

Matskolan Ruokakoulu

Fs4H arrangörsinfo för ansvariga handledare
13.2.2026 Bettina C. Lindfors, Fs4H

Matskolan årsklocka

1/2026 Beslut om finansiering för Matskolan 2026 till Fs4H
Dialog med samarbetsparter, kommunikationsplan

2/2026 Föreningar anmäler om ordnande av matskolor
Matskolans arrangörsinfo för ansvariga handledare

1.3.26 Anmälan till matskolor öppnar på www.matskolan.fi.
Kommunikationen inleds av Fs4H, föreningar,
samarbetsparter.

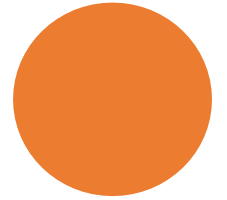
3-5/26 Matskolan program- och menyplanering,
kommunikation, rekry av hjälpledare, bekräftelse av
gårdsbesök, utrymmen osv. Fortbildning i symbolstöd och
Widgit Online. Matskolans program inlämnas till Fs4H.

6-8/26 Matskolor ordnas i Svenskfinland. Mediasamarbete

8-9/26 Matskolan rapportering & redovisning av föreningar
till Fs4H – resterande bidrag fördelas. Hjälpledares lärande
synliggörs. Utvärdering av resultat och utveckling.
9/26 Fs4H inlämnar ansökan för Matskolan 2027

10/2026 Matskola på Åland. Gemensam
utvärderingstillfälle av matskolorna och inom Fs4H och
föreningarna.

11/2026 Uppföljning, dialog med samarbetsparter.
Kommunikation om resultaten jämte barn och ungas
upplevelser. Utvecklingsarbete inom matfostran VP 2027





Matskolan 2025 nyckeltal

Fs4H & 4H-föreningarna ordnade 23 matskolor (rekord)

Deltagare totalt 412 (flickor 235, pojkar 177)

I medeltal 17 deltagare/matskola

Unga hjälpledare sysselsattes totalt 92 (f 61, p 21)

Ca 800 personer deltog i matskolans familjemiddag

23 gårdsbesök i samarbete med SLC och lokala jordbrukare i Svenskfinland och på Åland. Lokala råvaror & fisk i fokus.

Matskolan & Fs4H samarbetar med SLC och Folkhälsan i utveckling av Matskolan, dess innehåll, läromaterial och handledarstöd samt symbolstöd.

Synliggörande av ungas lärande inom 4H-Akademien: Digitalt kompetensmärke Matskolan hjälpledare, Fs4H & SFV Studiecentral (nyhet) – ansöka och lägga till CV

Tiotal mediauppslag och mediabesök i matskolorna. Kommunikationssamarbete med SLC, Folkhälsan, SFV Bildning, BMR (finansier) och 4H-föreningarna.

Tack för Matskolan engagemanget!

Vad är Matskolan?

- Matskolan är ett dagläger för barn i ålder 8-12 år med programkoncept omfattande 4 dagar
- På Matskolan lär sig barnen genom att göra:
 - matens väg från jord till bord, hållbar matlagning, bakning, kökssysslor
 - goda matvanor, lokal matkultur, råvaror i säsong
 - rörelse och vila
- På Matskolan får barn och unga nya färdigheter och kunskaper via gemensamma upplevelser > matglädje, nyfkenhet, välmående.
- Matskolans pedagogik främjar matfostran enligt undervisningsplanen i grundläggande utbildningen.
- Ungas sysselsättning och lärande som hjälpledare av stor betydelse
- Temaområden 2026: Mångkulturellt inslag med lokala råvaror (integration, inkludering). Flera killar som hjälpledare.
- www.matskolan.fi #matskolan #matfostran #bondenbehovs #ungassysselsättning



Schema för Matskolan i Kristinestad 7-10.7.2025

Handledare: Josefin Rönnqvist

Hjälpledare: Lova Hannan, Linnéa Björne



Matskolan - Ruokakoulu

Måndag

Kl. 09-10, Gemensam frukost för barn, föräldrar och ledare, presentation av lägrets ledare och program.

Kl. 10-10.45, Indelning i grupper, utdelning av t-skjortor, genomgång av hygien och ordningsregler.

