

Matskolan



Ruokakoulu

**Handledarens
handbok**



FINLANDS SVENSKA 4H

4H

Till läsaren	1
Vad är en matskola?	3
Matskolan är även ett koncept	3
Syftet med Matskolan	3
Anvisningar för arrangörer	5
Planera Matskolan	5
Ansvarig handledare och hjälpledare	5
Tidpunkt.....	6
Krav på lokalen	6
Förvaring av livsmedel	6
Matskolans ekonomi.....	7
Samarbetspartners	8
Kommunikation om Matskolan	8
Marknadskommunikation	9
Media	9
Vårdnadshavarna	9
Barnen	10
Hjälpledarna	10
Anmälan till Matskolan	12
Säkerhetsplan	12
Hygien	13
Feedback och utvärdering av Matskolan.....	13
Minneslista för arrangören	14
Planera innehållet i Matskolan.....	16
Matlagning - det viktigaste på matskolan	17
Näringsrekommendationer	18
Finländsk matkultur	19
Säsongstänkande.....	19
Närproducerad mat.....	20
Ekomat.....	20
Klimatförändringen.....	21
Famijemiddagen	22
Motion.....	24
Besök till en bondgård.....	25
Handledare på Matskolan	27
Barn i olika åldrar som elever.....	27
De yngsta matskoledeltagarna	27
De äldre matskoledeltagarna	28
Barn och lärande genom att göra	28
Handleda en grupp	29
Indelning i smågrupper	30
Spelregler	31
Ge feedback på arbetet i smågrupperna	32
Framförhållning och planlighet	33
Kökshygien och säkerhet	33
Saker att beakta vid matlagningen	34
Mäta ingredienser	35
Specialdieter	35
Barn som behöver särskilt stöd i gruppen.....	36
Dyslexi	36
Motoriska färdigheter	36
Uppmärksamhets- och uppfattningsstörningar	37
Utmaningar med social kompetens	37
Ljud- och sensorisk överkänslighet.....	37
Mobbning och gräl	37
Lugna ner en stökig situation	38
Framförhållning:	38
Bilagor	39

Reviderad upplaga, skriven av Päivi Jaatinen och Marika Sarha utgående från Leena Packalens originaltext. Översättning: Lingvafix Communications.

Till läsaren

Handboken Matskolan - Ruokakoulu består av två delar. Den första delen, Anvisningar för arrangörer på sidorna 5–25, riktar sig som namnet antyder till dem som ordnar en matskola, vanligtvis de ansvariga handledarna. Det här avsnittet ger en översikt över uppgifter i anslutning till Matskolan och tydliga anvisningar om hur man ska agera.

Den andra delen, Handledare på Matskolan på sidorna 27–38, riktar sig till alla dem som handleder barn på Matskolan. Det här avsnittet passar väldigt bra att använda när man introducerar hjälpledare till deras uppgifter. Avsnittet innehåller praktiska tips på sätt att behandla centrala teman i Matskolan och handleda barnen i synnerhet vid matlagningen.

Mycket nöje!



Vad är en matskola?

Matskolan är ett dagläger där barn i lågstadieåldern leker, rör på sig och lagar mat tillsammans. Matskolan är till för barn i åldern 8–12 år och pågår 4–5 dagar. En lägerdag omfattar 6–8 timmar. Det nationellt rekommenderade priset är 70 euro.

Matskolan är även ett koncept

Matskolan - Ruokakoulu är ett tvåspråkigt koncept som används av Suomen 4H och Finlands svenska 4H. Både svensk- och finskspråkiga föreningar runt om i Finland ansvarar för de praktiska arrangemangen kring matskolorna.

Koncepttanken innebär att daglägret alltid innehåller samma delar oavsett år, tidpunkt och ort. Och delarna är:

1. Den första morgonen serveras en gemensam frukost till barnen, deras föräldrar och ledarna.
2. Varje dag tillreder och äter barnen lunch och på eftermiddagen mellanmål.
3. Varje dag ingår en motionsstund som är minst en timme lång.
4. Under lägret ordnas ett halvdagsbesök till en bondgård.
5. Vid lägrets slut ordnas en avslutningsmiddag, dit barnens föräldrar bjuds in.

Maträtter, på vilket sätt man tar upp olika ämnen och hur man handleder barnen kan helt och hållet planeras lokalt.

Syftet med Matskolan

På Matskolan lär sig barnen mera om matlagning, kost och motion.

De får uppleva matglädje med alla sina sinnen och introduceras till den finländska matkulturen och till goda levnadsvanor. Matens resa från bondgården till matbordet får de lära sig på ett praktiskt sätt. Barnen bekantar sig med hälsosam mat och lär sig göra ansvarsfulla val.

På Matskolan är inläringen inte teoretisk, utan den bygger på att man gör och upplever saker tillsammans på ett roligt sätt.



Anvisningar för arrangörer

Planera Matskolan

Beroende på förening planeras Matskolan av verksamhetsledaren, instruktören eller en särskilt utsedd ansvarig handledare.

I det här avsnittet går vi steg för steg igenom hur man arrangerar Matskolan. Som avslutning har de olika skedena sammanställts till en minneslista på sidan 14. Den summerar informationen i kapitlen: listan gör det lättare att ha kontroll på saker och hjälper till att inte glömma förbereda något viktigt.

I kapitlet Planera innehållet i Matskolan har vi samlat information och tips om Matskolans innehåll; matlagning, kost och motion. I kapitlet Handledare på Matskolan hittar du information om handledning.

Ansvarig handledare och hjälpledare

Den ansvariga handledaren har det övergripande ansvaret för sin egen Matskola. Hen planerar och marknadsför lägret och värvar hjälpledare och deltagare. Hen håller i trådarna för det praktiska genomförandet och ser också till att verksamheten utvärderas. Den ansvariga handledaren bygger upp ett lokalt samarbetsnätverk med partners och media.

På Matskolan jobbar barnen i smågrupper. Kökskunskap lärs ut i grupper om 4–5 barn under den ansvariga handledarens övervakning och med stöd och råd från den egna hjälpledaren. Det bör finnas minst en hjälpledare per fyra eller fem barn. Om man fyllt 16 år kan man fungera som hjälpledare.

Det lönar sig att leta efter hjälpledare inom 4H:s egen verksamhet, via samarbetspartners, skolor samt organisationer och föreningar som verkar på orten. En bra hjälpledare är intresserad av mat och att arbeta med barn och unga. Erfarenhet av matlagning och av handledning av barn räknas som meriter.

Hjälpledaren hjälper och handleder barnen i sin smågrupp i köket, men låter barnen göra saker själva. Hen handleder barnen i grupparbeten och på motionspassen. Hjälpledaren är också en matfostrare i sin egen smågrupp. Vid sidan av matlagning och motion berättar hjälpledaren om hälsosam kost, motionens betydelse för välbefinnandet, finländsk matkultur, matens ursprung och kökshygien.

Tidpunkt

Matskolan kan ordnas när som helst under skolloven. Tidpunkten beror på lokala behov, efterfrågan och till exempel på tillgången på lokaler. Alla tidpunkter har sina fördelar.

Behovet av handledd verksamhet för barn är störst i juni. Det är sommarlov från skolorna, och de flesta föräldrar arbetar fortfarande. Å andra sidan är skördesäsongen för grönsaker och bär inte den bästa vid den tiden, och Matskolan kommer att behöva förlita sig på djupfrysta produkter och de sista rotfrukterna som lagrats över vintern.

I början av augusti återvänder familjerna från semestern och säsongen för närproducerad mat är som bäst. Det finns rikligt med färska inhemska grönsaker och bär att tillgå. Vid den tidpunkten kan man tillreda säsongsbetonade måltider och samtala om dem.

Matskolan kan också ordnas under höstlovet eller sportlovet. Vid tiden för höstlovet har säden tröskats och rotfrukter och potatis har skördats. Det finns ett stort utbud av mat. Om man arrangerar Matskolan under sportlovet, kan den erbjuda meningsfull sysselsättning för barn vars föräldrar arbetar eller för barn som inte brukar resa bort under lovet. På vintern kan man ty sig till olika lagrade grönsaker såsom rödbeta, kålrot, palsternacka, morot, kål och potatis samt djupfrysta bär.

Krav på lokalen

Matskolan behöver ett kök med flera arbetsstationer. Storleken på gruppen bestämmer storleken på lokalen. Arbetsstationerna ska vara utrustade med spis, ugn, vattenkran och en tillräckligt stor arbetsbänk där smågrupper kan arbeta. Förutom köket behövs en lokal som lämpar sig som matsal, dit det ryms 60–80 personer (20 barn och 2 familjemedlemmar/barn) under familjemiddagen. Det krävs ingen gymnastiksal för motionsstunderna, men en sådan kan vara bra om vädret inte tillåter programenliga utomhusaktiviteter.

Förvaring av livsmedel

Kraven på lokalen gäller även förvaring av livsmedel. Känsliga livsmedel och livsmedel som kräver kylförvaring ska alltid förvaras i kylskåp eller kylrum. Djupfrysta produkter kräver en frysbox eller ett frysskåp. När du beställer och köper in varor, kontrollera att allt får plats i kylutrymmena på en gång eller så kanske du kan komma överens med partiaffären/närbutiken om att varorna hämtas eller levereras i två omgångar. Se till att kylkedjan inte bryts, till exempel på sommaren kan skolans frys vara avstängd. Förvaringstemperaturen påverkar också smaken och kvaliteten på livsmedlen.

En korrekt förvaringstemperatur avgör matens kvalitet och hållbarhet. Förvaringstemperaturer för livsmedel:

- Torrvaruskåp (rumstemperatur): mjöl, flingor, kryddor och bröd
- Svalskåp (+10 – +14 °C): frukt och grönsaker; potatis, gurka och frukter, tomater (kan även förvaras i rumstemperatur i några dagar)
- Kylskåp (+2 – +6 °C): mjölkprodukter och fettblandningar, kött, fisk, färdigmat och sallader (färsk fisk och färskt kött under + 3 grader)
- Frys (-18 °C): djupfryst fisk, djupfrysta grönsaker och bär samt glass



Matskolans ekonomi

Matskolans ekonomi bygger på samarbetsavtal och den deltagaravgift som uppbärs av barnen. Det nationellt rekommenderade priset för Matskolan är 70 euro. För att täcka kostnaderna för den gemensamma familjemiddagen uppbärs en avgift på 10 euro för vuxna familjemedlemmar som deltar och 5 euro för barnen.

- Gör upp en noggrann budget för inkomster och utgifter i enlighet med veckoprogrammet i ett så tidigt skede som möjligt. Ta hjälp av handledarens minneslista på sidan xx. Det är också en bra idé att reservera lite marginal i budgeten för oväntade utgifter.
- I budgeten ska man beakta åtminstone följande saker:
 - + Deltagaravgiften för lägret
 - + Övrig sponsring, understöd och bidrag
 - Löner och arvoden till den ansvariga handledaren och hjälpledarna
 - Hyra för lägerlokal
 - Livsmedel
 - Kostnader för bestick, glas och porslin samt dukning
 - Eventuellt hobbymaterial, ifall man på lägret gör till exempel affischer eller dekorationer till familjemiddagen
 - Kostnader i anknytning till besöket på bondgården
 - Övriga oväntade kostnader



Samarbetspartners

Varje år har man en ny nationell samarbetspartner. Via denna partner får matskolorna tilläggsinformation och material som stöder planeringen och ofta också för att delas ut till barnen.

