Krakkar kokka

Hagnýt skemmtimennt um matarhefðir, nærumhverfisneyslu og sjálfbærni, fyrir grunnskóla og leikskóla

Verkefnis- og verklagslýsing

Verkefnisstjórn

Verkefnisstjóri hjá Matís:

Rakel Halldórsdóttir, ráðgjafi hjá Matís. Hún stofnaði og rak Frú Laugu bændamarkað í sjö ár, hún er jafnframt stjórnarmaður í SLOW FOOD Reykjavík og fimm barna móðir. Hún stýrði m.a. verkefni í Skagafirði um Bændamarkað á Hofsósi.

Prófun á framkvæmd verkefnisins fór fram í Skagafirði skólaárið 2018-2019.
Samstarfsstofnanir við prófun verkefnisins: Sveitarfélagið Skagafjörður og grunnskólar í Skagafirði; Grunnskólinn austan vatna og Varmahlíðarskóli.

Aðrir sem komu að verkefninu:

Sveinn Margeirsson, fyrrum forstjóri Matís, lagði drög að hugmyndinni, sem svo var útfærð af *Rakel Halldórsdóttur* í samstarfi við samstarfsskóla um prófun verkefnisins. *Sveinn Kjartansson*, matreiðslumeistari og sjónvarpskokkur, *Hinrik Carl Ellertsson* matreiðslumeistari. *Brynja Laxdal* hjúkrunar- og markaðsfræðingur, verkefnastjóri Matarauðs Íslands, en verkefnið er styrkt af Matarauði Íslands.

Útgefandi: Matís með styrk frá Matarauði Íslands

Ljósmyndir: Rakel Halldórsdóttir, nema mynd á bls. 8 er fengin af heimasíðu *www.plugin-magazine.com*

Hönnun og umbrot: Matís

Stafræn hönnun: Þormóður Dagsson, vefstjóri hjá Matís

Prentun: Pixel

© Matís 2019

Heimilt er að birta efni úr bæklingnum sé heimilda getið.

Bæklinginn má nálgast á rafrænu formi á vef Matís *www.matis.is*

matís

Matarauður Íslands

Efnisyfirlit

Verkefnisstjórn..... 2

Inngangur..... 5

Markmið verkefnisins Krakkar kokka..... 6

Ávinningur/hagnýting verkefnisins..... 7

Framkvæmd verkefnisins *Krakkar kokka* í skólum

1. Verkhluti - Undirbúningur:
   Val á umsjónarmönnum verkefnisins innan skóla 8

2. Verkhluti - Verkefnið gangsett:
   A) Barnahópi kynnt hin 17 Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna 9
   B) Barnahópi kynntur tilgangur verkefnisins og framkvæmd þess 10
   C) Náttúruauðlindir og matarhefðir landsins og eigin svæðis kynnt börnunum..... 12
   D) Uppsetning matseðils m.v. náttúruauðlindir, frumframleiðslu og matarhefðir nærumhverfis hvers staðar. Undirbúningur vettvangsferða í náttúruna og/eða heimsókna til frumframleiðenda (bænda/sjómanna)..... 12

3. Verkhluti - Framkvæmd
   Barnahópur og heimilisfræðikennari framkvæma hvern verkþátt og skrásetjari skrásetur. Heimsóknir til bænda/frumframleiðenda, vettvangsferð til fæðuöflunar úr náttúrunni. Matreiðsla og matarins neytt 13

4. Verkhluti - Verkefnislok
   Gengið frá afurð skrásetningar (samfellt myndband útbúið fyrir hvern þátttakendahóp). Myndbönd send Matís til yfirferðar og yfirfærslu á samfélagsmiðla 14

