



# Matskolor



Huvud Hjärta Hand Hälsa

# Vad är en matskola?

På 4H:s **Matskolor** kan barn och unga få lära sig om bra mat och motion på ett kul, lärorikt och praktiskt sätt.

Tillsammans lagar vi bra frukostar, luncher och mellanmål och varvar detta med motion i form av tävlingar, lekar och utflykter. Det görs ofta ett besök på en lokal bondgård eller livsmedelsproducent om förutsättningarna finns.

**Matskolorna** vänder sig till barn i åldern 7-12 år och pågår under 2-5 dagar.

4H arbetar efter mottot "lära genom att göra" vilket tydligt genomsyrar 4H:s matskola då vi kopplar allt vi gör praktiskt.

I 4H vill vi göra barnen medvetna om olika saker på ett roligt sätt och under en matskola använder barnet **"huvudets H - kunskap"** när det lär sig laga nya rätter och om mat och motion. **Hjärtats H - medkänsla** genom det samarbete då vi är flera som lagar mat tillsammans. **"Handens H"** kommer tydligt in genom att vi praktiskt lagar maten. **Hälsans H** är mycket central i matskolorna då vi pratar mycket om hur viktig kosten och motionen är för att må bra.



## Målet med matskolorna

Målet med **Matskolorna** är att barnen:

- Får se varifrån maten kommer
- Får möta produkter från svenskt lantbruk
- Gör varierad kost till ett naturligt val
- Har kul med mat och motion
- Blir sugna på att laga mat hemma
- Lär sig mer om god hygien vid matlagning.



Foto: Hallands 4H





Foto: Nathalie Ojanne

## Var och när?

**Matskolorna** arrangeras på skolor runt om i hela landet. På 4h.se kan du leta dig vidare till län och lokala klubbar som arrangerar matskolor.

Vanligtvis genomförs **matskolor** under de första eller sista veckorna på sommarlovet. Men det ordnas såklart även matskolor på andra lov.

Priset på vad deltagandet på en **matskola** kostar varierar eftersom olika matskolor får olika mycket sponsring och andra bidrag.

**Matskolornas** verksamhet är uppskattad av många och ofta tilldelas Matskolorna regionalt stöd från kommuner, fondmedel, eller andra bidrag från exempelvis matproducenter.

## Självförtroende

“Man har visat att man är bättre på att laga mat än vad man tror”.



-Deltagare på matskola 2011

## Matskolor har arrangerats i Sverige sedan 2008

”Trots att mina barn lagade mat tre gånger per dag under Matskolan så ville de bestämt åka direkt till affären efter matskolan. Allt för att kunna laga maten från Matskolan även på kvällen”

- Förälder efter matskola



Foto: Hallands 4H

## Ytterligare info

[www.4h.se/matskolor](http://www.4h.se/matskolor)



4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden. De fyra H:na står för Huvud, Hjärta, Hand och Hälsa.

© 2018 SVERIGES 4H ALL RIGHTS RESERVED

Riksförbundet Sveriges 4H

Box 2012

641 02 Katrineholm

0150-503 80

[www.4h.se](http://www.4h.se) [info@4h.se](mailto:info@4h.se)

Detta material är framtaget av Sveriges 4H genom ett utbildningsprojekt med stöd från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF). Studieförbundet är samarbetspartner.

Studie  
främjandet



Huvud Hjärta Hand Hälsa