



Geitmyra
Matkultursenter
for barn

Bra mat til alle på AKS!

Kjære foreldre!

Geitmyra matkultursenter for barn og Tveita Aktivitetsskole vil sammen gjøre maten på AKS enda bedre, sunnere og mer læringsrik.

Vi vil vise at barn kan lage mat, ha det gøy og samtidig lære masse.

På Geitmyra matkultursenter for barn jobber vi for at så mange barn som mulig blir glade i mat som gjør dem godt! Vi vet at barn kan lage mat, at de tørr å smake og at de må tas på alvor. Når barna lærer å ta gode matvalg gir vi dem kunnskap de kan dra nytte av hele livet.

Vi på Geitmyra mener at mat skal være god og så skal maten gjøre barna godt. Barn og unge trenger sunn, god og variert mat for å vokse og utvikle seg, både fysisk og mentalt. Sunn mat kan være så mangt – vi har valgt å lære barna å lage den som smaker fantastisk!

Spiser du godt, har du det godt og da både lærer og husker du meget bedre!

Barna på Tveita AKS skal være med i et prosjekt hvor de skal lage smakfull, lærings- og næringsrik mat 4 gange i uken. Barna blir inndelt i aldersblandede grupper og skal lage mat to dager i uken i to uker. Hvert barn får da være på kjøkkenet 4 gange. To av disse dagene blir det matlaging sammen med kursholder fra Geitmyra.

Matlaging er læring på mange plan. Vi øver ord og begreper, vi snakker om hvor maten kommer fra. Vi måler, ganger opp oppskrifter og snakker om temperatur og varmekilder. Elevene får øve finmotorikken når de kutter og hakker og får økt ansvars- og mestringsfølelse ved å servere maten for alle på AKS.

Fra og med uke 41 blir det matsservering med hjelp fra Geitmyra
Mandag, tirsdag og torsdag, fredag
Onsdag blir matpakkedagen.

Målene med prosjektet er at maten skal:

1. være velsmakende og sunn i henhold til kostholdsrådene
2. i størst mulig grad tilberedes sammen med barna
3. spises i rolige og trivelige omgivelser sammen med voksne
4. være læringsrik
5. i høyest mulig omfang være økologisk
6. tilvirkes innenfor dagens budsjetttrammer

Vi vil her på Tveita skape et fremragende eksempel på hvordan man kan lage super god mat Bra mat til alle på AKS er et pilotprosjekt og på sikt vil vi bruke våre erfaringer så mange flere barn på AKS i Oslo kan få mye bedre mat.

Vi håper på dere foreldres oppbakking og interesse for prosjektet!

Beste hilsener
Anna Werenskiold
Geitmyra matkultursenter for barn