Að lokum..... 15

Tenglar og verkefni..... 15

Inngangur

Víða í kringum okkur er aukin áhersla á skólafæði, gæði þess, framreiðslu og tengingu matarins við aðra menntun. Árið 2008 var bætt við þágildandi grunnskólalög að nemendur skyldu eiga kost á máltíð á skólatíma sem væri í samræmi við opinber manneldismarkmið Embættis landlæknis. Það sem gerir málið snúnara er að grunnskólamatur er á hendi sveitafélaga sem leggja til fjárhæðir til innkaupa sem oftar en ekki snúast um að nálgast bestu tilboðin á verðdrifinn máta. Þar sem matur er byggingarefni líkamans þarf að horfa á það fjármagn sem sett er í skólamáltíðir sem sjúkdómaforvörn enda mataræði tengt fjölmörgum sjúkdómum og almennri líðan. Að neyta náttúrulegra, ferskra matvæla beint frá nærumhverfinu er viðurkennd leið til að tryggja gott næringarinnihald matarins þar sem maturinn er ferskari en afurðir sem fluttar hafa verið langa leið og/eða mikið meðhöndlaðar/unnar áður en þeirra er neytt, og um leið er stuðlað að minni mengun og sjálfbærni hámörkuð. Skólafæði, sem og matreiðslukennsla í skólum getur stuðlað að þessu, en heilbrigði og velferð annars vegar og sjálfbærni hins vegar eru meðal hinna sex grunnþátta menntunar samkvæmt aðalnámsskrám fyrir bæði grunnskóla og leikskóla. Samkvæmt aðalnámskránum snúast grunnþættirnir sex "*...um læsi á samfélag, menningu, umhverfi og náttúru þannig að börn og ungmenni læri að byggja sig upp andlega og líkamlega, að bjarga sér í samfélaginu og vinna með öðrum. Grunnþættirnir snúast einnig um framtíðarsýn og getu og vilja til að hafa áhrif og taka virkan þátt í að viðhalda samfélagi sínu, breyta því og þróa það.*" [1]

Heilsueflandi skólar

Embætti landlæknis (áður Lýðheilsustöð), sveitarfélög og heilsugæslan hafa frá 2005 unnið formlega saman að bættu mataræði og aukinni hreyfingu skólabarna. Í dag eru þó nokkuð margir leik- og grunnskólar þátttakendur í Heilsueflandi skólum.[2] Mataræði er eitt af grunnstoðunum átta sem lagðar eru til hliðsjónar. *Þar er meðal annars lögð áhersla á að nemendur séu hafðir með í ráðum við gerð matseðils í skólamötuneytinu og að tengja beri fræðslu um um hollt mataræði við sem flestar greinar í skólanum. Þannig skuli líta á matartímann og framreiðslu heilsusamlegs matar sem hluta af náminu í skólanum.*

Í könnun um þróun skólamötuneyta á Íslandi sem var gerð árið 2015 er misjafnt hver sér um útreikninga á næringarinnihaldi matseðla en meðal 43 sveitarfélaga sem svöruðu könnuninni sögðust 93% fara eftir opinberum manneldismarkmiðum. Athygli vekur að fáir næringarfræðingar koma að þeirri vinnu. Ef skólamatnum er úthýst er það jafnan á ábyrgð þess fyrirtækis en mörg þeirra styðjast við næringarforrit. Aðeins 25% sveitarfélaga studdust við *Handbók fyrir skólamötuneyti* að öllu leyti. Það er misjafnt eftir sveitarfélögum hversu mörg börn eru í mataráskrift en árið 2015 var hlutfallið hvergi lægra en 60%.[3] Niðurgreiðsla sveitarfélaga að skólamat er nokkuð misjöfn og er allt að 41% verðmunur á hádegisverði milli sveitafélaga árið 2017 samkvæmt verðlagseftirliti ASÍ.[4] Með því að rækta grænmeti inni og/eða úti við skóla má ætla að lækka megi matarreikning foreldra sem borga fyrir mataráskrift.

Landvernd - grænfáninn

Landvernd stýrir verkefninu „Skólar á grænni grein" sem miðar að menntun barna í sjálfbærni og umhverfisvernd. Eitt af því sem tekið er fyrir er minnkun úrgangs, eins og matarsóun.[5]

---

[1] *Aðalnámskrá grunnskóla, mennta- og menningarmálaráðuneytið, almennur hluti 2011, greinasvið 2013, bls. 16 og Aðalnámskrá leikskóla, mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011, bls. 11. (Sami texti í báðum aðalnámskrám).*

[2] *Embætti landlæknis. Heilsueflandi grunnskólar*

[3] *Þróun skólamötuneyta í grunnskólum á Íslandi. Erna Stefnisdóttir og Særún Hlín Laufeyjardóttir. HÍ*

[4] *Verðlagseftirlit ASÍ. Kostnaður við hádegisverð, gæslu og hressingu barna í neðri bekkjum grunnskóla. Feb 2017*

