

# Matskolan Ruokakoulu

Fs4H handledarutbildning 13.2.2023  
Bettina C. Lindfors, Fs4H

# Fs4H Matskolan årsklocka 2023

**31.1.2023** Intresseanmälan om ordnande av matskola(or) av 4H-föreningar

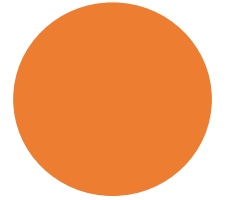
**7.2.2023** Fs4H frukostträff matskolan 2023, inbjuden samarbetspart SLC (gårdsbesök)

**13.2.2023** Matskolan handledarutbildning

**1.3.2023** Anmälan till matskolor öppnar på matskolan.fi + nyhet

**6-8/2023** Matskolor runt om i Svenskfinland av 4H-föreningar + nyheter, mediabesök + uppdatering av Matskolans bildbank

**10/2023** Rapportering & utvärdering matskolorna 2023 + nyhet



# 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 väg 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.

I kapitlet **Planera innehållet i Matskolan** har vi samlat information och tips om Matskolans innehåll; matlagning, kost och motion (s. 16-25)

I kapitlet **Handledare på Matskolan** hittar du information om handledning (s. 27-38)



# Matskolan i ett nötskal

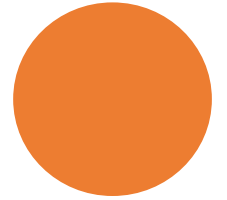
**Matskolan är ett koncept** som alltid innehåller en gemensam frukost för barnen, deras föräldrar och ledare den första morgonen, lunch och mellanmål som barnen tillagar varje dag och minst ett timslångt motionspass om dagen. Under lägret ordnas ett halvdagsbesök till en bondgård. Vid lägrets slut ordnas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

**Modellschemat** ger en fingervisning om hur man kan planera tidtabellen, s. 16

Ett exempel på en **matsedel** finns i bilaga 2, s.42

**Materialbank med tips på Fs4H:s intranät** (uppdateras 2/23) i samarbete med partners.



# Gårdsbesök i samarbete SLC

Gårdsbesök ordnas **i samarbete med SLC** –  
kontaktperson Mia Wikström,  
kommunikationschef

Genom SLC:s lokalavdelningar erbjuds  
matskolorna hjälp med ordnande av gårdsbesök  
och att få kontakt med lämpliga besöksgårdar på  
orten. Se [slc.fi/lokalavdelningar](https://slc.fi/lokalavdelningar)

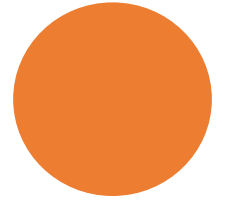
Arvode betalas av SLC till medlemsgårdar som tar  
emot Matskolan grupp på besök.

**Hur går ett Matskolan gårdsbesök till ?**

**Vad ska bonden berätta om?**

Närmare anvisningar om gårdsbesök på intranätet  
& i handledarens handboken.

Varje matskola tilldelas önskat antal nya Matens  
väg planscher, <https://slc.fi/skola>



# Planera Matskolan - handledaren

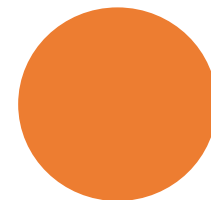
Den **ansvariga handledaren** har det övergripande ansvaret för sin egen Matskola.

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. Köskunskap 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

Se **handledarens minneslista** på sid 14.



# Hjälpledaren

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 tillsammans med handledaren om hälsosam kost, motionens betydelse för välbefinnandet, finländsk matkultur, matens ursprung och kökshygien.

Hjälpledaren +16 år rekommendation.



# Krav på lokalen, förvaring, säkerhet

Matskolan **behöver ett kök med flera arbetsstationer**. Storleken på gruppen bestämmer storleken på lokalen. (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. En korrekt förvaringstemperatur avgör matens kvalitet och hållbarhet.