Matskolorna kan också skaffa både kommersiella och icke-kommersiella lokala sponsorer och samarbetspartners. Om man vill, kan man ytterligare berika verksamheten genom att bjuda in gäster med lokal anknytning från mat- och idrottsbranschen.

SLC, Svenska lantbruksproducenternas centralförbund stöder matskolornas verksamhet för att ge barnen möjlighet att besöka en lantgård för att bekanta sig med matens ursprung och matens väg från jord till bord. Mer om detta på sidan xx i avsnittet Besök till en bondgård. Till alla svenskspråkiga matskolor postar SLC broschyren Inhemsk mat. Materialet finns till allas förfogande även på <https://slc.fi/skola>.

Kommunikation om Matskolan

Vi rekommenderar att man för Matskolan utarbetar en kommunikationsplan som kopplas samman med övrig verksamhet och som omfattar både extern och intern information. Med extern information avses till exempel marknadsföringen av Matskolan, kommunikation till föräldrar, barn, samarbetspartners och lokala medier. Med intern kommunikation avses kommunikation till ledarna.

Marknadskommunikation

Marknadsföringen sker i de medier och på de platser där barnen och vårdnadshavarna rör sig. Bland alla möjligheter till personliga och virtuella möten väljer man de lämpligaste med tanke på egna resurser och lokala behov. Marknadsföringen är konsekvent och schemalagd och i linje med kommunikationsplanen.

Några målgrupper och kanaler för marknadsföringen, mötesplatser:

- Den viktigaste kommunikationskanalen för Matskolan är den tvåspråkiga webbplatsen www.matskolan.fi. På webbplatsen finns aktuell information om de matskolor som arrangeras i Finland. Man kommunicerar riksomfattande om de matskolor som presenteras på webbplatsen och det har också reserverats kommunikationsmaterial för dem.
- tidigare lägerdeltagare, till exempel marknadsföring via e-post
- medlemmar, till exempel nyhetsbrev
- föreningens webbplats
- föreningens sociala medier: Facebook, Instagram, Twitter
- information via skolor: elektroniska meddelanden i Wilma, affischer på anslagstavlor, föräldraföreningar (Hem och Skola), WhatsApp- och Facebook-grupper i anslutning till skolan
- kommunens, stadsdelens eller stadens Facebook-sidor
- webbplats för evenemang på orten
- evenemang
- anslagstavlor i affärer

Media

Varje år görs landsomfattande pressmeddelanden om matskolorna på finska och svenska.

Trots det gemensamma pressmeddelandet rekommenderar vi att matskolorna också själva kontaktar de lokala medierna. Lokal anknytning och personliga kontakter ger ofta goda resultat. Beroende på situationen och orten kan man kontakta medierna via telefon eller med hjälp av ett pressmeddelande.

Vårdnadshavarna

Bra kommunikation med vårdnadshavarna ger ett professionellt intryck, och framför allt en trygghetskänsla i fråga om lägerförhållandena. Vårdnadshavarna informeras före, under och efter lägret.

I samband med anmälan frågar man vårdnadshavarna om lov att fotografera barnen och om fotografierna får publiceras i media och Matskolans egen kommunikation.

Senast en vecka innan matskolan inleds, skickas ett brev till alla anmälda deltagare och deras vårdnadshavare. Brevet ska innehålla följande uppgifter:

- tid och plats för matskolan
- veckoprogram
- deltagarlista
- kontaktuppgifter till den ansvariga handledaren
- information om lämpliga kläder
- information om besöket till bondgården
- inbjudan till gemensam frukost för barn, vårdnadshavare och ledare den första morgonen
- inbjudan till familjemiddagen
- information om att media eventuellt kommer att besöka Matskolan. Fotograferings- och publiceringstillstånd har man bett om redan i samband med anmälan, men det är bra att påminna om saken.
- information om eventuella andra besök

Vid den gemensamma frukosten berättar man för vårdnadshavarna om Matskolans verksamhet och veckoprogram samt presenterar ledarna och lokalerna.

Vid familjemiddagen delar man erfarenheterna man fått under veckan, med hjälp av diskussioner, utställning av affischer eller presentationer. I samband med middagen kan man även berätta om Matskolans och föreningens verksamhet.

Feedback samlas in vid familjemiddagen eller elektroniskt efter lägret.

Barnen

Med barnen kommunicerar vi huvudsakligen via vårdnadshavarna.

På matskolan får barnen material med anknytning till lägret. Första dagen får barnen Matskolans t-tröja, broschyren Matskolan med kontaktinformation och veckoprogrammet. Till exempel matsedlar och matrecept delas vid behov ut senare, liksom regler för rörelselekar och andra samarbetspartners material.

Ibland samlar man recepten i ett häfte eller en mapp. Vad materialet beträffar, rekommenderar vi att man hanterar det på ett kontrollerat sätt: antingen till exempel så att recepten klistras in i häftet varje gång då man börjar tillreda lunch, sen har man i grupperna bara ett recept framme och de andra sätter undan sina recepthäften, eller så att man ger hela materialpaketet till barnen först i slutet av lägret.

Hjälpledarna

Den ansvariga handledaren introducerar hjälpledarna till sina uppgifter. Denna handbok, eller valda delar av den, fungerar som introduktionsmaterial.

Under lägret håller den ansvariga handledaren korta möten på morgonen och/eller kvällen för att gå igenom den kommande dagens uppgifter och den gångna dagens erfarenheter. Den ansvariga handledaren håller också ett slutmöte med hjälpledarna för att diskutera lägret och därigenom samla in feedback och erfarenheter.

Hjälpledarna får samma material som lägerdeltagarna. Efter lägret ska man också komma ihåg att skriva arbetsintyg till hjälpledarna.





Anmälan till Matskolan

Du hittar alla matskolor på www.matskolan.fi. På webbplatsen finns länk till föreningens egna anmälningsformulär. Anmälningstiden brukar ta slut ungefär ett par veckor innan Matskolan börjar.

Säkerhetsplan

Matskolorna har en gemensam säkerhetsplan (bilaga 1). Säkerhetsfrågorna går igenom med barnen. I säkerhetsplanen har man kartlagt riskerna i verksamheten, hur man kan förebygga dem och skrivit ner nödvändiga åtgärder i nödsituationer inklusive ansvarspersoner. Handledarna har telefonnumren till barnens vårdnadshavare. Alla matskolor har första hjälp-utrustning. Det allmänna nödnumret och giftinformationscentralens telefonnummer finns synliga. Föreningen ansvarar för att barn och ledare är försäkrade mot olyckor.

Hygien

Hygienen är en del av säkerheten på Matskolan. Första dagen reserveras tid för att behandla säkerhets- och hygienfrågor.

Bra hygien i köket förhindrar både att maten förstörs och matförgiftning. Mikrober finns överallt: på händer, kärl, bänkskivor, livsmedel och ingredienser. Matskolan har ett antal grundläggande regler för säker matlagning:

- Man tvättar händerna med vatten och tvål när man kommer till Matskolans lokaler, före man börjar tillreda mat och medan man lagar mat om man förflyttar sig från en råvara eller arbetsuppgift till en annan.
- Om man är sjuk lagar man inte mat. Om man har sår på händerna, ska såren rengöras och täckas med plåster och engångshandskar ska användas i allt köksarbete.
- Alla arbetsytor, skärbrädor och arbetsredskap i köket ska hållas rena.
- Skilda skärbrädor reserveras för rått kött och rå fisk, grönsaker och bröd.
- Råa och tillagade matvaror ska hållas åtskilda vid förvaring.
- Tvätta alltid händerna efter matlagning och innan du äter.

Med tanke på handledning kan du läsa mer om hygien på sidan 33.

Feedback och utvärdering av Matskolan

Feedback om Matskolan samlas in från barnen, vårdnadshavarna och ledarna. När man sammanställer feedbackformuläret är det bra att tänka på vad man frågar och varför - att samla in onödig information tjänar inte någon. Feedback vill man vanligtvis ha för att utveckla sin egen verksamhet, ofta också till finansierare för att visa hur effektiv verksamheten är.

Barnens upplevelser samlas in dagligen vid en gemensam feedbackdiskussion. Respons kan också ges i form av en teckning eller lek. Handledaren antecknar genast de viktigaste resultaten av diskussionen. Feedback kan även ges när lägret avslutas. Då kan man till exempel fråga: • Vad var det bästa med lägret/ idag? Varför? • Vad tyckte du inte om på lägret /idag? Varför? • Vilken var den bästa maträtten och smaken på lägret/ idag? Varför? • Vad lärde du dig på lägret/ idag?

Föräldrarna ombeds fylla i feedbackformuläret i samband med familjemiddagen eller efteråt till exempel elektroniskt.

FEEDBACKFORMULÄR FÖR VÅRDNADSHAVARE, exempel:

- **Var fick du veta om Matskolan?** _____
- **På en skala 5-1 (Utmärkt (5) Bra (4) Nöjaktig (3) Måttlig (2) Hjälplig (1))**
hur skulle du bedöma Matskolans
 - a) **program?**
 - b) **lokaler?**
 - c) **kommunikation?**
- **Kan du vara mer specifik, varför** _____
- **Vad var det mest positiva som fastnade i minnet från Matskolan för er familj?**

- **Hur kunde lägret göras ännu bättre?** _____
- **Öppen respons**

Minneslista för arrangören

1. Ta i bruk en dagbok för dig själv som handledare i matskolan och sätt i gång att göra anteckningar genast första planeringsdagen.
2. Hitta och boka lämpliga lokaler för matskolan.
3. Slå fast tidpunkten för matskolan.
4. Meddela om matskolan till kontaktpersonen för Matskolan-Ruokakoulu-projektet senast 1.3.
5. Hitta potentiella sponsorer och samarbetspartners för matskolan på ditt område.
6. Hitta hjälpledare åt dig själv och introducera dem till målen, innehållet och handledningen av barnen i matskolan.
7. Hitta en lämplig bondgård som ni kunde besöka och kom överens om en preliminär tidpunkt.
8. Hitta personer inom mat eller idrott som möjligen kunde gästa matskolan.
9. Gör upp ett veckoprogram och en budget för matskolan.
10. Kommunicera om den kommande matskolan till lokala medier.
11. När anmälningstiden gått ut, skicka då ett deltagarbrev till barnen och deras föräldrar.
12. Beställ t-tröjor och annat material. 13. Bekräfta besöket till bondgården och boka transport. Bekräfta eventuella gäster.
13. Påminn media om att matskolan ordnas och bjud in journalister för att bekanta sig med verksamheten.
14. Säkerställ att barnen får synas på medias och matskolans egna bilder.
15. Planera matsedlarna och motionspassen (tillsammans med hjälpledarna). Kom också ihåg välkomstfrukosten för föräldrarna och familjemiddagen.
16. Planera matinköpen (tillsammans med hjälpledarna). Kom också ihåg eventuella specialdieter och motionsredskap.
17. Ta en titt på lokalerna (tillsammans med hjälpledarna), för att se att de är i gott skick och snygga.
18. Gå igenom säkerhetsplanen och anvisningarna för besöket på bondgården tillsammans med hjälpledarna.
19. Genomför matskolan på ett smidigt sätt enligt veckoprogrammet.
21. Avsluta varje dag med att samla in feedback från barnen.
22. Be föräldrarna om feedback vid familjemiddagen.
23. Kom ihåg att dela ut diplomerna till barnen vid familjemiddagen eller som avslutning på den sista dagen.
24. Bjud in hjälpledarna, sponsorerna och samarbetspartners till ett feedbackmöte senast två veckor efter Matskolans slut. Dela ut arbetsintygen till hjälpledarna. Sammanfatta responsen.
25. Lägg till eventuella tidningsartiklar som publicerats om matskolan och även annan mediasynlighet i medieuppföljningen till kommunikatören.