[5] *Grænfáninn. Landvernd*

Markmið verkefnisins Krakkar kokka

Verkefnið byggir á hugmyndinni um skemmtimennt[6] og hefur þann tilgang að efla þekkingu og vitund íslenskra barna um svæðisbundna íslenska frumframleiðslu matvæla og hina gjöfulu íslensku náttúru og tenginu þessa við fæðuöflun, í gegnum leik og menntun. Einnig er áhersla á umræðu um ábyrga neyslu þar sem virðing er borin fyrir náttúrunni og þeim sem brauðfæða þjóðina, sjálfbærum framleiðsluaðferðum, aðbúnaði dýra og manna og umhverfissjónarmiðum.

Mikilvæg spurning í inngangi verkefnisins er: HVAÐ MYNDIRÐU BORÐA EF ENGIN VERSLUN VÆRI NÁLÆG? En þannig er vitund og hugmyndum barna um uppruna matarins sem þau neyta beint að þeim möguleikum sem nærumhverfið hefur upp á að bjóða sem matarkista.

Íslenskar matarhefðir og uppruni matvæla eru börnum víða óljós þar sem tenging frá haga í maga er óskýrari en áður. Nærumhverfisneyslu þarf að gera hærra undir höfði og kynda undir áhuga á nýtingu hráefna og náttúru-afurða úr eigin umhverfi. Börnin eru framtíðin og búa að skemmtilegum drifkrafti nýsköpunar og heilsusamlegs lífsstíls í anda heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna um sjálfbærni samfélaga heims.

Meðal hugtaka sem má vinna með eru: hrein matvæli, hvernig lesum við á umbúðir, matarsóun, nærumhverfis-neysla, vistspor, straumar og stefnur í matargerð, matarminningar, sjálfbærni, umbúðir og plastnotkun, þjóðlegur matur, matarhefðir, árstíðabundinn matur, staðbundinn matur, inniræktun, útiræktun, mataræði sem forvörn sjúkdóma, sölvafjara, berjalönd, sveppaskógur, o.fl.

Mikilvæg hugtök (sem kynnt skulu börnunum)

Frumframleiðendur:	Þeir framleiðendur sem framleiða matvæli beint úr auðlindum, svo sem bændur og sjómenn (veiðar og ræktun dýra og framleiðsla afurða þeirra, t.a.m. fiskur, kjöt, egg, mjólk, hunang til manneldis).
Skemmtimennt:	Menntun í gegnum fræðandi leik (e. infotainment).
Svæðisbundin framleiðsla:	Frumframleiðsla viðkomandi svæðis.
Nærumhverfisneysla:	Neysla matar sem á uppruna sinn í nærumhverfi samfélagsins.
Matreiðsluferli:	Ferli sem hefst á því að verða sér úti um afurðir (í þessu tilfelli úr nærumhverfinu) og endar á tilbúnum matreiddum réttum.

[6] *Skemmtimennt: Bein þýðing á enska orðinu infotainment.*

Prófun á framkvæmd verkefnisins skólaveturinn 2018-2019

Prófun á framkvæmd verkefnisins fór fram í Skagafirði skólaveturinn 2018-2019 og vakti verkefnið bæði ánægju og þótti fræðandi. Vonir standa til þess að verkefnið verði í framhaldinu sett í gang í grunnskólum og jafnvel einnig í leikskólum um allt land.

Gert er ráð fyrir að verkefnið verði hluti af heimilisfræðikennslu í grunnskólunum og jafnvel öðrum námsgreinum. Hafa skal í huga að um þróunarverkefni er að ræða. Útfærsla þess er ekki fastmótuð, heldur í höndum þátttakenda að finna út hvaða leiðir eiga best við og eru ákjósanlegastar hverju sinni og á hverju svæði, innan þess ramma sem verklýsingin setur. Um er að ræða lifandi verkefni þar sem áhersla er lögð á jákvæða og ánægjulega upplifun barnanna af matreiðsluferlinu, sem hefst á því að verða sér úti um staðbundnar afurðir og endar á tilbúnum matreiddum réttum sem börnin matreiða sjálf og neyta. Verkefnið gerir ráð fyrir því að allt ferlið, frá hráefnisöflun til matreiðslunnar og síðan neyslu matarins, sé tekið upp á myndskeið í hverjum skóla og gerð úr stutt heimilda-mynd, 5-10 mínútur, sem verður aðgengileg öllum á samfélagsmiðlum, þar sem börn um allt land munu geta kynnst matarhefðum og frumframleiðslu annarra landshluta í gegnum heimildamyndir verkefnisins frá öðrum landshlutum.