Kl. 10.45-11.30, Diskussion och lekar kring vikten av rörelse och näringsrik kost.

Kl. 11.30-13, Tillaga och äta lunch, diskussioner om Fiskeskolan, hållbart fiske och de vanligaste fiskarterna i våra vatten.

Kl. 13-14, Diska och förbereda mellanmål.

Kl. 14-15, Motionspass - utelekar.

Kl. 15-16, Mellanmål och sammanfattning av dagen.

Tisdag

Kl. 09-10, Laga frukost och äta.

Kl. 10-11, Planera familjemiddagen, skapa inbjudningskort. Diskussion kring matens väg från jord till jord.

Kl. 11-13, Tillaga och äta lunch, diskussion om lokala råvaror och hållbarhet.

Kl. 13-14, Diska och förbereda mellanmål.

Kl. 14-14.45, Motionspass utomhus.

Kl. 14.45-16, Mellanmål och förberedande av morgondagens lunch för lägrets deltagare samt efterrätt till familjemiddagen.

Onsdag

Kl. 09-10, Laga frukost och äta.

Kl. 10-11, Förbereda familjemiddagen, öva servering och presentation av meny.

Kl. 11-12 Förbereda förrett samt huvudrätt inför familjemiddagen.

Kl. 12-12.30 Äta lunch som tillrethäggningen dagen innan.

Kl. 12.30-13.30 Fortsätta med förrett samt huvudrätt till familjemiddagen.

Kl. 13.30-14.30 Kluriga utomhuslekar.

Kl. 14.30-16 Mellanmål, färdigställa inför familjemiddagen, duka och pynta.

16-18, Familjemiddag, feedbackformulär till föräldrar, diska och plocka undan.

Torsdag

Kl. 09-10.15, Laga frukost och äta.

Kl. 10.15, Bussen till Högnäs Farmin avgår

Kl. 10.30-12, Guidad rundtur på gården samt diskussioner kring jordbruk och varifrån maten kommer.

Kl. 12.00 Bussen avgår från Högnäs Farmin.

Kl. 12.30-14 Vi får besök av en kock och en fiskare. Tillsammans lär vi oss tillreda en god lunch av nyfångad fisk utomhus och deltagarna får möjlighet att ställa frågor och få tips och inspiration direkt från branschen.

Kl. 14-15, Utelekar.

Kl. 15-16, Mellanmål, summering av lägret, utdelning av diplom och recepthäften.

Gårdsbesök med SLC (se skild ppt)

Matskolans gårdsbesök ordnas i samarbete med Svenska lantbruksproducenternas centralförbund SLC – se anvisning och tips till förening om arrangemang och kontakt till lokal bonde

Vidare tilldelas varje matskola en uppsättning av Matens väg planscher x4, Välkommen till bondgården pysselhäfte, Kocka inhemsk recepthäfte, <https://slc.fi/skola>

Lokalt erbjuder SLC:s regionala förbund & lokalavdelningar 4H-föreningarna stöd med att finna lämpliga gårdar för matskolan gruppens besök

- tips om lämpliga gårdar på orten, lokal matproduktion
- ta kontakt i tid med bonden och kom överens om besöket (reserveras 2-3 h), reservera transport vid behov

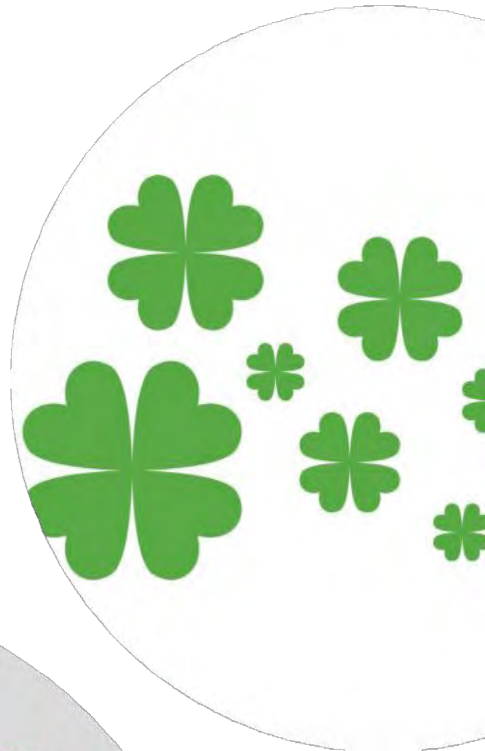
Besöksgårdarna rekommenderas vara SLC:s medlemsgårdar. Medlemsgårdar har möjlighet att få ersättning för matskolans besök av SLC i efterhand.