Planera innehållet i Matskolan

Matskolan är ett koncept som alltid innehåller en gemensam frukost för barnen, deras föräldrar och ledare den första morgonen, lunch och mellanmål som barnen tillagar varje dag och minst ett timslångt motionspass om dagen. Under lägret ordnas ett halvdagsbesök till en bondgård. Vid lägrets slut ordnas en avslutningsmiddag, dit barnens föräldrar bjuds in.

Det övriga programmet byggs upp omkring grundkonceptet enligt lokala behov. Detta kapitel om matlagning och programmets teman samt materialet i kapitlet Handledare i Matskolan som handlar om olika barn, olika åldrar och handledning av en grupp stöder planeringen av matskolan.

Exempelschemat nedan ger en fingervisning om hur man kan planera tidtabellen. Ett exempel på en matsedel finns i bilaga 2.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
9-10	Gemensam frukost för barn, föräldrar och ledare • presentation av programmet och handledarna	Laga frukost Frukost	Laga frukost Frukost	Laga frukost Frukost
10-11	Indelning i smågrupper och utdelning av t-tröjor • hustavlan för hygien och	Planering av arbetet inför familjemiddagen • diskussion om måltider och goda vanor	Förbereda familjemiddagen • diskussion om olika matlagningssmetoder	Göra matsäck och besöka en bondgård, instruktioner för besöket på bondgården • diskussion om grönsaker, bär och frukt
11-13	Tillaga och äta lunch • diskussion om hållbara val av livsmedel	Tillaga och äta lunch • diskussion om smak och favoriträtter • besök av journalister	Tillaga och äta	Lunch under utflykten till bondgården, korvgrillning • diskussion om matens resa från jord till bord
13-14	Diska och förbereda mellanmål	Diska och förbereda mellanmål	Diska och förbereda mellanmål	
14-15	Motionspass • utelekar	Motionspass • utelekar	Motionspass • utelekar	Tillbaka från bondgården, förbereda mellanmål
15-16	Mellanmål och feedbackdiskussion • förbereda morgondagen	Mellanmål och feedbackdiskussion • förbereda morgondagen	Mellanmål och färdigställa middagen • vacker dukning • öva servering	Mellanmål och feedbackdiskussion
16-17.30			Familjemiddag och feedbackdiskussion • presentation av menyn • formulär för respons från föräldrarna	

På matskolan föreläser man inte om hälsosam kost, utan kosten diskuteras med barnen under aktiviteterna och med hjälp av olika uppgifter, genom att göra olika saker. I smågrupperna kan man till exempel fundera över varför semlorna bakas av just fullkornsråg. Genom att tillsammans studera varudeklarationer på livsmedelsförpackningar kan man fundera över näringsinnehållet i maten och vad allt det betyder. Det finns många saker som rör seder, bruk och dukning när man planerar och förbereder familjemiddagen.



Matlagning - det viktigaste på matskolan

Största delen av dagarna på Matskolan spenderas på matlagning. På Matskolan tillreder barnen all mat själva. Enligt feedbacken tycker barnen också att matlagningen är det bästa med Matskolan. Genom att göra saker tillsammans lockas barnen att bekanta sig med matvaror med hjälp av sina olika sinnen och experimentera med olika matlagningsmetoder.

Målet då man planerar matsedeln är att barnen ska få bekanta sig med olika matvaror och matlagningsmetoder. För många barn kan det vara något nytt att laga mat ända från grunden. Om du tycker att det känns krångligt att planera en matsedel, kan du använda den exempelmatshedel som finns som bilaga i denna handbok (bilaga 2) som sådan eller efter att du anpassat den.

När du planerar matsedeln, tänk på detta

- årstid/säsongens råvaror
- temat på årets matskolor
- näringsrekommendationer
- mångsidiga matlagningsmetoder och maträtter
- specialdieter
- tillgänglig tid, arbetsmängd, förberedelser
- budget
- gruppens storlek, barnens ålder
- nivån på utrustningen i köket
- närproducerad mat, miljötänkande



Näringsrekommendationer

Näringsexperterna har planerat en hälsosam kosthelhet som kallas näringsrekommendationer. Näringsrekommendationerna illustreras av mattriangeln och tallriksmodellen.

Tallriksmodellen är det allra enklaste sättet att följa näringsrekommendationerna. När man komponerar dagens måltider i stort sett enligt tallriksmodellen, får man förmodligen i sig lagom mycket av alla nödvändiga näringsämnen under en dag.

I tallriksmodellen täcker grönsaker mer än hälften av tallriken: färsk sallad, rårivna eller tillredda grönsaker. Knappt en fjärdedel fylls med kött, fisk eller vegetabiliskt protein och den andra fjärdedelen med potatis eller spannmålstillbehör. Som måltidsdryck rekommenderas fettfri mjölk eller surmjölk. Till måltiden hör dessutom en skiva fullkornsbröd med ett tunt lager vegetabiliskt matfett. Bär eller frukt till efterrätt kompletterar måltiden. När vi är törstiga dricker vi vatten.

Skolelevernas hälsa stöds förutom av näringsrekommendationerna av en regelbunden måltidsrytm och ordentliga huvudmåltider: en mångsidig frukost, en fullvärdig lunch och middag samt smart sammansatta mellanmål. Ett bra mellanmål består av frukt, bär eller grönsaker samt spannmålsprodukter och fettsnåla mjölkprodukter.

SÅ HÄR KAN MAN BEHANDLA NÄRINGSREKOMMENDATIONERNA.

Diskutera med barnen. Börja med att fråga vad de tycker är en hälsosam kost. Led in samtalet på olika val. Om gruppen har tid före måltiden, kan ni rita och färglägga en drömlunch enligt tallriksmodellen eller öva på modellen med leksaksmat. Under lunchen kan man hålla ett öga på att tallriken fylls enligt modellen. En bild vid matbordet på en portion enligt tallriksmodellen påminner om vilka de rätta valen är.

Finländsk matkultur

Förutom lokala maträtter och -varor omfattar matkulturen olika traditioner, seder och festligheter. Kulturen är inget permanent fenomen: den förändras hela tiden när världen förändras och människor rör på sig. Matrender påverkar också vad vi äter: folk blir intresserade av nya maträtter till exempel genom tv-program, tidningar, böcker, bloggare eller youtubare. Några av de nya rätterna lever vidare eller smälter samman med mer traditionella matlagningsmetoder.

Till den vardagliga finländska matkulturen hör gratis skolmat, en varm lunch och en tidig middag. I Finland dricker vi mycket mjölk och äter potatis, kött och fisk. Naturen är fortfarande nära: människor plockar och använder mer svamp och bär än i många andra länder. Maten i Finland är ganska mild kryddad. Råvarornas egen smak kommer väl fram.

En levande matkultur är en blandning av historia och nutid. Vårt sätt att arbeta är också en viktig del av den finländska matkulturen. Matens resa från jord till bord är ganska kort. Det är lätt att kontrollera varifrån maten kommer. En del matproducenter använder också ursprunget som en marknadsföringstrumf och till exempel på köttfärs-paketet kan man till och med hitta namnet på lantgården som köttet kommer från. Lagar och förordningar säkerställer också att en professionell livsmedelskedja fungerar på ett ansvarsfullt sätt. Finländsk mat är ren och säker.

SÅ HÄR KAN MAN BEHANDLA DEN FINLÄNSKA MATKULTUREN.

Diskutera med barnen om vad de tycker är finländsk mat. Ni kan fundera på vardagsmat och festmat separat. Man kan också prata med barnen om mat som de stött på under utlandsresor eller då de exempelvis ätit på etniska restauranger. Vad var bekant, vad var annorlunda? Om gruppen har mera tid före måltiden, kan man ordna en liten tävling eller frågelek med matlagningstema: vilken grupp kommer på flest maträtter tillagade av kända finländska råvaror? Till exempel potatis, morot och fisk kan användas till mycket.

Säsongstänkande

Under den korta sommaren här i norr hinner man bara få en skörd. Därför har den inhemska maten så tydliga säsonger. Säsongsenliga grönsaker och frukter är oftast billigare och de smakar också bättre.

Sommardelikatesser är exempelvis nypotatis, tidig kål, blomkål och andra grönsaker på friland samt jordgubbar och andra bär. På hösten njuter vi av gröt och bröd av den nya spannmålsskörden samt av rotfrukter, vilt och svamp. Under vintern och våren producerar växterna ingen skörd på naturlig väg. Då kan man ty sig till grönsaker som lämpar sig för vinterförvaring. Även djupfrysta bär är utmärkta vitaminkällor. Inhemskt kött, ägg och mjölkprodukter finns året runt.

SÅ HÄR KAN MAN BEHANDLA SÄSONGSTÄNKANDE.

Diskutera med barnen om deras erfarenheter: har familjen ett grönsaksland eller odlar de örter, chili eller andra nyttoväxter på fönsterbrädan eller balkongen? När får vi skörd? Det som barnen berättar kan man leda in på maträtter som ofta är upplevelser och som relaterar till en specifik tidpunkt: nypotatis på sommaren, färska jordgubbar på torget eller ur det egna landet, familjens svamputflykter på hösten och olika svamprätter.

Närproducerad mat

Som namnet antyder är närproducerad mat oftast odlad och producerad i den egna kommunen eller det egna landskapet. Ibland räknas mat som producerats i Finland också som närproducerad. Närproducerad mat är alltså exempelvis jordgubbar från den egna orten eller delikatesser från det lokala bageriet. Den bästa närproducerade maten är nog ändå den som odlas i den egna köksträdgården eller på den egna balkongen!