ATHUGIÐ! Grunnskólar verða að gæta þess að afla heimilda frá foreldrum og forráðamönnum barna til myndbirtingar af börnum þeirra á samfélagsmiðlum í tengslum við verkefnið, þar sem myndbirting er háð leyfi forráðamanna. Myndbirting er þó að engu leyti skilyrði fyrir þátttöku barna í verkefninu. Gæta þarf að þessum heimildum við gerð myndbanda í tengslum við verkefnið.

Myndband af frumprófun verkefnisins hjá
Grunnskólanum austan vatna í Skagafirði má sjá hér:

https://youtu.be/1cZ4cbi1Gd8

Ávinningur/hagnýting verkefnisins

Ljóst er að með tilliti til markmiða Sameinuðu þjóðanna er stuðningur samfélags við eigin frumframleiðslu og afurðir hennar mikilvægur. Verkefnið getur verið leið til að skapa bjarta framtíð landsins, stuðla að blómstrandi byggð um landið og framboði og nýsköpun íslenskrar gæðamatvöru. Sjálfbærni er hinn rauði þráður framtíðar-innar og sífelldur ágangur á auðlindir jarðar getur ekki endað nema á einn veg, með eyðileggingu þeirra.

Flestar matvælastefnur í dag ganga út á virðingu fyrir auðlindum hvers lands. Til að tryggja nýsköpun, viðhald og framþróun íslenskrar frumframleiðslu er mikilvægt að samfélagið vinni markvisst að því að styrkja ímynd hennar innan frá.

Börnin eru framtíðin og von um betri heim getur orðið veruleiki með þeim. Ef okkur tekst að skapa lifandi námsefni þar sem kunnátta um matvælaframleiðslu, matargerð og ábyrga neyslu verður eftirsóknarverð þekking, getur það skapað vettvang fyrir ákveðna hæfileika til að blómstra, nú og til framtíðar, samfélagi, náttúru og fólki til farsældar. Matreiðsla og næring er grunnur lýðheilsu og mikilvægur þáttur í lífi allra einstaklinga og það að kynnast jákvæðri upplifun af matreiðsluferlinu, frá hráefnisöflun til neyslu matar, er þáttur í auknum lífsgæðum þar sem matreiðsla getur sannarlega gætt lífið fegurð og gleði.

Framkvæmd verkefnisins Krakkar kokka í skólum

1. Verkhluti - Undirbúningur:

Val á umsjónarmönnum verkefnisins innan skóla

- **Umsjónarmaður verkefnisins** (að öllum líkindum heimilisfræðikennari) hjá hverjum skóla er valinn og samstarfi komið á milli námsgreina. Hvatt er til þess að verkefnið fái einhverjar tengingar inn í aðrar náms greinar en heimilisfræði innan skólanna eftir því sem við á, svo sem sögu (Íslendingsaga, matarhefðir og venjur), samfélagsfræði (sjálfbærni samfélagsins/ábyrg neysla), efnafræði/eðlisfræði (efnafræði/eðlisfræði matarins), náttúrufræði/landafræði (auðlindir Íslands). Verkefnið gæti einnig verið hluti af þemaviku ef við á. Þá stunda sumir skólar/leikskólar ræktun matjurta að einhverju leyti og er tilvalið að mynda tenginu milli þeirrar ræktunar og verkefnisins eins og við á.
- **Barnahópur** hjá hverjum skóla er valinn (t.a.m. ákveðinn aldurshópur/ákveðinn bekkur eða allir nemendur, getur verið ólíkt eftir skólum eftir nemendafjölda og mismunandi uppsetningu bekkja).
- **Umsjónarmaður skrásetningar** verkefnisins (myndbandsgerðar) og skrásetjari/skrásetjarar hjá hverjum skóla valdir (um getur verið að ræða kennara og nemendur valfags um rafræna miðlun eða myndbandsgerð, en einnig getur eingöngu verið um að ræða heimilisfræðikennarann, eða nemanda sem er slyngur á mynda-vélina, eftir því hvað á við á hverjum stað). Ath! að ekki er gert ráð fyrir flókinni, eða fullkominni myndbands-gerð, heldur aðgengilegri tækni af þeirri gerð sem fólk notar daglega og almennt (svo sem upptökur á myndsíma/spjaldtölvu með „heimagerðum blæ“ sem klipptar eru og unnar í fullgerðara myndband með hljóði/myndum/textaskilaboðum o.s.frv.). Hver skóli ákveður þessa útfærslu út frá aðstæðum á hverjum stað. Hér getur hugmyndaauðgi og sköpunargleði fengið að ráða ferðinni í að skapa stutt, fræðandi og lýsandi yfirlitsmyndband af framkvæmd verkefnisins hjá hverjum skóla.