Hur går ett Matskolan gårdsbesök till?

Trivselregler på bondgården?

Vad berättar bonden om matens väg?

Gemensam kommunikation #bondenbehövs #matskolan, ofta media med på gårdsbesöket



Symbolstöd med Folkhälsan

Utvecklingsarbete kring användning av symbolstöd i samarbete med Fs4H och Folkhälsan

Syfte: förbättrad tillgänglighet, delaktighet och hållbart lärande i Matskolan (förankring i 4H-verksamheten, matfostran)

Licens och fortbildning i Widget Online bildstödsverktyget - erbjuds gratis av Fs4H till 4H-föreningarna

För matskolan utarbetats urval recept i symbolstöd som stöd vid menyplaneringen och matlagningen.

Recept: abborrhämma, remouladesås, smoothie, solsoppa, morgonbröd, pannbiffar med nypotatis, ärtröra, bärpaj + 1-2 internationella recept 2026

Symbolstöd materialpaket till 4H-föreningar:

- Matskolans program symbolkort
- Matskolan och Matglädje samtalskort
- Köket och Bondgården samtalskort
- Smakskola (mat med alla sinnen)





Visuellt stöd inom Fs4H

Michaela Holm, Folkhälsan 13.2.2026



Foto: Finlands Svenska 4H Facebook 11.8.2025



Visuellt stöd är bra för alla

- **Ökar förståelsen**
- **Utvecklar uttrycksförmågan**
- **Ger trygghet**
- **Minskar utbrott**
- **Underlättar övergångar**
- **Ger glädje, stöder självständighet**

- **Bilden stannar kvar**
- **Bilden är ett minnesstöd för ord och begrepp**

Alla har licens inom 4H

**Handledning / fortbildning i
användningen av Widgit Online
för skapande av symbolstöd på
kommande via Teams i
samarbete Fs4H och Folkhälsan**





Bildstöd kan användas exempelvis

- I välkomstbrev / infobrev
- Som skyltar, direktiv och instruktioner
- I verksamhet (färdigt för matskolan och fiskeskolan inom 4H)



KALLJÄSTA MORGONBRÖD

7 1/2 dl kallt vatten	25 g jäst	1 msk salt	2 dl rågmjöl
2 dl spelt- eller grahamsmjöl	1 liter vetemjöl	1 dl solrosfrön	smula ner jästen i en stor bakbunke
tillsätt vattnet	vispa ner salt, rågmjöl och spelt- eller grahamsmjöl, med ballongvisp	tillsätt vetemjöl och solrosfrön	rör om med slev eller stor sked
degen behöver inte knådas ut om enbart röras	täck med bakplåtspapper och en bakduk	ställ i kylskåpet över natten	sätt ugnen på 225 grader
ta fram degen ur kylskåpet	klicka ut degen på en plåt med 2 matskedar	strö över sesam-, lin- eller solrosfrön	grädda direkt i het ugn i ca 20 minuter

hej	uttrycka känsla	samling	gruppdiskussion	matvana	tallriksmodell
leka	motion	matskolan		ute	inne
kompis/vän	hjälpa	journalist/media	diplom		
tystnad	pröva på	barn	hjälpledare	ansvarig ledare	tack

fiske	yrkesfiske	livscykel	havsbotten
fisk	abborre	sjögäras / tång	plankton
gädda	fiskart	roddbåt	flytväst

