

# SMAKSVERKSTEDET

RAPPORT FRA LEK MED MATEN PÅ  
SOMMERSKOLEN I OSLO KOMMUNE 2024



# LEK MED MATEN PÅ SOMMERSKOLEN 2024

Smaksverkstedet nok en gang hatt gleden av å spre matglede, lek og moro med kurstilbudet "Lek med Maten" på Sommerskolen i Oslo kommune. Kurstilbudet gikk ut til 3.-4. trinns elever i samtlige 15 bydeler i Oslo, i uke 26 og 27 sommeren 2024.



LEK MED MATEN	UKE 26	UKE 27
Vil du utforske nye smaker og leke med maten i sommer? Bli med på Smaksverkstedet, hvor vi skal eksperimentere oss frem til mange spennende og gode matopplevelser! Vi skal lære mer om kreativ matlaging, utforske nye smaker, dra ut på tur og utfordre hverandre i kokkekamp. Dette blir en uke fylt med masse moro – og masse god mat som er bra for både kroppen og kloden.	Bjølseren, Haugenstua, Ila, Kjelsås, Munkerud, Trosterud, Vinderen, Østensjø	Bjørnsletta, Gamlebyen, Grorud, Hallagerbakken, Sinsen, Uranienborg, Vollebakk

Det var fantastiske søkertall, og Lek med Maten viste seg å være et av de mest populære kurstilbudene for alderstrinnet med hele **586** barn som satte opp Lek med maten som sitt førstevalg. Ved første tildeling av plasser (10. april), var det 416 av disse barna som fikk tildelt plass, originalt fordelt på 15 kursgrupper på 15 forskjellige skolelokasjoner.

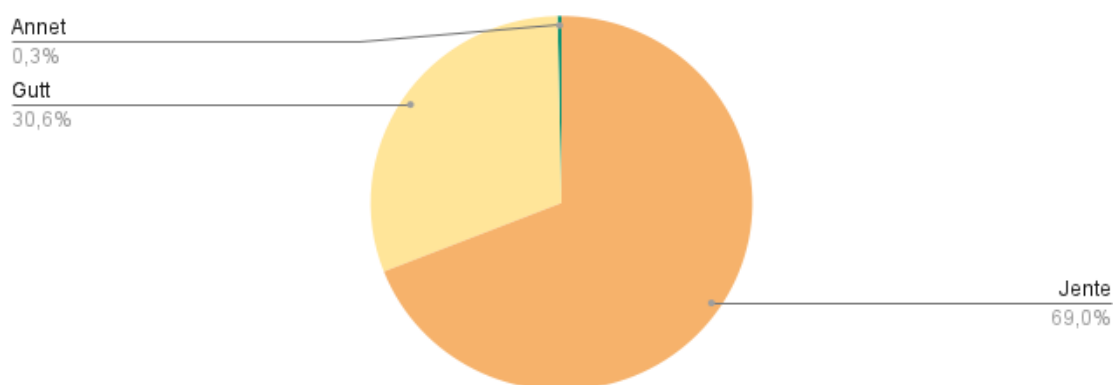
På grunn av stor pågang og lange ventelister ble antall kursgrupper økt med 8 ekstra kursgrupper, til **23 kursgrupper totalt**. 6 av gruppene ble plassert på eksisterende lokasjoner (2 grupper per skole), og 2 av de ekstra gruppene ble satt opp på to nye lokasjoner, på Grefsen og Bekkelaget skole. I uke 26 var det 14 kursgrupper, og 9 kursgrupper i uke 27.

Alle **35 instruktørene (lærerne)** som gjennomførte "Lek med maten" har stor interesse og fagkunnskap om mat og kosthold. Samtlige har god kompetanse med å lede barn og unge i aktivitet og utdanningsbakgrunn er i hovedsak folkehelse, samfunnsnærings, klinisk ernæring, kokkefag, sykepleie, pedagogikk og/eller lærerutdanning.