**Bra hygien a och o**, s. 33

**Säkerhetsplan**, s. 40



# Matskolans ekonomi

Matskolans ekonomi bygger på samarbetsavtal, stiftelsebidrag och den deltagaravgift som uppbärs av barnen.

Finansiellt stöd av Fs4H till 4H-föreningarna: 900 euro, 200e/hjälpledare, 200 euro transportstöd, t-skjorta & material.

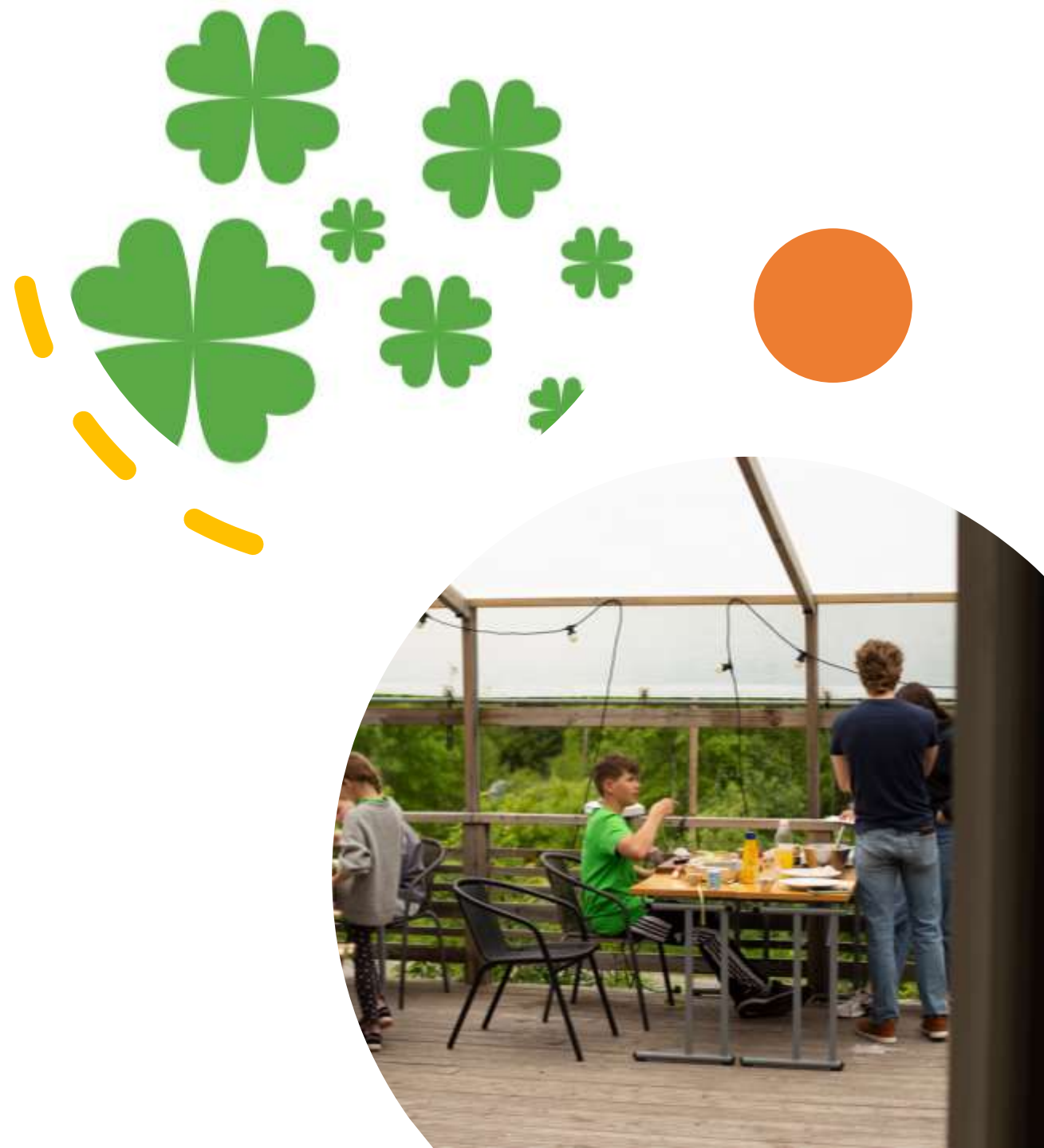
Deltagaravgiften är 70 euro. Avgiften inkluderar program, material, t-skjorta samt mat och dryck & olycksfallsförsäkring. Faktureras & tillfaller 4H-föreningen.

