

Schema för Matskolan i Kristinestad 7-10.7.2025



Matskolan - Ruokakoulu

Handledare: Josefin Rönnqvist

Hjälpledare: Lova Hannan, Linnéa Björne

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 förrätt samt huvudrätt inför familjemiddagen.

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

Kl. 12.30-13.30 Fortsätta med förrätt 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.