## Deltakere på sommerskolen 2024

Fra første tildeling av plasser 10. april og frem til gjennomføringsukene var det noe frafall i påmeldte deltakere, fra 416 elever 10. april til 380 elever 21. juni. Totalt frafall på 36 stk i perioden før gjennomføring. Fordeling av kjønn fordelte seg slik:



LEK MED MATEN	Deltakerantall	ANTALL DELTAKERE MØTT				
Lokasjon	21.juni (før start)	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
Bjølsen skole	17	14	13	13	13	12
Bjølsen skole (G2)	17	14	14	13	14	14
Kjelsås skole	13	13	13	12	12	9
Kjelsås skole (G2)	13	13	13	13	12	12
Grefsen skole	18	18	13	15	16	16
Munkerud skole	16	16	15	15	15	14
Munkerud skole (G2)	15	15	15	14	14	15
Østensjø skole	17	15	16	16	16	15
Østensjø skole (G2)	18	18	16	16	17	16
Bekkelaget skole	14	14	14	14	14	13
Ila skole	16	14	14	13	15	14
Vinderen skole	16	15	14	13	14	12
Haugenstua skole	15	13	14	11	14	13
Trosterud skole	15	14	15	12	14	14
Bjørnsletta skole	16	16	14	13	14	13
Gamlebyen skole	17	14	14	14	14	13
Grorud skole	21	19	19	19	17	15
Vollebekk skole	19	15	16	15	13	14
Hallagerbakken skole	16	13	15	16	16	14
Sinsen skole	18	17	17	16	17	16
Sinsen skole (G2)	18	15	15	14	15	13
Uranienborg skole	17	18	16	17	17	18
Uranienborg skole (G2)	18	17	17	17	13	17
	<b>380</b>	350	342	331	336	322

## Program og innhold i Lek med maten

I løpet av sommerskole-ukene har det blitt laget mye spennende og variert mat. Barna har lært å lage enkel og bærekraftig mat fra bunnen av, med næringsrike ingredienser. I tillegg har de fått utforske flere nye råvarer og smakskombinasjoner, og smakt seg frem til spennende retter! Programmet besto av ulike temaer hver dag, som frukt og grønt, fisk, fiber og korn, turmat, matkultur, matsvinn og dyrking.

### UKEPLAN FOR LEK MED MATEN – SOMMERSKOLEN 2024

Mandag Tema: Dyrking, krydder og smak	Tirsdag Tema: sansene våre, fisk og sjømat	Onsdag Tema: turmat, bakst, naturlig søtt	Torsdag Tema: Kreativ matlaging	Fredag Tema: matredning og kreativitet
<b>kl. 09:00: Velkommen og bli kjent!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bli kjent leker</li> <li>Regler og forventninger</li> </ul> <b>kl. 10:00 Matakiviteter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Smake-bingo</li> <li>Sanseløype</li> <li>Alle lager eget tacokrydder!</li> </ul>	<b>kl. 09:00 Innsjekk og intro</b>  <b>kl. 09:15 HAVETS SKATTEKISTE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sanseløype med dagens råvarer</li> <li>Felles måltid</li> </ul>	<b>kl. 09: Innsjekk og intro til turdag!</b>  <b>kl. 09:15 GRØNNE BANAN-PANNEKAKER TIL TURNISTE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pakkes med på tur</li> </ul> <b>kl. 10:45 Felles matpakkemåltid</b> (Evt etter tur/ ved retur til skolen)	<b>kl. 09: Innsjekk og intro til dagen</b>  <b>kl. 09:15 KREATIVE MINI-PIZZA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hjemmelaget pizzadeig eller bunn av pita/tompe/lefse.</li> <li>To ulike sauser</li> <li>Felles måltid</li> </ul>	<b>kl. 09: Innsjekk og intro til dagen</b>  <b>kl. 09:15 KOKKEKAMP</b> med restemat <ul style="list-style-type: none"> <li>Restesuppe?</li> <li>Buddha Bowls?</li> <li>Skattekiste med det rare i?</li> <li>Bærscones?</li> <li>Hjemmelagde rundstykker?</li> </ul>
<b>kl. 11:30 Pause og Matpakkemåltid</b>	<b>kl. 11:30 Pause</b>	<b>kl. 11:30 AVREISE FRA SKOLEN Ut på tur i skolens nærområde</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Felles måltid</li> <li>Pause og frilek</li> </ul>	<b>kl. 11:30 Pause</b>	<b>kl. 11:30 Pause</b>
<b>kl. 12:30 QUESADILLA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alle lager hver sin quesadilla</li> <li>Fargerike sommer-dipper</li> <li>Felles måltid</li> </ul> <b>Hvis tid: <a href="#">Bringebaerlimonade</a></b>	<b>kl. 12:30 Rebusløype ute</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plasser rebus-poster rundt i skolegården (på forhånd).</li> </ul> <b>kl. 13:30 FOLKELIGE BONDEPIKER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alle lager hver sin dessert</li> </ul> <b>Hvis tid: <a href="#">Granola</a></b>	<b>kl. 13:00 Felles uteaktiviteter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Soppeplukkekonkurranse</li> <li>Rebusløype eller <i>natursti</i></li> <li>Bingo: <i>Spiselige ville vekster</i> eller <i>avfallsbingo</i></li> <li><i>Boksen går, tante floke</i>, stiv heks et. andre aktiviteter</li> </ul>	<b>kl. 12:30 Idemyldring til morgendagens kokkekamp</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laginndeling, hvilke rester har dere? hva vil barna lage?</li> </ul> <b>kl. 13:00 SMOOTHIE-VERKSTED</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alle lager smoothie-is til fredag.</li> </ul> <b>Hvis tid: <a href="#">Grønnsaker med dip</a></b>	<b>kl. 12:30 Sorteringsstafett ute</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kan gjøres flere ganger med variasjon (f.eks. nye lag, hinke, løpe baklengs, froskehopp)</li> </ul> <b>kl. 13:30 Matpakkemåltid</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Smoothie-is fra dagen før</li> <li><a href="#">SPØRREUNDERSØKELSER</a></li> </ul>
<b>kl. 14:15 Pause</b>	<b>kl. 14:30 Pause og Matpakkemåltid</b>	<b>kl. 14:00 (ca) RETUR TIL SKOLE</b>	<b>kl. 14:15 Pause og Matpakkemåltid</b>	<b>kl. 14:15 Pause</b>
<b>kl. 14:45 Dyrking og re-dyrking</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Karsespirer i bomull og pappbeiger</li> </ul> <b>kl. 15:30 Utsjekk og blindtester</b> <b>kl. 15:45 Alle klare til henting</b>	<b>kl. 15:00 Felles lek i skolegården</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eksempler: "Kroppen som kreator" eller "Kategori-leken"?</li> </ul> <b>kl. 15:30 Utsjekk og blindtester</b> <b>kl. 15:45 Alle klare til henting</b>	<b>kl. 14:30 FRUKTSPYD og/ eller BANANPOPS</b>  <b>kl. 15:30 Utsjekk og blindtester</b> <b>kl. 15:45 Alle klare til henting</b>	<b>kl. 15:00 Felles lek i skolegården</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eksempler: "Eig-leken" eller "Bokstav-samlere"?</li> </ul> <b>kl. 15:30 Utsjekk og blindtester</b> <b>kl. 15:45 Alle klare til henting</b>	<b>kl. 15:00 Felles lek i skolegården</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eksempler her :-)</li> </ul> <b>kl. 15:30 Utsjekk og blindtester</b> <b>kl. 15:45 Alle klare til henting</b>

