



**Et bærekraftig
kosthold**

**Mat, folkehelse
og livsmestring**

**Geitmyra matkultursenter
for barn**

1

Om Geitmyra

Geitmyra er en ikke-kommersiell stiftelse og Norges første matkultursenter for barn. Vi jobber for at barn skal få kunnskap om maten, og forstå hvordan maten havner på tallerkenen og hvorfor vi spiser som vi gjør.



2

Vår visjon

Vi skal lære så mange barn og unge som mulig å bli glade i mat som gjør dem godt!



3



4

Mat er en del av hverdagen

Hverdagen er en stor del av livet

Vi jobber for bedre folkehelse.

Vi vil vekke nysgjerrigheten og matgleden hos barn, ungdom, - og voksne som jobber med barn og unge.

Vi gir barn og unge kunnskap for livet og praktiske erfaringer.

Vi gjør barn og unge bevisste slik at de tar bærekraftige og gode valg for seg selv, andre, dyrene og klodenbåde i butikken og på kjøkkenet.

5

Geitmyrametoden

Vi jobber for
matglede
bærekraft
folkehelse

Vi bygger læringen på korteste, gode og tilgjengelige råvarer i sesong

Med **praktisk kunnskap** skaper vi erfaringer på tvers av fag

Med **engasjert og ærlig formidling** utfordrer vi sansene og nysgjerrigheten

Vi gir barn og ungdom **stort ansvar**, så de blir selvstendige forbrukere og handlekraftige medborgere

Vi kan alltid svare på **hvorfor** vi gjør som vi gjør

6

Junior kokk i jobb



7

Ungdom trenger sunn mat OG jobb



8

Ungdom redder maten - og framtida



9



Ansvarlig forbruk

Ungdom som
endringsagenter og gode
forbilder - hjemme, på
skolen og på jobb!



10

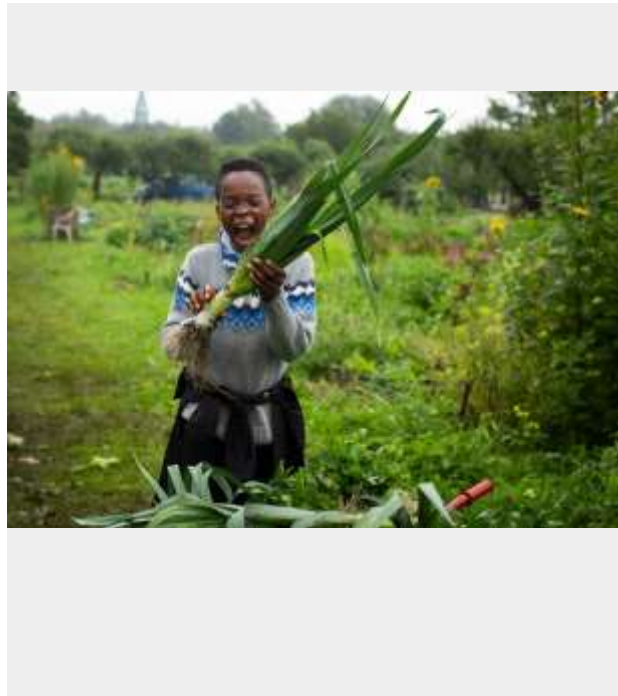


Livsmestring og folkehelse

Tverrfaglig tema

“Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende”.

- Læringsplanverket, 2.5.1



11

Mat og helse, bærekraft og ansvar!

Ungdom vil og kan, de må bare lære hvordan

12

Junior kokk-i-Jobb

Ansvarlig forbruk
Et samarbeid mellom Geitmyra og
bydel/ungdomsklubb

13



14

Oppskrift på Geitmyras matrederkurs for ungdom

Ingredienser:

- 12 sultne ungdommer
- 1 kunnskapsrik kursholder
- 3 dl tålmodighet
- 5 dl samarbeidsvilje
- 4 ss disiplin
- 1 engasjert bydel
- 2 ss humor

En stor dose miljøengasjement

Krydres og serveres med kjærlighet til hode, kropp og klode!



15



16

Bærekraft

- Og ungdommene våre

17



18



19



20



21



22

Praktisk kunnskap og erfaring

23



24



25

Ungdom

Felleskap og ansvar

26



27

Ansvar Miljø Forbruk

28



29



Mat og helse

- Er lavt prioritert i skolen
- Har få faglærte lærere
- Har et meget lavt mat-budsjett
- Er sett på som et “kose-fag”



30



Hva skal til?

Sette fokus på potensialet i Mat og helse i forhold til de tre tverrfaglige temaene

Livsmestring og folkehelse

Demokrati og medborgerskap

Bærekraftig utvikling

31

Hvorfor satse på ungdom egentlig?

- Sosialt utviklende
- Sosialt utjevnende
- En fot innenfor i et presset arbeidsmarked
- Rekruttering til en bransje som lider

32



33



34



35

Takk



36