KLASSISKA PANNBIFFAR MED NYPOTATIS

1 kg nötfärs	2 ägg	2 dl vatten	1 dl ströbröd
2 tsk salt	6 km svartpeppar	2 msk olivolja och	1 msk smör
blanda ihop ägg, vatten, ströbröd, salt och peppar i en stor bunke	låt svälla i 5 minuter	tillsätt färsen och blanda om ordentligt	hetta upp en stekpanna med olja och smör
stek pannbiffarna i ca 3 minuter på varje sida	biffarna ska få en gyllenbrun stekyta		

mete	kastfiske	ämbär	fiskben
pimpelfiske	nät	rensa fisk	kyla
katsa	stim	björk	vass

laga mat	duka	hygien / tvätta händer	köket	recept	meny
baka	servera	matglädje	maträtt	råvaror	
odla	städa	ingredienser	något annat		
diska	smaka	börja	fråga	tillsammans	färdig



folkhalsan.fi/visuellt



folkhalsan.fi/visuellt



Foto: Finlands Svenska 4H Facebook 19.5.2025

Matskolans ekonomi

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

Finansiellt stöd av Fs4H till 4H-föreningarna: 700 euro arrbidrag, 200e/hjälpledare, 200 euro transportstöd. Plus stödfunktioner, ledarstöd, material & fortbildning, samarbeten via Fs4H.

Deltagaravgiften 80 euro/person år 2026. Avgiften faktureras av och tillfaller 4H-föreningen.

För den gemensamma familjemiddagen rekommenderas avgift på 10 euro för vuxna och 5 euro för barn. Tillfaller föreningen.

Gör upp en noggrann budget för inkomster och kostnader i enlighet med lagerprogrammet.

Matskolans handbok:
Minnesregel för budget s. 7
Handledarens minneslista, s 14!

Matskolan ordnas av Fs4H med stöd av Stiftelsen Brita Maria Renlunds Minne samt i samarbete med SLC och Folkhälsan och SFV Bildning.



Handledning på Matskolan

- Barn i olika åldrar, handleda både barn och unga, lära genom att göra, dialog, positiv uppmuntran till nya smaker och upplevelser
- Handleda smågrupper
- Framförhållning, flexibilitet
- Specialdieter
- Barn med specialbehov
– symbolstöd, lätt språk, ansvarig handledare stöder hjälpledarna

”Till handledarens stöd vid planeringen finns arrangörsinfo, Matskolan handledarens handbok, program, recept, Fs4H:s stödfunktioner och samarbetsparters läromaterial på Intranätet och för utdelning. Därtill uppmuntras handledarna utbyta erfarenheter & tips med varandra.”



Planera Matskolan – handledaren i fokus

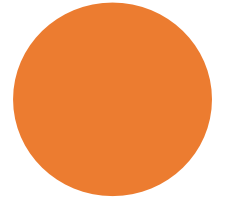
Den ansvariga handledaren har det övergripande ansvaret för planering, arrangemang och förverkligande av Matskolan, likväl marknadsföring samt rekry och handledning av hjälpledare.

Hen håller i trådarna för det praktiska genomförandet, deltagarkontakt och samarbetet lokalt och ser till att allas upplevelser utvärderas.

På Matskolan indelas barnen i smågrupper. Lärandet sker i grupper om 4-5 barn under den ansvariga handledarens övervakning samt med stöd och råd från hjälpledaren i gruppen. Barnens egna görandet i fokus.

”Lönar sig att träffa hjälpledarna för genomgång av program, uppgifter och utrymmen innan Matskolan”

Se handledarens minneslista på sid 14.



Hjälpledaren guld värd

Sysselsätt engagerade unga som hjälpledare inom 4H-föreningen lokalt.

En bra hjälpledare är intresserad av att arbeta med barn, matens väg och erfarenhet av matlagning & leda lekar.

Hjälpledaren hjälper och handleder barnen i sin smågrupp, viktigt att låta barnen göra själva.

Hjälpledaren är matfostrare i sin egen smågrupp. Vid sidan av matlagning och lekstunder diskuter hjälpledaren med barnen om hälsosamma matvanor, lokala råvaror osv vid måltiderna.

Hjälpledare +16 år rekommenderas

Nyhet! Matskolan hjälpledare digitalt kompetensmärke som synliggör ungas lärande, ansöks via Fs4H, erhåller per e-post, bifogas ungas CV



Krav på utrymme, förvaring, säkerhet

Matskolan behöver ett kök med flera arbetsstationer och kreativa lösningar för matlagning i smågrupper. Storleken på gruppen bestämmer storleken på lokalen. (spis, ugn, vattenkran och en tillräckligt stor arbetsbänk där smågrupper kan arbeta)

Förutom kök/matlagningspunkter behövs ett utrymme som lämpar sig för 40–80 personer vid familjemiddagen inomhus eller utomhus.