*Ukeprogrammet for sommerskolen 2024. Skolene med to kursgrupper hadde et tilpasset program, med samme innhold, men med noen tilpasninger for å ta hensyn til delt kjøkkentid.*

Barna laget masse godt og kreativt på kjøkkenet, som quesadillas, hjemmelaget minipizza, grønne bananpannekaker, smoothie-is og havets skattekiste. I tillegg har barna lært om matens reise fra jord til bord, og de fikk se spirer av egendyrket karse i løpet av uken. Barna gjennomførte også spennende og lærerike matakiviteter, blant annet Smaksverkstedets sanseløype og krydderløype der de har smakt, luktet og kjent seg frem med ulike råvarer og utfordret sansene sine. Hver dag ble avsluttet med en blindtest, der barna ble utfordret til å smake på en råvare uten å se og det var alltid populært og bidro til flere nye smaksopplevelser på nye råvarer!

## Kunnskap om næringsrik og bærekraftig mat

I løpet av ukene på Lek med maten har barna utforsket mange nye smaker og eksperimentert med smak og sanser, som har resultert i mye god mat! De har lært seg å smake til maten underveis og vurdere hva som trengs for at maten skal smake enda bedre. Barna har lært om næringsrik mat i praksis og fått mer kunnskap om hvilken mat som er bra for både kroppen og kloden og hvordan de kan gjøre matretter enda mer næringsrike. Matlagingen på sommerskolen var hovedsakelig uten oppskrift, som gjorde at barna lærte å improvisere mer, og å lage mat fra bunnen av med det de har for hånden. Hver dag fikk de friske, fargerike råvarer som utgangspunkt for matlagingen, og instruktørene har veiledet underveis for å sikre gode smakfulle resultater og masse mestringsfølelse blant barna. Barna har også lært om bærekraftige matvalg, og instruktørene har snakket om råvarer i sesong, matsvinn, restemat, kjøttforbruk og kildesortering. Den siste dagen i uken var det kokkekamp med restemat, hvor barna ble utfordret til å bruke rester fra dagene før til å være kreative og lage nye spennende retter, samtidig som de reduserte matsvinn. Her ble det laget veldig mye godt!



