



# Sunn økologisk mat i SFO

Informasjon til elever og foresatte på SFO i Sande fra prosjektene "Sunn matglede" og "Økoløft i Drammensregionen"

januar 2010

## Mat som aktivitet

Mat er en samlende og lærerik aktivitet. Det å kunne lag sin egen mat er en ferdighet det er flott å få i ung alder og noe alle har glede av. Mat som lages fra bunnen av med de beste råvarer er sunn og næringsrik. Dette er bakgrunnen for at vi tok initiativet til dette prosjektet i SFO-ene i Sande.

## Sunn mat

Vi ønsket å være en medspiller og vise noen muligheter og tenke positivt sammen om mat, mattilberedning, matvaner og matvarer.

I vårt arbeid legger vi vekt på grønnsaker, frukt og grovt mel som viktige råvarer.

Vi bruker miljøvennlige råvarer som ikke har vært utsatt for sprøyte- og konserveringsmidler. Fordi mange i Sande er godt kjent med økologisk landbruk er det flott å la barna bli kjent med disse fremtidsrettede matvarene.

## Bakgrunn

Sande kommune er en av 52 kommuner som deltar i det nasjonale prosjektet "Økoløft i kommuner". Målet er å vise økologisk mat som et alternativ til konvensjonell mat og motivere kommunale virksomheter til å ta økologisk mat i bruk. "Sunn matglede" er ett annet prosjekt som jobber med SFO-er i Vestfold for å lære om sunn og ernæringsmessig riktig mat for barn.

## Samarbeid

"Økoløft" og "Sunn matglede" samarbeider om det vi har kalt "Sunn økologisk mat i SFO i Sande". Sande kommune bruker noen av sine folkehelsemidler til matvarene som har blitt gitt til SFO i forbindelse med prosjektet. De som jobber på SFO har fått veiledning fra prosjektlederne og deltatt på matkurs. Vi er svært glade for hvor positivt ideene våre har blitt mottatt og gjennomført.

Mat elevene har laget eller skal lage:

- Havregrøt
- Potet- og blomkålssuppe
- Tomatsuppe med egg og grov pasta
- Grønnsakssuppe med byggryn
- Andebubrød
- Havrebrød
- Knekkebrød
- Matpakkebrød
- Bakte poteter
- Grønnsaksrøre med pasta
- Grønnsakspizza

Kontaktinformasjon: Sunn økologisk mat i SFO

Sande kommune

Randi Aune-Steinacher

telefon: 33 78 70 64

e-post: [ranaun@sande-ve.kommune.no](mailto:ranaun@sande-ve.kommune.no)

Sunn matglede

Renate Lindhovd

telefon: 33 37 11 62 / 995 23 690

e-post: [renate@vestfold4h.no](mailto:renate@vestfold4h.no)

Økoløft i Drammensregionen

Anita Panman

telefon 32 82 30 00 / 952 84 942

e-post: [anita.panman@drammensregionen.no](mailto:anita.panman@drammensregionen.no)