För den gemensamma familjemiddagen uppbärs en (råvara)avgift på 10 euro för vuxna 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 **minnesregel för budget** s. 7 & **handledarens minneslista**, s 14!

*I samarbete med SFV Bildning & Stiftelsen Brita Maria Renlund.*



# Matskolans kommunikation

- Matskolan.fi webbplats central (anmälan)
- Föreningens webbsida, sociala medier, medlemsbrev, e-post till senaste årets deltagare
- Via skolan & skolsamarbete, föräldraförening
- Via kommunens, stadens sociala medier, ungdomstjänster, fritidstjänster  
Via samarbetsparter, evenemang, anslagstavlor etc

Pressmeddelanden, nyheter nationellt, mediabesök lokalt, puff i sociala medier

Broschyr, bildbank & grafisk profil, logo, matskolan.fi.

Uppdatering av Matskolans bildbank i samarbete med proffsfotografer koordineras av Fs4H.



# Info till vårdnadshavare

Bra kommunikation med vårdnadshavarna ger ett professionellt intryck och en trygghetskänsla. Vårdnadshavarna informeras före, under och efter lägret.

Vid 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 välkomstbrev till alla anmälda deltagare och deras vårdnadshavare.

Vid den gemensamma frukosten presenteras Matskolans verksamhet och veckoprogram samt presenteras 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 även berätta om Matskolans och 4H-föreningens verksamhet.

Feedback samlas in vid familjemiddagen (s. 13) eller elektroniskt efter lägret.



# Info till barn och hjälpledare

## 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.

Recepten samlas 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:

## Hjälpledarna

Den ansvariga handledaren introducerar hjälpledarna till sina uppgifter.

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.



# 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 – mål att utveckla Matskolan verksamheten, synliggöra 4H verksamheten i övrigt lokalt.

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.