LEK MED  
MATEN!





"JEG SKAL PUBLISERE EN KOKEBOK NESTE MÅNED - JEG ER MADAME GOURMET"



"JEG GLEDER MEG TIL Å LAGE QUESADILLAS TIL PAPPA I KVELD!"



## Sosial matglede

Sommerskolen og Smaksverkstedet er mye mer enn bare matlaging. Barna har fått lære om mat som er bra for kropp og klode, men de har også vært en del av en sosial arena som førte til mange nye vennskap. Vi har hatt mye fokus på å bli kjent med hverandre og de har hatt mange fine stunder når de har kokelært seg frem til matretter sammen.

Kursgruppene på sommerskolen var sammensatte grupper av barn fra mange forskjellige skoler, bydeler og nabolag, som har vært en super mulighet for å bli kjent med andre jevnaldrende. Mange har fått seg nye venner og utvekslet telefonnummer i løpet av uken, og de aller fleste gruppene har fungert veldig godt sammen. Samarbeidet mellom barna har vært veldig fint. Barna har visst mye kunnskap og engasjement i både aktivitetene og matlagingen, og de var ivrige på å lære og utforske matlaging på kjøkkenet. Det så ut til at barna satte stor pris på å få lov til eksperimentere og prøve seg frem med mat og smaker, og de hadde mange forslag til retter de ønsket å lage, som kom godt til uttrykk i kokkekampen siste dag! Praten har gått i ett gjennom dagene, og spesielt under måltidene, hvor barna har snakket om maten de har laget og nye råvarer de har testet. Det har også vært samtaler om skole, venner, familie og fritid.



"JEG FØLER JEG  
HAR KJENT DEG  
FOR ALLTID"



"VI HAR BLITT  
VELDIG MYE  
BEDRE VENNER  
ETTER DENNE  
DAGEN HER. ALLE  
BURDE BLI MED  
HVERANDRE HJEM  
Å LAGE MAT TIL  
FAMILIEN"





## Noen av instruktørenes tilbakemeldinger på barnas erfaringer:

*"Alle sa at de har hatt det kjempegøy, og alle barna fikk seg nye venner. De var veldig inkluderende med hverandre og de sa at de hadde lært mange nye ting. De sa også at de kom til å savne oss og ikke minst savne kurset."*

*"Jeg har nesten ikke opplevd bedre samhold og inkludering! Det var veldig fint å se hvordan barna tok vare på hverandre, hvor seriøst de tok det hvis noen hadde allergener, og hvis noen var lei seg (savnet mammaen sin), så var flere av jentene der med en gang for å få det barnet det gjaldt i bedre humør."*

*"Vi har helt fra dag 1 og gjennom uken fått veldig gode tilbakemeldinger fra barna. Flere har snakket om at dette har vært den beste Sommerskolen de har vært på. Allerede første dag var det en som lagde mini-pizzaen vi hadde lagd på Smaksverkstedet til middag hjemme til familien. Familien hentet dagen etter og sa at det var veldig godt."*

*"Mange synes det var gøy å prøve ny mat, få lov til å lage maten selv, teste ut, og spesielt ikke følge en oppskrift. Vi tenkte på forhånd at mange av barna kanskje ønsket å bruke oppskrift, men vi fikk svært få kommentarer på dette, noe som var veldig gøy! De elsket å eksperimentere selv, og likte best når vi lærere ikke blandet oss inn - veldig gøy!"*

*"Barna så ut til å ha det kjempebra! De fikk mange nye vennskap, utvekslet telefonnumre med hverandre, snakket om å møtes senere i ferien, og ikke minst at de skulle dra hjem for å lage mat! Engasjerte barn, de aller fleste, som hadde masse å fortelle foreldre når de ble hentet etter kurset!"*

*"Vi fikk mange tilbakemeldinger om at det hadde vært et gøy kurs, og lurte på om vi skulle være med neste år også på samme skole. Mange har vært overrasket over at matvarer de i utgangspunktet ikke liker så godt, kan smake så godt (som fiskesuppe og havets skattekiste). Flere av barna har sagt de har fått nye venner, spesielt en elev som skal begynne på denne skolen etter sommeren har syntes det er veldig fint å bli godt kjent med fremtidige klassekamerater."*





nye vennskap



turdag med pannekaker



egendyrket karse



idemyldring til kokkekamp!