Närproducerad mat främjar regionernas egen matkultur. Utan lokala producenter skulle det knappast finnas några lörtsy-piroger fyllda med blåbärssylt i Nyslott eller svart blodkorv i Tammerfors. Det lokala bageriet kan skapa matupplevelser också i det egna kaféet.

Den närproducerade matens resa från jord till bord är kort. Det är lätt att spåra matens resa ända tillbaka till råvaruproducenten. Det gör maten säkrare.

Välj närproducerad mat:

- Snabbt och säkert från jord till bord
- Du får även i fortsättningen lokala delikatesser på orten
- Genom att välja närproducerad mat kan du själv påverka din omgivning.

SÅ HÄR KAN MAN BEHANDLA FINLÄNSK NÄRPRODUCERAD MAT.

Diskutera med barnen om godsaker på den egna hemorten och i andra landskap. Vad har i synnerhet fastnat i minnet? Lokala maträtter förknippas ofta med traditionella rätter. De traditionella rätterna förknippas med olika smakminnen och erfarenheter som man ofta fått redan som barn. Hur smakar den traditionella maten i det egna landskapet? Har man någon temavecka i skolan med traditionell mat, brukar mormor laga någon speciell maträtt?

Ekomat

Eko är en förkortning av ekologisk. Det innebär att man vid odling inte använder konstgödsel eller kemiska bekämpningsmedel. Inom djurproduktionen är djurfodret ekologiskt producerat, djuren har mera utrymme och får mer stimulans än i den vanliga produktionen.

Den ekologiska produktionen övervakas noggrant. Godkända producenter får använda Luomu-märket på sin produkt.

Ekoprodukter är dyrare än andra produkter. Detta beror på att produktionsvolymerna i avsaknad av konstgödsel och bekämpningsmedel är små och kostnaderna högre.

SÅ HÄR KAN MAN BEHANDLA EKOMAT.

Det är mest naturligt att behandla ekologisk mat när man använder något ekologiskt i matlagningen. Diskutera ekomat med barnen med hjälp av erfarenheter. Är ekomat bekant? Vilka slags ekologiska livsmedel äter man hemma? Var hittar man ekologiska livsmedel i butiken?



Klimatförändringen

Livsmedelsproduktionen och -konsumtionen står för en dryg femtedel av konsumtionens klimatpåverkan, dvs. koldioxidavtryck. Livsmedelskonsumtionens klimatpåverkan kan minskas genom att man gynnar livsmedel som belastar klimatet så lite som möjligt och genom att minimera matsvinnet.

Med tanke på klimatförändringen och hälsan är det bra att bara äta måttligt med kött och i stället mera grönsaker.

Koldioxidavtrycket från livsmedelsproduktionen växer om man kastar mat i soptunnan. Då går de naturresurser och den energi som använts för att odla och producera maten helt till spillo. En del av näringsämnen i matrester kan man ta tillvara genom att kompostera eller genom att kasta resterna i bioavfallet i stället för i blandat avfall. Genom att planera matinköpen och bara handla det man verkligen behöver kan man förhindra att det blir rester över. För att spara energi och arbete kan man med fördel tillaga större mängder mat och genast frysa in en del som man kan äta senare. Även vissa matrester kan frysas in för att användas senare. Överblivna matrester ska kylas ner snabbt för att maten fortsättningsvis ska vara säker. Av matrester kan man också tillreda nya delikatesser. Maten ska upphettas tillräckligt mycket.

SÅ HÄR KAN MAN BEHANDLA KLIMATFÖRÄNDRINGEN.

Människan påverkar naturen genom sitt agerande, och för att skydda naturen är det viktigt att agera på rätt sätt. Ett barn kan skydda naturen till exempel genom att inte slösa med mat: ta inte mera mat på tallriken än vad du orkar äta så behöver du inte kasta bort något. På matskolan kan man också visa att maten kan återanvändas genom att göra något gott av rester, exempelvis rågchips av gammalt bröd.

Familjemiddagen

Familjemiddagen är högtidsstunden på lägerveckan. Då presenterar man med gemensamma krafter för vårdnadshavarna vad man lärt sig på Matskolan.

Det är mycket jobb med att ordna en middag för en så stor grupp människor. Därför är det inte värt att sträva efter en alltför ambitiös meny. En välkomstskål, förrätt, varmrätt med kött eller fisk med tillbehör och en dessert är i sig redan en festlig middag.

Det vore fint om barnen själva kunde planera en del av menyn. Inkludera barnen på ett kontrollerat sätt: visa ingredienserna du beställt och så kan barnen rösta om vilken maträtt som ska lagas av dem. Om det är svårt för barnen att föreställa sig vilka maträtter man kunde tillaga av ingredienserna, kan man förbereda sig med bilder och recept på möjliga rätter.

Tillsammans med handledaren och hjälpledarna tillagar barnen rätterna till middagen. De dukar och planerar dekorationen av middagsbordet, viker servetter och sköter serveringen. I vissa situationer kan man också överväga om ett buffébord vore en bättre lösning. Barnen tar emot gästerna och visar dem till matsalen och presenterar kvällens meny och program för föräldrarna. Om man på Matskolan gjort presentationer eller affischer i anslutning till matfostran, passar det bra att visa dem i samband med middagen.

Man kan börja förbereda middagen redan dagarna innan, om man väljer till exempel en bärparfait som dessert. En vacker dukning: servetter som man vikt själv, kanske blommor och andra dekorationer som man hämtat ute i naturen och på borden en meny som man skrivit eller tecknat själv gör vilken vardagsmat som helst till en festmåltid. En inbjudan som barnen gjort själva i början av veckan skapar redan den en festkänsla.

TIPS: Det kan vara svårt för barnen att hantera stora serveringsskålar. Serveringen löper bättre om ledarna portionerar ut maten på tallrikarna och barnen bär dem till bordet med serveringsdukar vikta över armen.

MENY FÖR FAMILJEMIDDAGEN

Välkomstskål Bubblande festdryck

Förrättssoppa Gul soppa och egenbakade semlor

Huvudrätt som passar årets tema

Dessert Chokladmuffins

Recept på www.toptehtavat.fi





Motion

Utöver kostrekommendationer finns det också rekommendationer om fysisk aktivitet: alla i åldern 7–18 år ska röra på sig minst 1–2 timmar per dag, mångsidigt och på ett för åldern lämpligt sätt. Man ska undvika att sitta längre än två timmar i taget. Skärmunderhållning får man ägna sig åt i högst två timmar per dag.

Motion behöver inte nödvändigtvis betyda utövande av en sport, utan det kan vara en lek som gör att du rör på dig. Lekfull motion ger utlopp för överskottsenergi, gör att barnen lär känna varandra och skapar en känsla av gemenskap. Man kan också lära sig nya saker genom lekfull motion.

Barnens fysiska färdigheter varierar. Välj gärna sådana rörelselekar och spel där alla kan göra bra ifrån sig och där man agerar i grupp. Matskolan är ett bra tillfälle att återuppliva gamla utomhuslekar såsom kyrkråttan, tio stickor på ett bräde och brännboll.

I blaga 3 hittar du THL:s rekommendationer för fysisk aktivitet.

Besök till en bondgård

I varje Matskola ingår ett besök till en bondgård. Vid besöket lär sig barnen matens resa på ett konkret sätt: de får se var säden eller potatisen växer eller varifrån mjölken, köttet och äggen kommer. Även grönsaks- och bärödlingar lämpar sig som besöksmål. Besöket på gården räcker högst tre timmar.

Lokala producentföreningar kan hjälpa till att hitta en lämplig gård. I praktiken kan det gå till så att matskolans ansvariga handledare kontaktar ortens lokalavdelning. Lokalavdelningen tar kontakt med en lämplig gård som kan ta emot gruppen och förmedlar vidare gårdens kontaktuppgifter till arrangören. Gården och matskolearrangören kan sedan närmare komma överens om detaljerna kring besöket.

I bilaga 4 finns även en artikel med rubriken Från jord till bord.

Under besöket på bondgården ska man följa de gemensamt överenskomna spelreglerna och jordbrukarens anvisningar: Diskutera med barnen om vad man får göra och inte göra redan innan ni åker. Under besöket kan gruppen vid behov följa sin smågruppsindelning och gå med sin egen hjälpledare.

Producenten berättar och visar åt barnen hur matens resa börjar på gården och hur resan fortsätter till förädling och vidare till en affär. Producenten berättar också om sitt eget yrke. Den här dagen hinner man antagligen inte tillreda någon lunch, utan den ersätts med egengjord matsäck.

Det är skäl att berätta för barnen att bondgården är jordbrukarens arbetsplats och produktionsenhet. Där finns stora maskiner och anläggningar. För en ovan besökare finns det många faror. På en gård med inriktning på djurhållning finns husdjur, och deras välbefinnande och lugn och ro får inte störas. Under besöket på gården är det en god idé att följa dessa anvisningar.

- **Fråga jordbrukaren om saker som du är intresserad av. På det sättet får du ut det mesta av besöket.**
- **Följ alltid de instruktioner som jordbrukaren ger. Hen vet hur det är säkert att agera.**
- **Håll dig till din grupp.**
- **Gå bara dit du fått lov att gå. Jordbrukaren vet var det är säkert att röra sig.**
- **Om du får kliva upp i hytten på en traktor, skördetröska eller någon annan jordbruksmaskin, studera finesserna på instrumentbrädan, men rör ingenting utan lov.**
- **Klä på dig skyddskläder på bondgården. Utan att du vet om det kan du på dina skor och kläder bära med dig sjukdomsalstrare som är skadliga för djuren. Skyddskläderna förhindrar smittor.**
- **Klappa inte och mata inte djuren utan lov. Jordbrukaren vet vad man får ge till djuren och vilka djur som vill bli klappade.**
- **Rör dig lugnt i ladugården, för inte oväsen och rusa inte omkring. Oljud och plötsliga rörelser skrämmer djuren och orsakar stress.**
- **När besöket är slut, klä av dig skyddskläderna och sätt dem på den plats som jordbrukaren anvisat.**
- **Slutligen, tacka jordbrukaren för besöket.**



Matskolan Ruoka

Handledare på Matskolan

Matskolan har en ansvarig handledare och flera hjälpledare.

Matskolan har alltid en ansvarig person som tar hand om planering, marknadsföring, genomförande, kommunikation, ekonomi samt rekrytering och utbildning av frivilliga hjälpledare.

Matskolan har minst en hjälpledare per fyra barn. Hjälpledaren kan vara en ung person som fyllt 16 eller en vuxen som är intresserad av matlagning och av att handleda barn. Hjälpledaren ansvarar för arbetet i en egen liten grupp under alla aktiviteter på lägret.

I matskolan lär man sig genom att göra. Barnen tillreder alla måltider själva. Hjälpledarens uppgift är att stöda och hjälpa, men inte göra saker åt barnen. Betydelsen av hälsosam kost och regelbunden fysisk aktivitet för barns utveckling och välbefinnande tydliggörs under aktiviteterna genom att diskutera och exemplifiera.

