



Matskolan Ruokakoulu

Matskolan
– matglädje
för barn





Matskolan är full av upplevelser

Matskolan är ett dagsläger som erbjuder barnen rolig och meningsfull sysselsättning under skolornas lovtider. Barnen får uppleva och lära sig om mat och motion. Matskolan riktar sig till 8-12-åriga barn.



Varifrån kommer maten?

Till matskolans program hör ett besök på en bondgård. På utfärden får barnen bekanta sig med jordbrukaryrket och matens väg från jord till bord. Barnen får lära sig varifrån den inhemska maten kommer, vilka råvaror som hör till vilken säsong och varför det lönar sig att använda sig av dem.



Lek och motion

Barnen leker och rör på sig varje dag under matskolan. De får lära sig hur hälsosamma val och motion påverkar deras välmående.



Skojigt med mat

På matskolan är maten i centrum. Vi kockar, upplever och lär oss nytt tillsammans. Barnen får laga morgonmål, lunch och mellanmål varje dag och med alla sinnen njuta av den mat de själva tillrätt.



Inspiration för hela familjen

Matskolans höjdpunkter är välkomstmorgonmålet och den avslutande familjemiddagen, om också barnens föräldrar får ta del av. Barnen får visa vad de lärt sig när de kockar middag åt föräldrarna. På matskolan får barnen inspiration att laga mat hemma med familjen. Recepten och det man lärt sig, har barnen nytta av ännu långt efter matskolan tagit slut.

”Det skojigaste under sommarlovet! Det roligaste på matskolan var att baka semlor, utelekarna och fåren och bondgården. Jag lärde mig att knäcka ägg”

– POJKE, 10 ÅR

Kom med på matskolan! www.matskolan.fi



FINLANDS SVENSKA 4H

Matskolan-Ruokakoulu arrangeras av
Finlands svenska 4H och Suomen 4H-liitto

4H