moro med nye venner!



blindtester på nye smaker



sanseløype

"JEG SKAL TA MED  
MEG ALT JEG HAR  
LÆRT OG LAGE  
MASSE MAT  
HJEMME"



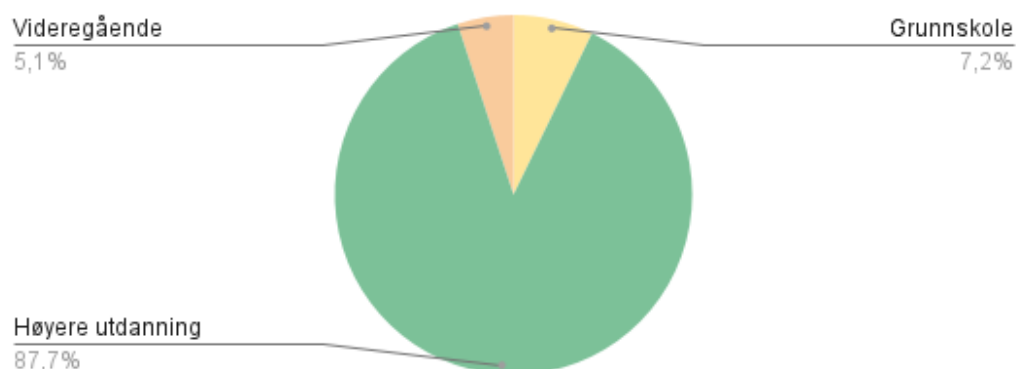
samarbeid på kjøkknet

# Evaluering

## Tilbakemeldinger fra foreldrene

Etter ukene med sommerskolen fikk foreldrene tilsendt en spørreundersøkelse fra oss på e-post, om deres opplevelse av Smaksverkstedet og Lek med maten.

Det er **139** foreldre og foresatte som har svart på undersøkelsen, og her er resultatene.



## Inkludering av familier

Mange foreldre oppgir i spørreskjemaet at de selv har blitt introdusert for flere nye matvarer gjennom barnas deltakelse på Smaksverkstedet og at de også har lært noe om smak, bærekraftig mat og matlaging, samt også inspirasjon til matlaging hjemme.

Barna var veldig ivrige på å ta med rester og smaksprøver hjem, slik at mor, far og søsken skulle få smake på det de hadde laget. Mange forespurte også oppskrifter til det som ble laget, for å vise de hjemme. Siste dag av sommerskolen fikk alle barna med seg et oppskriftshefte hjem, sammen med diplom fra Sommerskolen.