Dæmi um ræktun matjurta í dönskum skóla
þar sem hugvit er nýtt til að gera áhugaverða lausn á ræktun matjurta af ýmsu tagi í litlu rými innan veggja skólans.

Hér er hugmyndin um lóðrétta ræktun nýtt, en þannig má spara það vatn sem nýtt er til vökvunar þar sem umframvatn fellur niður á næsta þrep.

2. Verkhluti - Verkefnið gangsett:

A) Barnahópi kynnt Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna.
B) Tilgangur verkefnisins og framkvæmd þess kynnt börnunum.
C) Auðlindir og matarhefðir svæðisins kynnt börnunum.
D) Uppsetning matseðils m.v. auðlindir og matarhefðir hvers staðar, heimsóknir til bænda og framleiðenda undirbúnar.

A. Barnahópi kynnt hin 17 Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna:

Þessi kynning/umræða getur til að mynda farið fram í heimilisfræðitíma, samfélagsfræði eða öðru fagi.

Góð leið væri að kynna börnunum fyrst stuttlega heimsmarkmiðin almennt og síðan ræða það þau heimsmarkmið sem eiga best við verkefnið, t.a.m. 11., 12. og 13. markmið. 11. markmiðið snýr að því hvernig nærumhverfisneysla gerir borgir og samfélög sjálfbær, t.a.m. þar sem óþarft er að flytja matvæli langt að. 12. markmiðið snýr meðal annars að því hvernig við erum meðvituð um að lágmarka matarsóun og mengun umhverfisins (svo sem með vali á afurðum úr nærumhverfi okkar til neyslu). Og 13. markmið að því hvernig við verndum jörðina og auðlindir hennar til dæmis með því að ofnýta ekki auðlindir og nýta vel þá fæðu sem auðlindir gefa okkur.

Skólavefur Sameinuðu þjóðanna

inniheldur aðgengilegar upplýsingar um kynningu á Heimsmarkmiðunum og möguleg verkefni tengd þeim, svo sem eftirfarandi verkefni og önnur verkefni:

www.un.is/skolavefur/heimsmarkmid-sameinudu-thjodanna-um-sjalfbaera-throun/

- *Inngangur að Heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun (30 mín 8–14 ára)*
- *Inngangur að Heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun (60 mín 8–14 ára)*
- *Hetjur breyta heiminum — myndasaga*
- *Bæklingur um Heimsmarkmiðin fyrir 6–8 ára*
- *Yfirlitsmynd með Heimsmarkmiðunum*
- *Myndband frá Félagi Sameinuðu þjóðanna og UNICEF um Heimsmarkmiðin*

Nánari upplýsingar

- *Opinber vefur Heimsmarkmiðanna*
- *Stærsta kennslustund heims*
- *Project Everyone*
- *Vefur Sameinuðu þjóðanna*
- *Myndasafn Sameinuðu þjóðanna*

B. Barnahópi kynntur tilgangur verkefnisins og framkvæmd þess

Í framhaldi er börnunum kynnt verkefnið Krakkar kokka og framkvæmd þess.

Börnunum kynnt verkferlið:

Börnin spurð og kennari stýrir umræðum um meginspurninguna:
HVAÐ MYNDIRÐU BORÐA EF ENGIN VERSLUN VÆRI NÁLÆG?
og þær spurningar sem hún vekur (getum við lifað af án þess að hafa aðgang að mat í verslunum?
Hvaða mat getum við sótt beint í villta náttúru nærumhverfis okkar?
Hvaða mat getum við fengið beint frá frumframleiðendum svæðisins?).