Den ansvariga ledaren introducerar hjälpledarna i sina uppgifter. För hjälpledarna ordnas en gemensam träff innan matskolan börjar. På träffen går handledaren igenom veckans program, hjälpledarnas uppgifter och ansvar samt handledningsmetoderna.

Barn i olika åldrar som elever

Matskolan riktar sig till pojkar och flickor i åldrarna 8 till 12 år. Åldersspannet är stort, och redan inom en ålder finns det en hel del variationer gällande personlighet, intelligens, social utveckling, för att inte tala om de individuella skillnaderna. I det här avsnittet diskuterar vi i stora drag utvecklingen hos 8–12-åringar när det gäller handledning och lärande genom att göra själv.

De yngsta matskoledeltagarna

Varje barn är en individ som utvecklas i sin egen individuella takt. Alla går dock igenom samma skeden.

De yngsta eleverna i matskolan är 8-åriga flickor och pojkar som går ut första eller andra klass. För dem är skolan och grupparbete redan bekanta saker. Barnen har redan tränat sig på att kontrollera sina egna känslor, men ibland kan känslorna plötsligt ta överhand, vilket kan visa sig genom att de blir arga, slår omkring sig eller börjar gråta. Ofta kan man vilja gömma sig för den svåra känslan till exempel under ett bord eller i ett hörn. Ledarens uppgift är att sätta ord på barnets känslor och hjälpa till att hantera dem.

Första- och andraklassaren övar fortfarande på att jobba självständigt. Omfattningen av arbetet måste vara rätt anpassad för att man ska kunna uppleva känslan av att lyckas. Det är lättast för barn att tänka på saker som de själva kan se, känna eller handskas med.

Det är trevligt att fundera tillsammans. Man vill kategorisera saker efter olika egenskaper. Mängduppfattningen börjar också vara utvecklad: barnet förstår att hen får lika mycket bulle även om samma degklump har bakats i en annan form. För vissa är det fortfarande svårt att göra något noggrant. Man har bara börjat träna sig i samspelet mel-

lan öga och hand. Däremot blir inläringen rolig genom ramsor, sånger och gåtor. Därför är det en bra idé att använda sig av spel och lekar i handledningen.

Det finns noggranna regler för barnens lekar. Det är inte alltid lätt att komma överens om vad som är rättvist. Då och då kan beteendet till och med vara aggressivt. Samvetet är ofta kompromisslöst och krävande. Det är vanligt och mänskligt att skvallra. Ett barn är känsligt för kritik och kan försvara sig kraftfullt om hen kritiseras eller inte får tillräckligt med acceptans och beröm. Man bör beakta att barnet ändå inte förmår tillämpa reglerna rent generellt på olika situationer och miljöer.

De äldre matskoledeltagarna

Individualiteten stärks från 9 års ålder och framåt. Vi talar också om 9-årströskeln, då barnet vill uttrycka sin åsikt och sina rättigheter. Alla kan ibland hitta något att klaga på, ibland mest av allt på sig själv. En delorsak ligger också i puberteten: för flickor börjar förpuberteten i genomsnitt i åldrarna 9 till 12, hos pojkar ett par år senare. Trots sin kritiska attityd behöver barnet ha förstående handledare i sin närhet, ledare som sätter trygga och välgrundade gränser och håller fast vid dem. Inom trygga gränser är det viktigt för barnet att kunna göra val och beslut som motsvarar dem själva. Ett barn vill bli hört, trots att det inte alltid går att göra som hen vill.

Tankeförmågan hos en tredje-sjätteklassare utvecklas i rasande fart: de blir allt bättre på logisk slutledningsförmåga, att förstå orsakssamband, planera verksamhet och fundera på följderna. Ett barn lär sig nya saker bäst genom att göra dem. Konkreta exempel och praktiska handlingar gör saker lättare att förstå. Förmågan till abstrakt tänkande utvecklas hela tiden och ibland vill barnet tillsammans tänka på livets stora frågor som är svåra att förstå.

Lek är viktigt. Barn kan fortfarande leka rollekar med varandra. Dessutom är de ofta intresserade av fysiska spel och lekar, spel på dator eller mobiltelefon och äventyr. Det är viktigt för barnet att känna att hen behövs och att man litar på hen.

Ett barn på trean till sexan blir allt bättre på att förstå och ta hänsyn till andras känslor, tankar och behov. Hen har utvecklat ett samvete och en egen förmåga att bedöma saker. Hen kan titta på och kritisera gamla välbekanta regler och försöka ändra dem genom att framföra rationella skäl. När det gäller regler är vi dock ytterst småpetiga.

Barn och lärande genom att göra

I 4H-verksamhet lär man sig genom att göra, genom erfarenheter. Det finns några saker som är bra att veta om tillvägagångssätt som är lätta att förstå.

Studier visar att de bästa inlärningsupplevelserna uppstår genom aktivitet, när man själv gör något. Varje sak som man lärt sig genom att själv göra den och som upplevs som viktig, utgör grunden för nästa inlärningsupplevelse. Inläringen fördjupas när det man gör även inbegriper att man funderar över sina egna aktiviteter eller får problemlösningssuppgifter. När man medvetet förstår det man lärt sig, är det lättare att tillämpa det även i en annan situation.

I matskolan tillreder barnen själva maten i smågrupper, ofta under ledning av en hjälpledare. Matlagningssituationerna upprepas enligt lägerveckans schema. Barn lär sig genom att göra. Repetition hjälper barnen att komma ihåg och lära sig nya saker. Alldeles vanliga problem med matlagning eller uppgifter där man ska fundera över vad en hälsosam kost är, fördjupar och utökar det inlärd när man diskuterar dessa tillsammans.



Handleda en grupp

Noggrann förhandsplanering och att den ansvariga handledaren och hjälpledarna kommer överens om olika saker ger hjälpledarna en känsla av trygghet om vad man ska göra i gruppen samt förtydligar hela matskolans verksamhet. Det är viktigt att redan från början skapa en trygg och förtroendefull atmosfär. Var på plats och ta emot barnen när de kommer till matskolan. Barnen kan vara spända, men ett vänligt mottagande där man ser varje barn lindrar spänningen.

När matskolan börjar är det dags att tillsammans lära känna alla deltagare. Barnen berättar inte nödvändigtvis så mycket om sig själva genast i början, men under arbetet i smågrupperna är det ett bra tillfälle att prata och lyssna på deras tankar och önskemål. Inspirerande och uppmuntrande handledning som jämlikt ser varje barn i smågruppen får samarbetet att fungera. Ett mer pratsamt barn kan ta mer plats, men försök att uppmärksamma tystare barn genom att ställa frågor och göra saker tillsammans med dem. Reagera positivt med ett vänligt leende även på barnets korta svar och nickar. För vissa barn kan det vara svårt att säga vad man tycker inför hela gruppen. Man kan prata med barnet igen när själva arbetet har påbörjats.

Vanligtvis är 8–12-åringar entusiastiska och energiska individer som lär sig bäst genom att själv göra saker. Låt dem göra och prova allt, uppmuntra dem att göra det själva, även om det i början känns svårt att hantera semledegen eller skära något i bitar. Genom att öva hittar man ett fungerande arbetssätt.

Å andra sidan kan en 8–12-åring reflektera över och märka orsakssamband, varvid samtalsämnen kring matfostran fungerar bra som uppgifter att fundera på. När ett barn får delta i planeringen av en måltid minskar fördomarna mot exempelvis en råvara.

Det finns många ämnen att välja på när man ska diskutera matfostran. I tidigare kapitel behandlades matfostran ur miljö- och näringssynvinkel och matkulturens synvinkel. Hjälpledarna behöver inte veta allt om allt, utan det lönar sig att tillsammans fundera och söka efter lösningar, svar och fungerande metoder. Det finns olika aspekter på det mesta och saker och ting kan lösas på många sätt.

Genom att smaka på maträtter och experimentera med nya råvaror tillsammans med redan bekanta råvaror kan man stärka ett positivt och naturligt förhållande till mat. Mat är inte bara bra eller dålig, hälsosam eller ohälsosam, utan allt däremellan. Ett mera mångsidigt förhållande till mat gör också att man kan tillägna sig mångsidiga (och näringsmässigt rekommenderade) matvanor.

Redan från barn blir vi vana vid olika smaker. Matvanorna i olika familjer kan vara mycket olika. Provsmakning är receptet för att övervinna fördomar. Det gäller att bekanta sig med nya råvaror och hur olika tillagningsmetoder och graden av tillagning påverkar hur maten smakar. Ibland påverkar lukter och dofter eller atmosfären och miljön i situationen hur man upplever att maten smakar. På Smakskolans webbplats hittar du uppgifter och tips för att bekanta dig med maträtter genom sinnena. Se länksida.

Grundläggande kunskaper och färdigheter gällande livsmedelshygien är forskningsbaserad kunskap, och gemensamma metoder skapar en trygg arbetsmiljö för alla. Det är bra att känna till grunderna för hälsosam mat som ger och upprätthåller välbefinnandet. Det finns dock många sätt att planera en varierad mathelhet och måltidsrytm för dagen.

Att vara förutseende och tänka ut alternativa metoder hjälper dig när situationerna förändras. När man arbetar i kök kan många saker hända. Barn är för det mesta intresserade av att lära sig och göra saker. Om man från allra första början har tydligt överenskomna arbetsstationer och arbetsplatser för olika sysslor, blir det lättare att både skapa en säker arbetsmiljö och ge en bra arbetsro.

Födoämnesallergier och eventuella andra särskilda behov bör klargöras i förväg i samband med anmälan. Den ansvariga handledaren informerar hjälpledaren för smågruppen om eventuella frågor som kräver särskild uppmärksamhet. Om uppmärksamheten är relaterad till ett barns speciella egenskaper, undvik då att göra någon stor sak av det, utan var förutseende och agera på ett sådant sätt att alla kan delta jämlikt i arbetet.

Indelning i smågrupper

Om du som ansvarig handledare redan känner barnen sedan tidigare, kan du fundera över vilken indelning i smågrupper som kunde fungera. Gör en preliminär indelning på förhand, men håll ett öga på hur hela gruppen agerar under första dagens frukost och vid idékläckningen/tillverkningen av hustavlorna. Lagg märke till vilka som är entusiastiska och vad envar är bra på att göra. Var uppmärksam på vilka av barnen som behöver mer handledning eller drar sig undan från det som görs.

Föräldrarna eller barnen själva kanske framför önskemål om vilka som skulle passa ihop som såväl arbetspar som grupp. Smågruppen fungerar bäst när man kan ha barn som samarbetar bra ihop i samma grupp. Det är bra att ha barn i olika åldrar och med olika färdigheter i gruppen.

Fundera på vilket sätt det är bäst att dela in just din grupp i mindre grupper. Vid behov kan du ändra om i grupperna under veckan – när man tillreder middagen kan det vara andra gruppindelningar. På samma sätt kan du glömma köksgrupperna när det är dags för motionsaktiviteter.