Lek och rörelse utomhus rekommenderas. Det krävs ingen gymnastiksal men ett utrymme inomhus kan vara bra om vädret inte tillåter utomhusaktiviteter.

Kraven på utrymme för matlagning gäller även förvaring och hantering av livsmedel (hygienpass).

Varje Matskola bör ha en säkerhetsplan (mall Fs4H)

Bra hygien a och o, s. 33

Säkerhetsplan, s. 40 och på Intranätet



Matskolans kommunikation

- Matskolan.fi uppdateras med årets matskolor senast 26.2 inför öppning av anmälan 1.3.
- Fs4H kommunikation via media, webbsida, sociala medier, samarbetspartners om matskolorna
- 4H-föreningens webbsida, sociala medier, medlemsbrev etc, olika sätt att nå föräldrar och unga i olika forum och sammanhang via skolan, kommunen, föreningar, evenemang osv
- I Canva Fs4H team finns mall för Matskolan som inlägg, somekaruseller, stories, omslagsbild
- Pressmeddelanden, nyheter nationellt, mediabesök lokalt, puff i sociala medier via Fs4H kommunikation
- [Matskolan bildbank + logo](#) (Fs4H:s bildbank)
- Matskolan materialbank på [Intranätet](#) för handledare – uppdateras kontinuerligt av Fs4H
- Kommunikationen inleds nationellt via pressmeddelande/nyhet samt inlägg i sociala medier 26.2. – Fs4H delger underlag till 4H-föreningar för egna inlägg

Mediabesök aktuella under matskolorna – mediasamarbete koordineras av Fs4H.

Tips! Bjud in lokala beslutsfattare till Matskolan



Respons och utvärdering av Matskolan

Respons om Matskolan samlas in från barnen, vårdnadshavarna och hjälpledarna anonymt

Sammanställning av responsen i föreningen och delgivning till Fs4H efter Matskolan. Mål att utveckla Matskolan verksamheten och synliggöra 4H verksamheten lokalt.

Barnens upplevelser i Matskolan samlas in dagligen vid en gemensam responsdiskussion. Respons kan också i form av en teckning eller lek.

Handledaren antecknar genast de viktigaste resultaten av diskussionen. Responsen kan även ges när lägret avslutas.

- Vad var det bästa med Matskolan/idag? Varför?
- Vad tyckte du inte om på Matskolan /idag? Varför?
- Vilken var den bästa maträtten och smaken på Matskolan/idag? Varför?
- Vad lärde du dig på Matskolan/idag?

Föräldrarna fyller i responsformuläret i samband med familjemiddagen eller via spontan diskussion.

Responsformulär på Intranätet - Matskolan



Matskolans rapportering

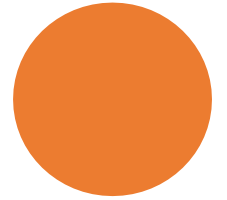
Innan matskolan inleds av föreningen till Fs4H:

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

Efter matskolan av föreningen till Fs4H:

- ifyllda utvärderingsblanketter (barn, föräldrar, ledare) alternativt summering av utvärderingar, respons
- matskolans recept
- mediauppföljning, det vill säga eventuella Tidningsartiklar, webbartiklar, radio el TV inslag osv
- övrigt relevant material som ni önskar delge såsom handledarens dagbok, hjälpledares checklista, respons av samarbetsparter, gårdsbesök osv

Gemensamt utvärderingstillfälle Fs4H & 4H-
föreningarna om resultaten och erfarenheterna
2026 inför Matskolan 2027 & Fs4H VP 2027



**Tack för ert engagemang för
Matskolan 2026 – lycka till med planering
och förverkligande. Utbyt idéer och
erfarenheter med andra ansvariga
Matskolan handledare och gör
hjälpledarna delaktiga i programmet.**

**Fs4H informerar ansvariga handledare i
föreningarna månatligen om aktuellt
enligt Matskolans årsklocka.**

**Vid ledarstöd kontakta Bettina C. Lindfors,
Fs4H, ansvarig för Matskolan, 040 920
9810, bettina.lindfors@fs4h.fi☺**