Meginmarkmið kynnt: Athygli og áhugi íslenskra barna vakinn á bættri nýtingu matarafurða, nýtingu staðbundinna íslenskra afurða í matreiðslu, börnin hvött til að nýta hugmyndaauðgi og nýsköpun í matreiðslu úr hefðbundnum afurðum.

Rætt hvernig verkefnið fellur að 11., 12. og 13. heimsmarkmiðunum

Möguleg umræðuefni:

- Rætt um möguleika Íslands sem sjálfbært land sem nýtir eigin auðlindir til fæðuframleiðslu:
  - Tegundir frumframleiðslu á Íslandi: Dýrarækt (nautgripir, hestar, kindur, geitur, svín, alifuglar), grænmetisrækt, fiskveiðar, skelfiskveiðar og -rækt, söfnun náttúruafurða (berjatínsla, sveppatínsla, eggjasöfnun, söfnun jurta, skelfisksöfnun, söfnun á sjávargróðri, saltgerð, býflugnarækt/hunangsgerð), veiðar á villibráð.
  - Aðstæður á Íslandi til frumframleiðslu (svo sem erfiðara að rækta grænmeti og ávexti hér en víða erlendis en nægt og ódýrt vatn og raforka m.v. á mörgum stöðum).
  - Fiskurinn í sjónum og fiskveiðistjórn.

- Rætt um innlenda framleiðslu í samanburði við erlenda:
  - Minna kolvetnisspor þegar þarf ekki að flytja matvæli langar leiðir til landsins.
  - Minni umbúðanotkun þegar verslað er beint við bændur og frumframleiðendur.
  - Hráefni tekið beint úr náttúrunni, ber, sveppir, fjörugróður, villtur skelfiskur – kostar ekkert, vistvænt og hreinar afurðir.
  - Hvernig stuðningur við framleiðslu nærsamfélagsins er þáttur í að viðhalda fæðuframleiðslu hérlendis, viðheldur jafnframt byggð og stuðlar að sjálfbærni landsins varðandi getu til að brauðfæða eigin þjóð.

- Rætt um ríkulegar auðlindir Íslands og verndun og viðhald náttúruauðlinda:
  - Hreina náttúru til framleiðslu.
  - Sjálfbæra framleiðslu náttúrulega (til að mynda ganga lömb sjálfala um náttúruna mest allan líftíma sinn og nærast á náttúrunni).
  - Rætt um mikilvægi þess að viðhalda auðlindum, svo sem hvíla akra, landgræðslu, stunda ekki ofbeit, stunda ekki ofveiðar ofl.

- Rætt um mikilvægi þess að sóa ekki mat og nýta allt eins og hægt er:
  - Gærur og ull nýtt í húsbúnað/skraut/fatagerð
  - Sláturgerð sem leið til að nýta næringarríka lifur, innmat og næringarríkt blóð
  - Fiskiroð nýtt í leðurgerð og plásturgerð
  - Bein og brjósk nýtt í bætiefnagerð
  - Lýsi
  - Matur sýrður til geymslu
  - Matur sultaður til geymslu
  - Matur frystur til geymslu
  - Matur þurrkaður til geymslu/siginn/grafinn/reyktur/soðinn

C) Náttúruauðlindir og matarhefðir landsins og eigin svæðis kynnt börnunum

Rætt við börnin um hvernig náttúruauðlindir hvers svæðis eru grunnur og skapa matarhefðir þess svæðis. Upplýsingar nýttar af síðu Matarauðs Íslands hjá atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneyti. Spyrja börnin spurninga eins og hvað er ekta íslenskur matur? Hvað borðuðu afi og amma/ langafi og langamma (skyr, hangikjöt, flatkökur, harðfiskur, magáll o.s.frv.). Borðum við þetta enn í dag? Ræða hvernig við getum haldið gömlu hefðunum en einnig nýtt hefðirnar í nýsköpun, leikið okkur með hráefnin og skapað nýjar útfærslur með hugmyndaauðgi. Matarframleiðsla eigin svæðis er grunnur í vinnu barnanna í verkefninu.

