

# 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	