Sid 13 exempel på **feedback formulär.**



# Planera innehåll i Matskolan

**Matlagning** - närmat, familjemiddag

Matkultur

Säsongsstänkande

Ekologisk mat

Klimatförändringen

> från jord till jord tema 2023

*"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."*

## **Motion**

> Röris programmet (Folkhälsan), THL rekommendation

## **Kost**

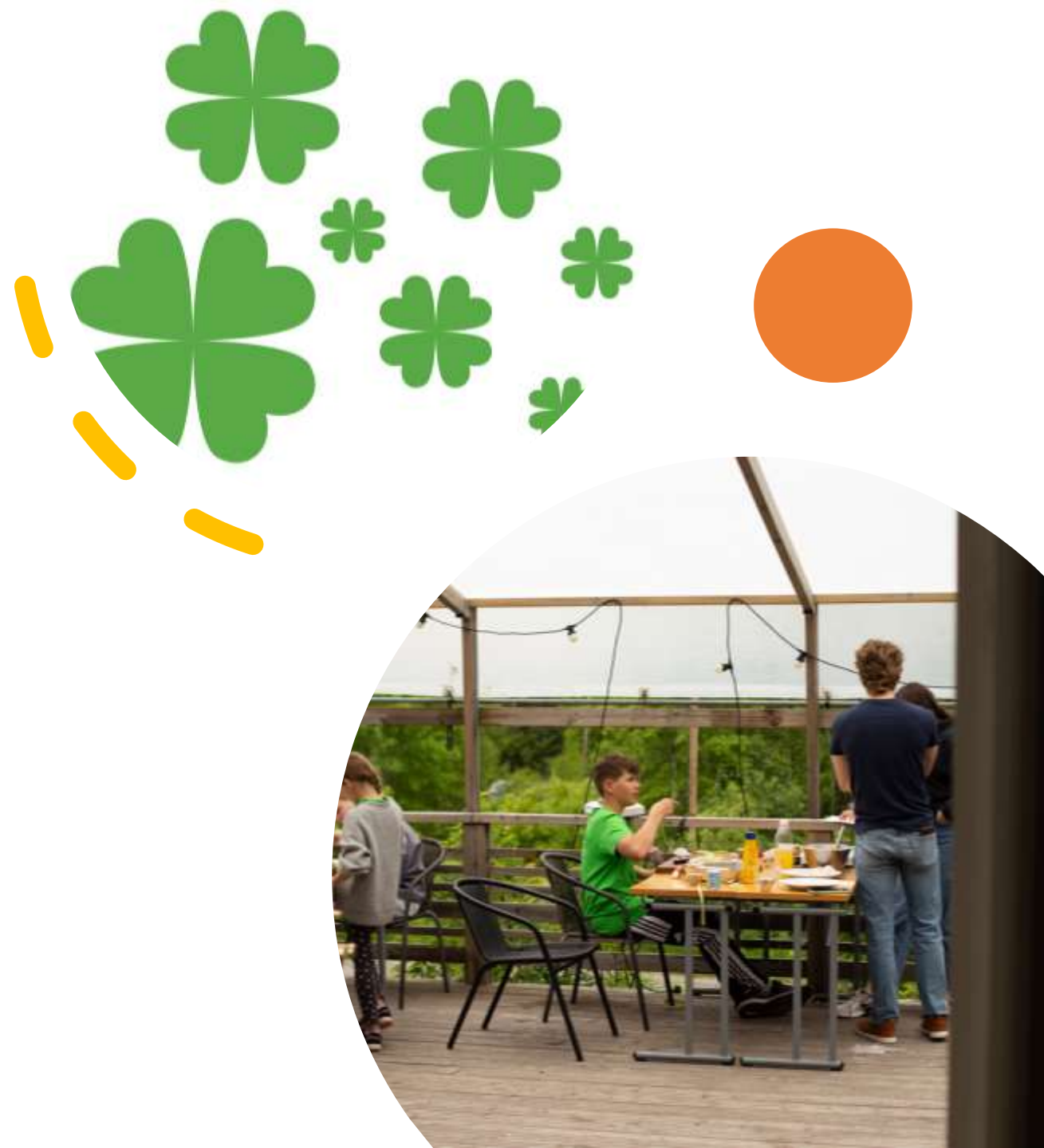
> Näringsrekommendationerna, tallriksmodellen, smakskola



# Handledare på Matskolan

- **Barn i olika åldrar**
- **Handleda smågrupper**
- **Framförhållning, planenlighet**
- **Barn med specialbehov**  
> specialstöd – visuellt, bildstöd >  
piloting i samarbete med  
Folkhälsan 2023

*”Till handledarens stöd vid planeringen finns Matskolehandledarens handbok, Fs4H:s stöd och samarbetsparters undervisningsmaterial centralt på Intranätet. Därtill uppmuntras handledarna även att vara i kontinuerlig kontakt med varandra och ta del av varandras erfarenheter.”*



# Matskolans rapportering

## Innan matskolan inleds:

- matskolans program/två veckor innan matskolan inleds
- matskolans slutliga deltagarlista samt namn på samtliga hjälpledare och ansvarig handledare

## Efter matskolan:

- ifyllda utvärderingsblanketter (barn, föräldrar, ledare) – bifogas i utskicket
- matskolans recept
- mediauppföljning, det vill säga eventuella tidningsurklipp, webblänkar, videos etc.
- övrigt relevant material som ni önskar skicka in; såsom handledares dagbok, respons av samarbetsparter eller annat ni önskar dela med er av.
- Matskolans rapportering i månadsrapporten

## Månadsrapportering Fs4H:

När det gäller månadsrapporten så redovisas matskolan som kursverksamhet (d.v.s. antal lektioner, antal deltagare och från rullfliken HUSHÄLL (kurs). Kolla på intranätet.