Höfuðborgarsvæðið:	https://mataraudur.is/landshluti/hofudborgarsvaedid/
Vesturland:	https://mataraudur.is/landshluti/vesturland/
Vestfirðir:	https://mataraudur.is/landshluti/vestfirdir/
Norðurland:	https://mataraudur.is/landshluti/nordurland/
Austurland:	https://mataraudur.is/landshluti/austurland/
Suðurland:	https://mataraudur.is/landshluti/sudurland/
Reykjanes:	https://mataraudur.is/landshluti/reykjanes/

D) Uppsetning matseðils m.v. náttúruauðlindir, frumframleiðslu og matarhefðir nærumhverfis hvers staðar. Undirbúningur vettvangsferða í náttúruna og/eða heimsókna til frumframleiðenda (bænda/sjómanna)

Heimilisfræðikennari/umsjónamaður verkefnisins ákveður matseðil í takt við náttúruauðlindir, frumframleiðslu og matarhefðir hvers staðar. Matseðillinn skal endurspegla frumframleiðslu/náttúruafurðir svæðisins en vera einfaldur í útfærslu og framkvæmd og sniðinn að börnum. Miðað er við heimsókn til amk. eins frumframleiðanda til hráefnisöflunar (ein vettvangsferð) og/eða amk. eina vettvangsferð í villta náttúruna til hráefnisöflunar (berjatínsla, sveppatínsla, jurtatínsla, fjörufang).

Athugið við gerð matseðils að nýta má aðrar afurðir í matargerðinni ef þörf er á, þó að afurðin úr nærumhverfinu verði í öndvegi.

Heimilisfræðikennari undirbýr heimsóknir til bænda/frumframleiðenda og vettvangsferð í náttúruna í takt við matseðil.

3. Verkhluti - Framkvæmd:

Barnahópur og heimilisfræðikennari framkvæma hvern verkþátt og skrásetjari skrásetur. Heimsóknir til bænda/frumframleiðenda, vettvangsferð til fæðuöflunar úr náttúrunni. Matreiðsla og matarins neytt.

Verklegur hluti framkvæmdur:

1) Vettvangsferð/ferðir til hráefnisöflunar til bænda/frumframleiðenda á svæðinu í takt við ákvarðaðan matseðil.

   - Og/eða -

2) Vettvangsferð/ferðir til hráefnisöflunar í náttúruna (berjatínsla, sveppatínsla, fjöruferð (skelfiskur/þari), jurtatínsla). Sem hluti af þessum verkþætti getur skólinn einnig hvatt til og stuðlað að ræktun eigin matvæla (svo sem grænmetis), þar sem börnin taka þátt í ræktuninni og hún er framkvæmd á vegum skólans, innan veggja hans eða í nærumhverfi hans.

3) Nauðsyn getur verið á að vinna eða matreiða afurðir til geymslu áður en matreiðsla málsverðar á sér stað síðar, t.d. með þurrkun, súrsun, söltun, saftgerð, sultugerð, kælingu, frystingu eða öðrum geymsluaðferðum.

4) Matreiðsla í heimilisfræðitíma úr hráefni sem aflað hefur verið/ræktað og unnið til geymslu, í takt við matseðil. (Athugið að nýta má aðrar afurðir í matargerðinni, þó að afurðin úr nærumhverfinu verði í öndvegi).

5) Matarins neytt. Þennan verkþátt getur hver skóli útfært að eigin vali (t.d. getur verið um að ræða veislu sem nemendur sem taka þátt bjóða foreldrum sínum til, eða einfaldlega málsverð barnanna og heimilisfræðikennara).

Mikilvægt er að skrásetning/myndbandsgerð fari fram á öllum þáttum verklegs hluta.

Hafa skal eftirfarandi atriði í huga og þau kynnt fyrir þátttakendum við framkvæmd verkefnisins og skrásetningu/myndbandsgerð:

- Myndbandsgerð getur einungis innihaldið myndbirtingu sem foreldrar og forráðamenn hafa gefið skriflegt leyfi fyrir af börnum sínum.
- Leggja skal áherslu á jákvætt og glaðlegt yfirbragð í verkefninu.
- Gæta skal almennrar kurteisi í samskiptum og orðanotkun.
- Gæta skal þess að ekki sé viðhafður áróður eða annað sem verkefnið er ekki vettvangur fyrir.