“

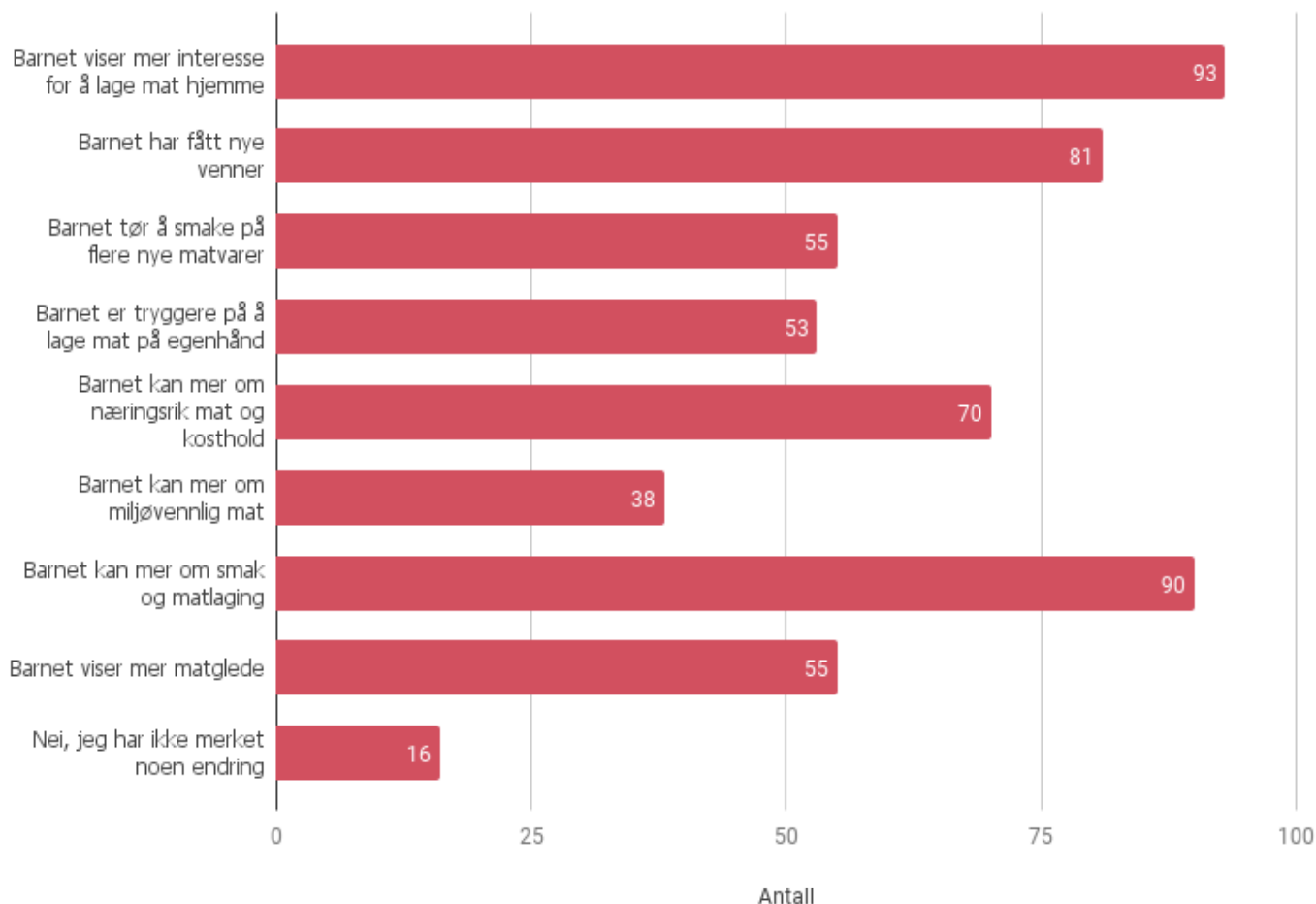
*Tusen takk for et veldig godt opplegg! han har kost seg veldig og skrev ned hele oppskriften på Havets skattekasse («den var nydelig!») til mormoren sin! Spinatpannekaker var også nytt og veldig populære (jeg fikk smake)!*

*- Mamma fra Kjelsås*

”

## Foreldrenes svar på spørsmålet "Har du/dere merket noen endring etter at barnet ditt deltok på Lek med maten på Sommerskolen?"

Foreldre kunne krysse av på flere av følgende punkter, verdien er oppgitt i antall.



**67 %** av foreldrene svarte at barnet viser **mer interesse for å lage mat** hjemme.

**58 %** av foreldrene svarte at barnet har fått **nye venner**.

**65 %** av foreldrene svarte at barnet **kan mer om smak og matlaging**.



## Noen utdrag av foreldre og foresattes tilbakemeldinger i egne ord:

"Den beste sommerskolen datteren vår har vært på! Helt nydelig at barna fikk lage mat hver dag, ble tatt på alvor og faktisk fikk lov til å prøve seg på egenhånd." (Vinderen)

"Fantastisk kurs som gir glede og mestringsfølelse. Flinke lærere og variert program, og mitt barn var strålende fornøyd med å få nye venner. Han følte seg trygg og ivaretatt. Start gjerne kurs for barn etter skoletid, det hadde vi garantert vært interessert i!" (Gamlebyen)

"Tusen takk for et skikkelig bra opplegg, dette bør dere fortsette med! 😊" (Vinderen)

"Tusen takk for supert opplegg! Håper det blir et nytt lignende kurs til neste år!" (Kjelsås)

"Veldig bra opplegg som var veldig positivt for vårt barn." (Vollebekk skole)

"Barnet var entusiastisk over sommerskolen, og virket kjempe engasjert i opplegget. Hun har storkost seg gjennom uka. Fint å se gleden av å lage mat og få nye venner" (Grefsen)

"Så positivt å se glede og stolthet over å lage mat på egenhånd hjemme, og mer selvsikkerhet til å lage mat også uten oppskrift og på den måten i større grad bruke rester, tryggere på å også handle inn til matlaging selv" (Uranienborg)

"Barnet mitt var veldig entusiastisk og fortalte mange detaljer fra dagen hver dag når han kom hjem. Det mest vellykkede kurset vi har hatt med sommerskolen. Barna har vært veldig involverte og selvstendige og han synes det var gøy å lage mat." (Munkerud)