Spelregler

Under den första dagen är det bra att i huvuddrag gå igenom hela veckans program med matskolebarnen. Vetskapen om vad som kommer att hända under vilken dag gör att man bättre kan förbereda sig på saker och situationer.

Varje morgon ska ni tillsammans gå igenom dagens program på så sätt att du skriver både program och matsedel på en skrivtavla/papper på väggen. Sedan kan man under dagens lopp enkelt gå tillbaka till den. På eftermiddagen kan du redan så smått börja samtala med barnen om morgondagens program. Även om maten ska vara klar i tid, försök att skapa ett lugnt tempo för matlagningen utan onödig stress. Tajmingen av förberedelser, arbetsordning och tillredning av maten är viktig. Lämna fast bort någon planerad programpunkt, så länge de viktigaste uppgifterna sköts väl.

Gör upp gemensamma spelregler för matskolan tillsammans med gruppen. Samla instruktionerna på hustavlan (t.ex. telefonanvändning, beaktande av andra, ansvar, samarbete och rättvisa i arbetsfördelningen). När man arbetar i ett kök uppstår mycket oväsen, någon använder en elvisp, kastruller slamrar och på spisen puttrar det. Ibland kan sorlet från dem som arbetar i köket bli alltför högljutt. Kom överens om ett tecken som hjälpledaren eller egentligen vem som helst som tycker att ljudet är för högt kan visa åt de andra för att de ska komma ihåg att dämpa den egna ljudvolymen. Den ansvariga handledaren kan ha sin egen ljudsignal eller tecken för att få uppmärksamhet.

Genom att tillsammans fundera på och formulera reglerna lär man sig viktiga färdigheter: att motivera sin egen åsikt, lyssna på andras synpunkter och jämföra olika synvinklar. Barnet har ofta lättare att följa de regler som hen själv har varit med och utformat och funderat på.

Vid arbetsfördelningen inom smågrupperna kan du välja att använda dig av cirkulerande uppgiftsroller. En egen roll hjälper barnet att fokusera på aktiviteterna och sina egna uppgifter och tack vare uppgiftsroller är det lättare att cirkulera uppgifterna jämnt på olika dagar. Alla får chans att prova på och bekanta sig med de varierande uppgifterna i ett kök. Vid tillredningen av familjemiddagen ska du komma överens om arbetsfördelningen mellan grupperna eller skapa nya grupper för vissa uppgifter, t.ex. dukningen och arrangemangen i matsalen.

Matlagarna:

Kocken/kockparet som ansvarar för tillredningen av huvudrätten.

Kallskänkan som tar hand om salladen och annan kall mat, t.ex. tillredning av desserten.

Servitören som dukar bordet och har huvudansvaret för att duka av bordet efter måltiden, men avdukningen görs ändå tillsammans.

Bagaren som bakar dagens bakverk/tillreder övriga mellanmål som serveras.

Gör namnlappar/kort som barnen kan fästa på förklädet eller T-tröjan.



Ge feedback på arbetet i smågrupperna

- Feedback ges alltid på det som görs. Positiv och uppmuntrande återkoppling under arbetets gång kan vara beröm eller uppmärksamhet för exempelvis ett välutfört arbetsskede eller en vacker dukning, en ren arbetsbänk redan under arbetet, en bra observation eller frågor om råvaror eller arbetsmetoder, att ha hjälpt en kamrat och att ha gjort arbetet ända till slut och naturligtvis för ett lyckat resultat. Ju mer det körde ihop sig under tillredningsfasen desto mer beröm behövs.
- Det är en bra idé att ge minst tre helst fem gånger mer positiv feedback än korrigerande. Det som du uppmärksammar förstärks. Du kan ge feedback om någon lämnar något ogjort, men aldrig om något som rör barnets personlighet eller karaktär.
- Berätta hellre hur man borde agera eller arbeta än att du repeterar vad man inte får göra. "Visst fokuserar du på din egen uppgift." "Skölj kökstrasan och vrid den torr innan du torkar..." Tillrättavisningar för i allmänhet inte situationen framåt.
- Om en arbetsmetod kräver korrigerande, fråga eller föreslå "Kan du försöka göra så här?" och motivera varför det är bättre att göra det annorlunda. Sök efter information tillsammans och prova hur olika arbetssätt fungerar och påverkar slutresultatet.
- Kom ihåg att tacka för utfört arbete och även för den feedback som du fått från barnen.
- Under eftermiddagens feedbackstund ska ni fundera på vad som lyckades bra under dagen och vad som gick extra bra. Vad gjorde att det gick bra? Vad kan vi lära oss av det som gick bra?
- Vad kunde ha gjorts annorlunda? Vad har vi lärt oss av eventuella misstag? Gör observationer och prova ett annat tillvägagångssätt nästa dag.

Framförhållning och planenlighet

Genom att jobba enligt en plan går det lättare att förbereda sig för de olika skedena av matlagningen. Samtidigt som ni läser igenom dagens matrecept, gör du en plan för arbetsfördelningen/arbetsuppgifterna tillsammans med ett ungefärligt tidsschema. Vad kan barnet göra när hen slutfört de egna uppgifterna? Då kan man titta på planen igen och ta sig an en ny uppgift eller hjälpa en kamrat i gruppen. En del maträtter lämpar sig väl att göras i par, i andra kan hela gruppen delta – till exempel kan ett barn/arbetspar göra en köttbullssmet medan alla får prova på att rulla köttbullar. Det är bra om man kommer överens om att var och en ser till att diska de redskap man använder i matlagningen och sätta dem tillbaka på sin plats.

Kökshygien och säkerhet

Varför är det viktigt med hygien? Gör en hustavla tillsammans där ni samlar de viktigaste sakerna som rör kökshygien.

ETT SÄKERT ARBETSSÄTT

Hantering av knivar

Användning av spis och ugn, hantering av varm mat

användning av elapparater,

Arbetsställningar

lyft av tunga kärl och saker,

halkrisk

Det är viktigt att upprätthålla en god hygien, det ingår i matlagningshelheten. Arbetskläder: T-tröja och förkläde, långt hår ska vara uppsatt – kom ihåg att tvätta händerna även efter att håret har satts upp. Ur säkerhetssynvinkel skulle det vara bra att ha skorna på när man jobbar i köket. Samtala med barnen om vilken typ av skor som är lämpliga för köksarbete. I förhandsinformationen kan du begära att barnen tar med sig lämpliga inneskor. Om man inte har sådana, kan man jobba i strumplästen.

En god kökshygien förebygger matförgiftning och att maten blir skämd. Mikrober finns överallt: på händer, kärl, bänkskivor, livsmedel och ingredienser. Om livsmedel hanteras på fel sätt (t.ex. förvaras för varmt, grönsaker och frukter tvättas inte med vatten), kan bakterier som orsakar matförgiftning öka i maten och matgästerna blir sjuka.

När matlagningsredskapen, skärbrädor, arbetsbänkar och städredskap är rena, hålls även råvarorna hygieniska och den tillredda måltiden håller hög kvalitet. Till exempel när man skalar grönsaker är det bra att ha ett separat kärl för bioavfall. Använd en bit tidnings- eller hushållspapper för skalen så hålls skärbrädan ren.

Ur hygiensynpunkt är det viktigt att man rengör i rätt ordning, man börjar med de renaste ytorna och går vidare till smutsigare ytor. Redan direkt efter frukost den första dagen lönar det sig att börja öva på hur man använder en städduk och omsorgsfullt sköljer den. Det är viktigt att dagligen se till att avfallskärlet i köket och dess omgivning hålls rent.

Det är skäl att hålla barnens städuppgifter så tydliga och väl instruerade som möjligt, så att barnen hinner och förmår städa i lugn och ro. Detta kommer att förbättra kvaliteten på arbetet och öka städmotivationen. Att inse vikten av god hygien gör det mera meningsfullt att hålla rent.

Saker att beakta vid matlagningen

- Läs igenom matrecepten tillsammans. Det är lättare att förstå de olika stegen när anvisningarna först läses från början till slut. Samtidigt kan man tänka på arbetsfördelningen och när man hinner städa upp efter sig. Recepten kan innehålla konstiga ord eller så kan det fortfarande vara obekant vad olika tillagningssätt betyder. Låt barnen fråga om sådant som de funderar över i recepten. Ta reda på svaret tillsammans. Sambandet mellan kunskap och färdighet spelar en stor roll i köksarbetet. Det ligger många kemiska och fysikaliska fenomen och reaktioner bakom matlagning och hur man hanterar råvaror.
- När ni har gått igenom de gemensamma anvisningarna, kan du låta barnen börja arbeta (men först tvätta händerna) och om det behövs kan du hjälpa arbetsparen att komma igång.
- Var konsekvent när du fördelar arbetet och ger arbetsinstruktioner, förklara med ord och visa nya arbetsätt och olika arbetsfaser. Repetition är viktigt. Visa arbetsmetoden steg för steg när det enligt receptet är dags, även om du redan har läst receptet. Barnen kan redan ha glömt en del anvisningar. Visa dem hur man väljer rätt kniv för olika ändamål. Reservera tillräckligt med tid för förberedelser, det tar tid att till exempel öva på att skala rotfrukter och frukter och hacka lök. Ibland kan det vara på sin plats att fundera över när man kunde använda halvfabrikat och minska arbetsmängden för att se till att schemat hålls. Å andra sidan, bör man tänka på när inverkar det på smaken om man gör något från grunden?
- Innan man lagar den första maträtten är det bra att tillsammans lära sig var i köket olika redskap och livsmedel förvaras. Nödvändiga redskap och tillbehör plockas fram tillsammans och man kommer överens om att kärlen förs tillbaka till sin plats även efter att de diskats.

SPEL/LEK: VI BEKANTAR OSS MED KÖKET OCH SKÅPENS INNEHÅLL.

Ordna en söktävling mellan smågrupperna: handledaren säger ett föremål och barnen letar gruppvis efter föremålet i sina egna kök (om de arbetar i ett klassrum för huslig ekonomi) eller i ett kök i allmänhet. Till exempel kan man leta efter kavel, bioavfallskärl, elvisp, rotborste, pajform, diskmedel, sopskyffel, brandsläckningsfilt/skumsläckare, vaniljsocker, bakplåtspapper, nödutgång, diskhandduk...

Du kan räkna poäng om du vill, men det viktigaste är att barnen observerar, letar och hittar var sakerna finns.

- Diskutera tillsammans om vad i dagens recept som kräver att man är särskilt noggrann med hygien. Med vad behöver man vara extra försiktig? Exempel kan vara hantering av färsk fisk, broiler och köttfärs och när man gör sallad. Säkerheten bör beaktas, t.ex. när man håller bort kokvattnet av pasta/potatis och när man använder elvisp och stavmixer.
- Man lär sig genom att göra saker och eventuella misstag ska du vända till att barnet lärt sig något. Ta det med en gnutta humor och uppmuntran, fundera tillsammans på hur man korrigerar situationen till det bästa. Om det behövs, gör uppgiften tillsammans på nytt. Hur kan man rädda en situation där soppan blivit för salt eller såsen för kryddstark? Tänk om degen blev för hård när man bakade? Eller om rulltårtssmeten verkar vara för tjock eller för rinnig?
- Smaka av! När det gäller matlagning, är smaken det viktigaste. Beroende på grupp väljer du till exempel att baka sådana bakverk till mellanmål som det är lätt att röra ihop degarna till, och med hjälp av bär och/eller frukter kan man åstadkomma ett läckert resultat och upplevelsen av att lyckas är garanterad.

