



Mat og måltid
Marienlyst Aktivitetsskole
Høsten
2021



Mellommåltid på MAKS

På Marienlyst Aktivitetsskole har vi som mål å servere gode, næringsrike og varierte mellommåltider. Vi ser måltidet vi har hver dag som en viktig arena hvor elevene styrker språkstimuleringen og lærer mer om hvor maten kommer fra.

Gode rammer for måltidet gir elevene muligheten til å få en naturlig pause etter skoledagen og gjennom felles samtale oppleve trivsel rundt et måltid.

Mat er et område vi ønsker å satse på og elevene skal lære om hvor maten kommer fra, ulike matkulturer og hvordan maten lages.

Fremover ønsker vi i større grad at elevene skal være med å tilberede maten og at de skal få kjennskap til ulike ingredienser og deres særtrekk.



Eksempler på hvordan vi gjennom dialog med elevene skaper undring, refleksjon og ny kunnskap under spisetiden.

Hvor kommer
korn fra?

Hvor mye
koster et brød?

Hva smaker sitron?
Vet du noe annet
som har samme
type smak?

Har vi noen typiske
norske matretter?



Serveringsplan for høsten 2021

Uke 36-39

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Knekkebrød/brød med pålegg	Pastasalat	Havregrøt med frukt	Yoghurt med diverse topping	Smoothie

Uke 41-47

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Knekkebrød/brød med pålegg	Vegetarisk spaghetti bolognese	Meksikansk suppe	Yoghurt med diverse topping	Smoothie

- Høstferien i uke 40 har egen serveringsplan.
- Serveringsplan fra uke 47 kommer i løpet av høsten.
- Vi tar hensyn til allergier/religion/andre ønsker og tilpasser maten når vi trenger det.

Måltid i skolens ferier/HeldagsMAKS

I feriene har vi aktiviteter både på og utenfor skolen og de siste årene har vi hatt flere aktiviteter knyttet til mat f.eks; Besøk på Geitmyra matkultursenter, laget og spist matretter fra rundt omkring i verden og hatt aktiviteter ute i skolehagen. Skolehagen ser vi på som en fantastisk ressurs hvor elevene får oppleve og se frukt og grønnsakers prosess fra start til slutt og hvordan vær og vind påvirker dette.