"Meget bra tilbud - topp score! fint å trene på å lage mat og tenke på hva som er sunt og bærekraftig. Kokkekamp var populært." (Bekkelaget)

"Gode lærere! Vi skal lage mat fra oppskriftshefte i ferien. Takk for en fin uke!" (Hallagerbakken)

"Kaja lagde fisk i folie med grønnsaker til oss til middag dagen etter at de hadde lært det på Sommerskolen:) Så herlig at de lærte å lage mat selv, til og med middag!" (Uranienborg)

"Barnet synes det var veldig morsomt å lage mat og hadde kurset som førstevalg. Han var veldig glad for å få plass og koste seg hele uka. Gøy med kokkekamp!" (Sinsen)

"Barnet hadde det gøy og vi ser en økt selvstendighet og økt interesse for matlaging. Utrolig bra opplegg. Tusen takk dere!" (Sinsen)

"Takk for et godt opplegg - han har vært veldig fornøyd! han har kost seg veldig og skrev ned hele oppskriften på Havets skattekasse («den var nydelig!») til mormoren sin :) Spinatpannekaker var også nytt og veldig populære (jeg fikk smake)!" (Kjelsås)


"Barnet ble utfordret på sitt nivå og har fått et større repertoar av mat de liker og kan lage. Vi er rett og slett veldig fornøyde med hele opplegget!" (Kjelsås)

"Overraskende hvor mye de har lært på en uke! Hele opplegget har vært svært positivt og gøy for ungen." (Uranienborg)

"Gode lærere og jenta har fått nye venner:) mini pizza og spinatpannekaker var nytt" (Ila)

"Vårt barn var veldig fornøyd med uken. Bra opplegg og hyggelige, trygge lærere/voksne. Gode matopplevelser og barnet har fått nye venner." (Haugenstua)

"Flott kurs. Beste sommerskolekurset barnet har vært på. Barnet vårt var veldig fornøyd. Både med selve kurset og nye venner". (Haugenstua)



"Jeg har blitt minnet på fiskepakke i folie, og at barnet mitt lettere utfordrer smaksløkene når hun har laget maten selv. Barnet kom hjem stolt over hva som var laget, og at hun følte seg trygg og ivaretatt når hun deltok på kurset." (Ila skole)

"Sønnen vår var veldig positiv til kurslederne og hele opplegget. Topp at de inspirerer til å være nysgjerrig med mat og forsøke nye smaker. Han ville at det skulle vare lengre. Gi kjempe ros til kurs lederne!" (Kjelsås)


"Jeg er så takknemlig for at barnet fikk ny forståelse for betydningen av å smake på ny mat! og at de fikk lage variert mat selv! Tusen takk for veldig godt opplegg!" (Bjørnsletta)

"Positivt med mestring, at han viser mer interesse for mat og har blitt nysgjerrig på andre, ukjente matvarer, bl.a grønnsaker! Det var også veldig populært med Kokkekamp!! Tusen takk for at dere har laget en flott ferieuke" (Uranienborg skole)

"Innholdsrikt, godt planlagt og mest av alt flott at barna fikk gjort så mye praktisk! Mer av dette!! Det var en flott uke og han har allerede sagt til flere at de bør melde seg på neste år. Det skal han selv har han sagt." (Bjølser skole)

"Sønnen vår likte kurset veldig godt og fortalte med entusiasme det de hadde gjort. Det var godt organisert, innholdsrikt program og han fikk mange venner, og at det fint med en mindre gruppe barn" (Bekkelaget)

"Så fint at barna får lage mat sammen med andre barn. Det blir lettere og mer gøy å smake på nye ting. Takk for en fin og morsom uke!! Ekstra kult med kokkekamp siste dag, der alle gruppene fikk hver sin pris for maten de hadde laget." (Bekkelaget)



"Barnet har hatt det kjempe gøy! Fint at det var fokusert på én aktivitet, og hyggelig og sosialt. Dessuten var det nesten alltid med litt mat hjem som vi fikk smake på:-)" (Ila skole)

"Barnet synes kurset var gøy og gledet seg til hver dag! Lærerne var helt supre og opplegget var veldig bra!" (Trosterud skole)

"Fantastisk, nye venner og lager mat hjemme nå! Supert kurs!!" (Grorud skole)

"Utrolig bra kurs som jeg håper kan nå ut til enda flere (også gutter). Det var stor variasjon, bra program og gode kursledere" (Trosterud)