4. Verklok - Verkefnislok

Gengið frá afurð skrásetningar (samfellt myndband útbúið fyrir hvern þátttakendahóp). Myndbönd send Matís til yfirferðar og yfirfærslu á samfélagsmiðla. Nemendur svara viðhorfskönnun um verkefnið.

Skrásetjendur/myndbandsgerðarfólk hvers skóla setur saman lokaafurðina, myndband um verklegan hluta verkefnisins. Myndbandið má útfæra/hanna á hvern þann veg sem skólinn kýs, og sköpunargleðin látin ráða ferð. Myndbandið skal ekki vera lengra en 5-10 mín.

Tilbúið myndband er sent Matís (*www.matis.is*) til yfirferðar og yfirfærslu á samfélagsmiðla, sem kynning á framkvæmd verkefnisins hjá viðkomandi skóla. Myndbandið/heimildin um þátttöku skólans í verkefninu Krakkar kokka er þar með staðfest og aðgengileg öðrum skólum og skólabörnum til fræðslu og ánægju.

Miðað er að því að skólar geti í framhaldi notað myndbönd annarra skóla til að kynna börnum á lifandi hátt ólíkar matarhefðir og auðlindir hinna ýmsu svæða á Íslandi.

Matís og Matarauður Íslands sjá um kynningu verkefnisins í fjölmiðlum og á vefmiðlum.

Viðhorfskönnun

Þegar verkefninu er lokið óskar Matís eftir því að þau börn sem tekið hafa þátt í verkefninu svari örstuttri viðhorfskönnun um verkefnið á netinu. Gert er ráð fyrir að foreldri eða annar aðstandandi aðstoði yngri börn við framkvæmd könnunarinnar en eldri börn geta svarað henni sjálf. Svör barnanna aðstoða okkur við þróun áhrifaríkra og skemmtilegra menntunaraðferða um matarhefðir, nærumhverfisneyslu og sjálfbærni, en athugið að börnunum ber ekki skylda til að svara könnuninni, hvorki að hluta til né heild. Öll svör eru með öllu ópersónugreinanleg.

Mælt er með því að skólinn sendi foreldrum/forráðamönnum barnanna vefslóð og/eða QR kóða að könnuninni sem svara má þannig í tölvu, spjaldtölvu eða síma, með upplýsingum um verkefnið, þar sem þess er óskað að foreldrar/forráðamenn aðstoði barnið við að svara könnuninni ef þau eru samþykk þátttöku barnsins.

Vefslóð og QR kóði fyrir viðhorfskönnun Matís fyrir upplifun barna af verkefninu Krakkar kokka:

Vefslóð fyrir viðhorfskönnun: *https://www.surveymonkey.com/r/krakkarkokka*

QR kóði fyrir viðhorfskönnun:

Að lokum

Matís og Matarauður Íslands binda vonir við að verkefnið verði fræðandi og ánægjuleg upplifun barna um allt land, og árangursrík leið til að örva skilning þeirra og hugmyndir um fæðuframleiðslu og náttúruafurðir síns nærumhverfis og mikilvægi þeirra, sem og mikilvægi þess að við leggjum okkur öll fram um að vernda og viðhalda náttúruauðlindum og nýta vel þær afurðir sem af þeim eru sprottnar.

Tenglar og verkefni

Til upplýsingar:

https://mataraudur.is/

www.graenfaninn.landvernd.is/

Grænfáninn, þátttökuskólar:

www.graenfaninn.landvernd.is/Folkid/thattokuskolarnir

www.graenfaninn.landvernd.is/sjalfbaernimenntun/Af-stad-med-urgangsforvarnir-Namsefni-fra-Norraenu-radherranefndinni

www.plugin-magazine.com/living/ikeas-space10-offers-open-source-designs-for-the-growroom/

www.skagafjordur.is/is/frettir/skolamaltid-og-siddegisgaesla-odyrust-i-skagafirdi

Yfirlit yfir þátttakendur Heilsueflandi skóla, þar sem mataræði er eitt af grunnstoðum verkefnisins:

www.landlaeknir.is/um-embaettid/greinar/grein/item34847/Heilsueflandi-grunnskolar-a-hofudborgarsvaedinu

www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item20698/Heilsueflandi%20grunnskoli_0208.pdf