Mäta ingredienser

Öva på att mäta upp ingredienser med hjälp av mått och ge akt på vilken typ av förpackning livsmedlen finns i. Till exempel kan även större barn förväxla förkortningarna tsk/dl/msk/brk. Öva på vad de olika förkortningarna betyder och med vilken typ av mått man mäter vilken ingrediens. Det är rekommenderat att man använder måttskedar i en måttserie, eftersom matskedar finns i mycket olika storlekar. Gå också igenom hur man mäter noggrant och när man behöver en våg. Vid bakning är det särskilt viktigt att man är noggrann vid mätning av jäsningsmedel. Å andra sidan kan man lägga till kryddor i soppan enligt egen smak, så länge man börjar med det som står i receptet.

Observera att det kan finnas många sätt att ange mängder i recepten, t.ex. $\frac{1}{2} = 0,5$



Specialdieter

Specialdieter kan grunda sig på hälsoskäl, såsom olika matallergier, överkänslighet och sjukdomar eller etiska och livsåskådningsrelaterade orsaker. Vid matlagningen är det bra om man som en del av arbetsuppgiften tar hänsyn till specialdieter. För de flesta råvaror finns det lämpliga alternativ, till exempel för vegetarianer och mjölkallergiker finns det gott om inhemska källor till mjölk- och vegetabiliskt protein. Receptet kan modifieras genom att den allergiframkallande råvaran ersätts med en annan lämplig råvara eller i vissa fall utelämnas helt. Samtalen om specialdieter är en del av fostran till större tolerans och acceptans av människors olikheter. Vid födoämnesallergier är det individuellt hur de allergiska reaktionerna ser ut och hur starkt de påverkar en person. Fisk, ägg och nötter kan orsaka mycket starka symptom. En som är allergisk mot fisk, klarar inte nödvändigtvis av att befinna sig i samma rum där fisk hanteras.

Det är den ansvariga handledarens uppgift att redan i förväg ta hänsyn till specialdieter när hen planerar matsedeln och beställer råvaror. Information om specialdieter samlas in vid anmälan. När du planerar menyn för familjemiddagen är det bra att beakta de vanligaste specialdieter (laktosfritt, glutenfritt) och fråga efter andra eventuella specialdieter i samband med anmälan.



Barn som behöver särskilt stöd i gruppen

Under Matskolans intensiva dagar bör du se till att det i dagsprogrammet finns tillräckligt med pauser och vilostunder tillsammans med alla barn. Speciellt för barn med särdrag skapar ett tydligt och konsekvent dagsprogram, där pausstunderna finns inprickade, en grundstruktur för dagens sysslor och gör det lättare för barnen att uppfatta vad som sker framöver. En tydlig dagsrytm hjälper till med framförhållningen och underlättar eventuell väntan. Dessutom hjälper det barnen att klara av eventuella saker som känns obekväma.

Dyslexi

Läsvårigheter kan ta sig uttryck på många sätt. Kolla upp att barnet säkert har förstått de skriftliga och även de muntliga arbetsinstruktionerna. Be hen att med egna ord berätta vad man ska göra härnäst och/eller vilka ingredienser som ska tas fram. Vid mätning, kontrollera att måttenheterna har avlästs korrekt. Ingredienser som anges som bråktal i recepten, t.ex. $\frac{3}{4}$ dl kan medföra utmaningar för de yngre i gruppen. Råvarorna kan finnas i mycket olika typer av förpackningar. Ta tillsammans fram de produkter som ska användas i dagens rätter och kontrollera vad som finns i vilken burk.

Motoriska färdigheter

Det kan vara första gången som barnen får prova på att hacka och skala något i ett kök. Därför är det bra att reservera gott om tid för hanteringen av grönsaker. Det finns många

typer av skalknivar och genom att prova sig fram hittar man den som sitter bäst i den egna handen. I många arbetsmoment behöver man använda båda händerna lika mycket. Skillnaden mellan motoriken i höger och vänster hand kan vara stor hos ett barn. Om barnet är vänsterhänt, ska ni tillsammans prova ut ett sätt som passar hen. Det kan också finnas en sax som passar vänsterhänta i köket. Det är särskilt viktigt att beakta säkerheten när man använder knivar och hanterar heta kärl och ugnsplåtar.

Uppmärksamhets- och uppfattningsstörningar

Uppmärksamhets- och uppfattningsstörningar kan i köket visa sig i form av svårigheter att fokusera på arbetsuppgiften eller till exempel lyssna till instruktioner. Se till att barnet lyssnar på dig. Om det behövs, nämn barnet vid namn och titta hen i ögonen när du ger instruktioner. Hen har inte nödvändigtvis lyssnat aktivt på de allmänt givna anvisningarna. Visa arbetsmetoderna rent konkret och arbetsskede för arbetsskede. Svårigheten att uppfatta olika saker kan till exempel ses som svårigheter att mäta upp ingredienser eller vid bakning. Hur borde man nu hantera semmeldegen för att kunna dela upp den i lika stora delar. När man skär upp något i bitar kan det vara svårt att uppfatta vad som är lämpligt stora bitar. Hjälps åt, uppmuntra barnet att försöka igen om det inte lyckas första gången.

Utmaningar med social kompetens

När man arbetar tillsammans och mot ett gemensamt mål är bra tillfällen att lära sig att ta hänsyn till andra och att ge och ta emot hjälp. Som hjälpledare är det viktigt att föregå med gott exempel på hur en vänlig och ansvarsfull samtalspartner beter sig och ger instruktioner. Positiva kommentarer och positiv feedback på ett smidigt arbete sporrar barnen att gå vidare. Om det uppstår dispyter eller gräl mellan barnen, kan du om det behövs ta dem åt sidan och diskutera situationen. Se förbi beteendet, ta reda på vad som orsakade det hela. Försök att medla i situationen och diskutera med barnen hur man kan lösa situationen rättvist och hur man kan gå vidare med arbetet.

Ljud- och sensorisk överkänslighet

Ett barn som är överkänsligt för ljud kan uppleva slamret i ett kök som betungande. Det kan visa sig i form av rastlöshet eller bristande uppmärksamhet. Kom överens om lämpliga arbetsuppgifter med barnet (till exempel behöver just hen inte använda elvisp). Om det inte går att sänka den allmänna ljudnivån tillräckligt, kan du se till att barnet kan ta en paus i ett annat rum eller utomhus. Engångsöronproppar kan vara bra att ha i beredskap i köket. Barnet kan också lättare reagera på varmt eller kallt. Var särskilt uppmärksam på säkerheten.

Mobbning och gräl

Kom överens om gemensamma spelregler när matskolan börjar.

Du bör ingripa så snabbt som möjligt om du upptäcker mobbning eller att någon stör en annans arbete. Prata enskilt med både mobbaren och den mobbade. Lyssna på vad barnen har att säga om situationen och vad som kan ligga bakom. I gruppen kan du i allmänna ordalag ta upp hur man tar hänsyn till andra och varför man inte ska mobba någon, men peka inte ut barnen i mobbningsituationen. Försök att hitta en kompromiss vid varje tillfälle. Till exempel är det inte värt att gräla om vilka smaker man tycker om. Om den ena inte vill ha paprika i salladen – sätt då de olika hackade salladsingredienserna i skilda skålar så kan alla plocka ihop den sallad man tycker om.

Om ett barn ofta verkar ha utmaningar med uppgifterna (t.ex. fikar efter uppgifter, eller låter bli att göra dem, ställer till oreda i andras arbete), prata då med hen om rättvis arbetsfördelning och att alla bör få möjlighet att lära sig nya saker. Om det behövs, så kom överens med barnet om alldeles egna ansvarsområden varje dag.

Lugna ner en stökig situation

Påminn om det gemensamma målet och samarbetet. Målet i matskolan är att man tillsammans tillreder sin egen lunch och sitt eget mellanmål och avnjuter dem tillsammans.

Om barnet är rastlöst och stör gruppens verksamhet, observera och ta reda på vad som orsakar rastlösheten. Är den uppgift som tilldelats barnet alltför svår, och därför ersätts arbetet med spexande för att dölja osäkerheten eller är uppgiften för liten eller för enkel, så att barnet hittar på helt andra saker att göra som inte gynnar matlagningen och eventuellt ställer till förtret för de andra.

Om rastlöshet är ett utmärkande drag hos ett barn, bör hen ha tillräckligt att göra och alternativa göromål, men ändå inte för mycket. Hen kan ha gott om energi och uppgifter där man står stilla vid ett bord och lagar mat kan kännas svåra. Låt då barnet utföra arbetsuppgifter som innebär att hen rör på sig så mycket som möjligt, t.ex. hämtar föremål och för bort saker, tömmer avfallskärnen...

Köksarbete i sig är rätt betungande, så kom ihåg att hålla tillräckligt med pauser och att man inte behöver göra allt själv. Då ni förbereder matlagningen kan ni komma överens om när det passar att ta en paus. Lämpliga skeden för paus är till exempel tiden medan maten tillagas i ugnen eller degen jäser.

Framförhållning:

När ni går igenom recepten för dagen, gör då en konkret plan på papper för de arbetsuppgifter som barnen ska göra. Då vet barnen vad som står på programmet och när pauser har planerats. Det kan fortfarande vara mycket svårt för ett barn i lågstadieåldern att förstå tidsscheman.

Om det finns ett rastlöst barn i gruppen, jobba tillsammans med barnet på hans uppgift och uppmuntra hen att fokusera. Ge positiv feedback även på små arbetsmoment som görs rätt.

I vissa situationer kan det fungera att man, med hänsyn till matlagningens skeden, kommer överens om en kort vilopaus/rörelsestund för alla.

Om barnet ständigt är rastlöst och stör andras arbete, prata då med hen i enrum. Se till att de andra barnen vet vad de ska göra under tiden och be gruppens ansvariga handledare att delta i samtalet. Be om stöd från föräldrarna om det behövs.

Bilagor

Bilaga 1 Säkerhetsplan

Säkerhetsplan för Matskolan

Matskolans namn: _____

Arrangör: _____

Matskolans adress: _____

På Matskolan ansvarar följande personer för säkerheten:

Ansvarig för Matskolan _____ (namn och telefonnummer)

Ersättare _____ (namn och telefonnummer)

Andra viktiga telefonnummer:

Giftinformationscentralen 0800 147111

Allmänt nödnummer 112

Den lokala hälsovårdscentralen _____ (telefonnummer)

Räddningsplan (kryssa för)

_____ det finns en räddningsplan för lokalen och den har gått igenom.

_____ det finns ingen separat räddningsplan för lokalen. Arrangören gör en räddningsplan för den här verksamheten och den går igenom med gruppen.

