



I Matjungelen kan barn utforske, leke og lære om mat som er bra for kroppen og kloden.

Til foresatte: Velkommen til Matjungelen!

**Nå skal barn og ansatte på SFO delta i Matjungelen, et gratis aktivitetsprogram med lekpreget læring om mat og bærekraft i SFO-tiden.**

### **Matens betydning for helse og miljø**

Matjungelen skal skape engasjement og nysgjerrighet rundt matens betydning for helse og miljø for barn på SFO. Barna skal få oppdage en jungel av mat, de får rom til å utforske ulike råvarer og smaker, og oppleve matglede i fellesskap. Det legges vekt på at SFO-tiden er barnas fritid, og aktivitetene vil derfor være lekpreget og aktiviserende. Hovedinnholdet er månedlige aktiviteter for barna og e-læring for SFO-ansatte. Matjungelen er initiert av Helsedirektoratet, som ledd i oppfølging av Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold. Folkelig leder prosjektet i partnerskap med Opplysningskontoret for frukt og grønt, Høgskulen på Vestlandet og Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet.

### **Fra matglede på SFO hjem til eget spisebord**

Matjungelaktivitetene fordeles utover hele året på SFO. Tilbudet er gratis, og krever ingen betaling. På nettsidene finner man flere sunne og gode oppskrifter, og mer informasjon om Matjungelen. Vi gleder oss til å komme i gang, og håper dere i familien også får glede av at barnas nye matjungelkunnskap og matglede.

### **Hva kan dere gjøre hjemme?**

Matjungelen har som formål å øke barnas engasjement og nysgjerrighet rundt matens betydning for helse og miljø, slik at de etterhvert kan bli endringsagenter for en matglad og bærekraftig fremtid. I den forbindelse er dere der hjemme en viktig medspiller. Følg gjerne opp barna hjemme og spør hva de gjør i Matjungelen på SFO. Snakk med barna om mat og miljø i hverdagen, og sett gjerne felles mål for familien - for eksempel om å redusere matsvinn eller prøve ut nye råvarer. Følg gjerne prosjektet på sosiale medier for å se hva vi holder på med. Kanskje dere lærer noe nytt om mat og bærekraft dere også?

