommer.
- Når matagentene skal i gang: håndvask, forklær, still opp ved skjærefjøler. Les gjennom hele oppskriften og fordel oppgaver.
- Rydd og vask underveis. Når spisetid nærmer seg, finn frem seriset og klargjør serveringsstasjonen.
- Før maten serveres, la matagentene få presentere dagens måltid.
- Matagentene serverer barna og tilbyr liten eller stor porsjon.
- Lag gjerne samme rett flere ganger! Da opplever matagentene mestring, og barna får mulighet til å bli kjent med smakene i retten.