Risikanalys, handling och förebyggande åtgärder:

Tillsammans diskuteras riskerna i samband med matskolan och man funderar över åtgärder för att undvika dem. Tabellen intill fylls i.

Kryssa för och ange hur stor du tror att risken är.

Fundera tillsammans på hur ni kan förebygga och på åtgärder att vidta.

RISK	Riskanalys			FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER
	Osannolikt	Liten ris	Stor risk	
Olycksfall inomhus				
Olycksfall utomhus				
Olycksfall med redskap (t.ex. saxar, knivar, spis)				
Trafiken på området				
Risker under besöket till bondgården				
Övriga miljörelaterade risker				

Instruktioner vid olyckor och nödsituationer

Överenskommelse/introduktion innan matskolan börjar.

- Arbetsfördelning och ledningsansvar
- Åtgärdsföljd och första hjälpen
- Lista över första hjälpen-utrustning och räddningsutrustning och deras placering
- Utrymningsplan
- Åtgärder som ska vidtas efter ett olycksfall eller en olycka (eftervård, information, anmälan till myndigheter, skriftlig rapportering)

Försäkring

Föreningen själv är ansvarig för att matskoleeleverna är försäkrade. Inga värdeföremål ska tas med till matskolan eller på utflykter. Ofta rekommenderas också en separat personlig reseförsäkring. Deltagarna kan fråga sina egna vårdnadshavare om sådana.

Dokumentet godkänt av:

Datum _____

Den ansvariga personens underskrift

Personer som ska bekanta sig med dokumentet: hjälpledarna

DATUM	UNDERSKRIFT	NAMNFÖRTYDLIGANDE

Bilaga 2 Exempel på matsedel

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
Frukost	Kaffe, te, kakao,	Mannagrynsgröt, bärsoppa, bröd, matfett, skinka, gurka, mjölk	Havregrynsgröt, bärmos, mjölk, bröd, matfett, ost, tomat	Gröt på rågflingor, lingon, mjölk, bröd, matfett, kalkonpålägg, gurka
Lunch	Köttbullar, tomatsås, potatismos, ångade grönsaker enligt säsong, rivna morötter, rulltårta	Ugnslax, ugnsrotsaker, gräddfilssås,	Köttfärs- eller fisksoppa, semlor (samtidigt bakar man till familjemiddagen)	Matsäck för besöket till bondgården: fullkornssemla, matfett, skinka, ost, rotfrukts- och fruktbitar, minitomater, sugrörssaft, (grillkorv)
Mellanmål	Milkshake med bär, tekaka, smältost	Muffins, mjölk, frukt	Frukt/bär och yoghurt, rispirog	Ugnsomelett eller pizza i "Kajsa Varg- stil", mjölk
Familjemiddag	Se sidan 22			

Bilaga 3 Rekommendationer från THL 2008

(*Institutet för hälsa och välfärd*)

Barn och ungdomar i skolåldern, det vill säga 7–18-åringar, borde utöva mångsidig fysisk aktivitet som lämpar sig för den egna åldern under minst 1–2 timmar om dagen. Barn i lågstadieåldern har en kontinuerlig fysisk tillväxt och utveckling, vilket gör att motionen borde vara mångsidig och innehålla många upprepningar för att de motoriska färdigheterna ska utvecklas.

Denna typ av motion stöder barnets neurologiska utveckling och möjliggör förutsättningar att lära sig nya saker och grundläggande färdigheter. I en senare ålder bör man igen lägga större vikt vid kombinationer av olika grundläggande färdigheter och rörelser och på grundläggande färdigheter inom olika motionsformer. Rekommendationen för fysisk aktivitet för barn och ungdomar är följande:

- 7–12-åringar minst 1 ½–2 timmar om dagen
- 13–18-åringar minst 1–1 ½ timmar om dagen

Den fysiska aktiviteten borde innehålla flera perioder på minst 10 minuter rask motion, som gör att pulsen stiger och andningen ökar. Man borde undvika att sitta mer än två timmar i sträck och skärmtid, som tv-tittande och användningen av smarta enheter, begränsas till två timmar om dagen.

Bilaga 4 Från jord till bord

Genom jordbruket odlas den mat som vi behöver och bakom varje måltid finns alltid åtminstone en bonde. Jordbrukaren – bonden, lantbruksföretagaren, producenten – funderar på vad som ska odlas, ser till att allting fungerar och sköter växterna och djuren på gården. I jordbruket använder vi det som redan finns i naturen och gör det till råvaror. Vi behöver naturen, så som solljus, rent vatten, näringsämnen som finns i jorden samt bin och humlor som för pollen mellan växterna. För att vi ska få mat måste naturen fortsätta må bra. Därför är det viktigt att äta mat som har tagits fram i samarbete med naturens eget sätt att fungera.

Matproduktion på naturens villkor

Finland är världens nordligaste jordbruksland och vår finländska mat odlas i Europas renaste natur. Även den finländska djurhållningen är i absolut världsklass. Att producera mat på de finländska breddgraderna kräver både hög yrkesskicklighet, investeringar samt hårt och långsiktigt arbete av den enskilda producenten. Det som vi ska äta nästa vinter ska sås redan under den föregående våren. Det arktiska klimatet som råder i Finland sätter också sin prägel på växtodlingen och vad som överhuvudtaget är möjligt att producera på våra kalla breddgrader. Ju längre norrut man åker i vårt land, desto svårare blir det att odla exempelvis spannmål. Eftersom gräs – vall – är en av de få grödor som växer i hela landet har mjölk- och köttproduktion alltid varit viktigt i Finland. Kor kan förvandla gräs till kött och mjölk, vilket ger näringsrika råvaror. Mångårig gräs- och vallodling, som innebär att marken är täckt med växttäckning även vintertid, är bra för klimatet eftersom det binder kol till marken.

Jordbrukaren är expert inom sitt område. Jordbrukaren känner och sköter om sina åkrar, och vet vilka växter som bäst lämpar sig för att marken ska må bra och hur växterna ska skötas för att ge en god skörd. De jordbrukare som har produktionsdjur ser genom sitt dagliga arbete – 365 dagar om året – till att djuren sköts som de ska och att djuren mår bra. En del jordbrukare förädlar och säljer sina råvaror själva, men en stor del av livsmedlen behöver förädlas i någon grad av mejeri, slakteri eller förpackas innan de kan säljas vidare genom detaljhandeln till konsumenter.

Ren och trygg mat

Arbetet för att finländarna ska kunna äta trygga och rena råvaror startar redan på gården, och fortsätter genom hela livsmedelskedjan. I Finland har vi en långt utvecklad livsmedelslagstiftning som sätter ribban högt för hur maten ska produceras. Även livsmedelskedjans olika branscher har satt upp egna regler och kvalitetssystem som garanterar matens höga kvalitet och säkerhet, och som går längre än lagstiftningen. Livsmedelskedjan har bl.a. redan i tiotals år medvetet satsat på ett ansvarsfullt förebyggande arbete för att bekämpa t.ex. sjukdomar som smittar mellan djur och människor på gårdarna och förhindra att sjukdomar överhuvudtaget kommer in i livsmedelskedjan.

Även livsmedelskontrollen sträcker sig från jord till bord och det är viktigt att verksamheten är hygienisk i alla produktionsled, särskilt inom primärproduktionen. Övervakningen av livsmedelskvaliteten baserar sig i Finland på den egenkontroll som företagen utför genom att dokumentera produktionen, som myndigheterna övervakar.

Att vi i Finland har bland den renaste maten i Europa bekräftas av många undersökningar. I internationella jämförelser innehåller den finländska maten mycket små mängder exempelvis otillåtna rester av växtskyddsmedel eller skadliga ämnen. Finland har även nolltolerans mot salmonella och är ett av få länder i världen som av EU fått salmonellafri status. I Finland medicineras djur aldrig heller i förebyggande syfte utan endast individuellt enligt behov och ordination av en veterinär. Därför är användningen av antibiotika inom Finlands djurhållning bland den lägsta i världen. Allt detta är inget sammanträffande, utan ett resultat av hela matsektorns medvetna arbete.

Vi hoppas att du väljer mat från Finland. Den är ansvarsfullt och hållbart producerad – för dig, för djur och natur, och för klimatet.

Svenska Lantbruksproducenternas Centralförbund r.f.
Mia Wikström

Läs mer på <https://slc.fi/valjmatfranfinland>

Bilaga 5 Anvisningar för tillverkning av hygienavla

God kökshygien förhindrar maten från att bli dålig och minskar därigenom matsvinnet och gör matlagningen tryggare genom att förhindra matförgiftning. Mikrober finns överallt: på händer, kärl, bänkskivor, livsmedel och ingredienser. Om livsmedel hanteras fel, kan mikrober som orsakar matförgiftning föröka sig i maten och göra matgästerna sjuka.

Börja med att tvätta händerna med vatten och tvål innan matlagning. Tvätta händerna även under tillagningen, t.ex. efter att du hanterat rått kött, fjäderfä eller fisk eller när du övergår från en råvara till en annan, till exempel från att göra sallad till att hantera färdig mat. Tvätta händerna en gång till innan du äter. Vid tillredning av rätter som serveras kalla, t.ex. när du gör sallad är det bra att använda engångshandskar.

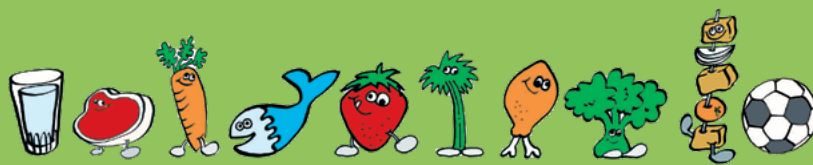
Om du är förkyld eller sjuk på annat sätt ska du inte laga mat åt andra.

Håll arbetsytor, skärbrädor och arbetsredskap i köket rena. Använd separata skärbrädor för rått kött och rå fisk, grönsaker och bröd. Var särskilt noggrann när du öppnar förpackningar med rå kyckling och köttfärs och när du hanterar dessa produkter.

Håll råa och tillagade matvaror åtskilda. På detta sätt förhindrar du att bakterier sprider sig från råa livsmedel till tillagade. Förvara alltid råvarorna täckta i kylskåp, t.ex. i en låda med lock

Hetta upp maten helt tills den nästan kokar eller är tillagad. Mat som värms upp på nytt bör värmas till minst +70 grader alltigenom, kycklingrätter till +75 grader.

Om det blir rester över av maten och avsikten är att vidareförädla eller frysa in en del, ska du snabbt kyla maten kylskåpskall med hjälp av exempelvis kylklampar eller en kylhäll. Mikroberna förökar sig snabbast i +6 till +60 grader dvs. det temperaturområdet utgör riskzonen.



Matskolan Ruokakoulu