"Kjempebra kurs! han var strålende fornøyd! :) Så fint å leke med- og «ufarliggjøre» mat og nye smaker, og sønnen har fått nye venner! samt også fantastiske lærere på kurset" (Østensjø)

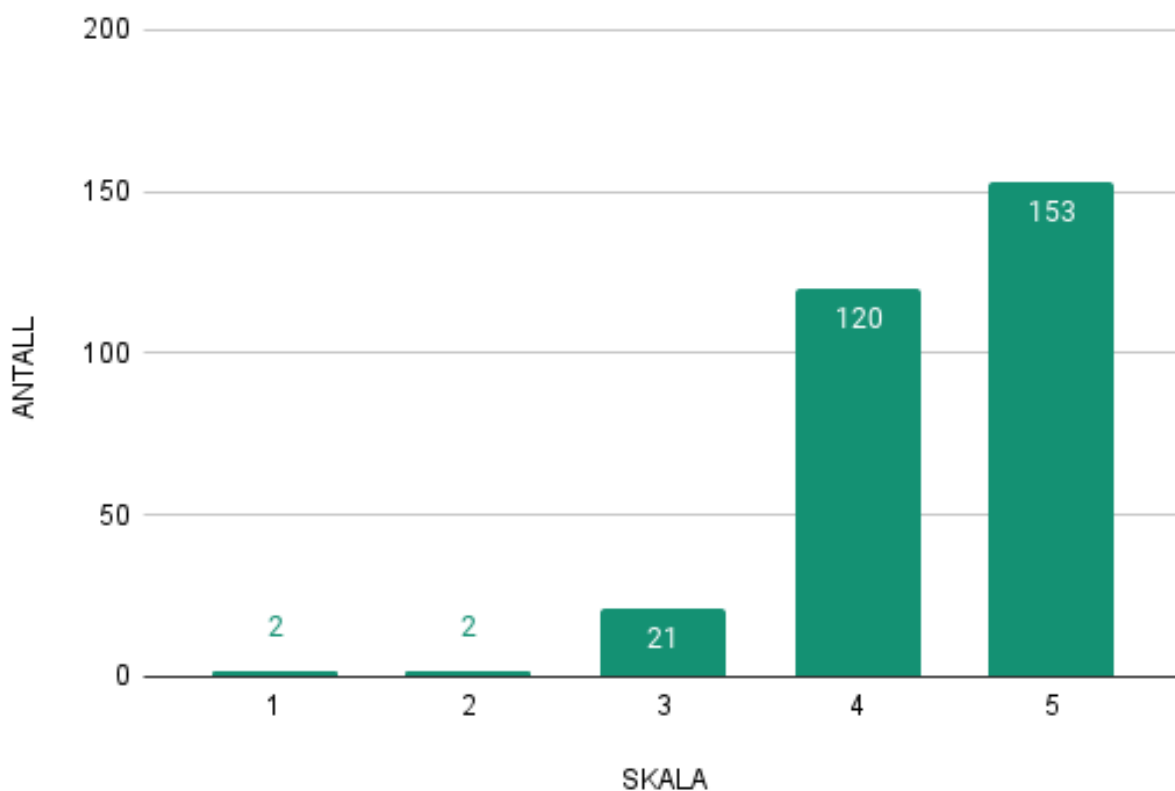
"Ella fortalte om positive opplevelser da hun kom hjem. Hun lærte masse og koste seg. Det var hyggelige ansatte, positiv stemning, og fint å lære mer om bærekraftig mat" (Grorud)

"Kokkekamp var topp! Barnet er blitt entusiastisk mtp å lage og smake mer mat og det var god organisering og fint faglig innhold" (Østensjø)

## Tilbakemeldinger fra barna

Barna som var med på Lek med maten på Sommerskolen 2024 har kommet med gode tilbakemeldinger og gitt uttrykk for at de likte Smaksverkstedet veldig godt. Den siste dagen på sommerskolen svarte barna på en kort spørreundersøkelse. Det var **298** barn som besvarte undersøkelsen og resultatene presenteres nedenfor.

*Barnas svar på spørsmålet "På en skala fra 1-5, hvor godt likte du å delta på Smaksverkstedet på Sommerskolen?"*



**91.6 %** av barna ga Lek med Maten **høyeste score** på trivsel!  
(svar: 4 / 5)



## Barnas svar på **“Hva synes du var bra med Lek med Maten?”**

Vi fikk inn veldig mange fine svar på dette spørsmålet via spørreskjemaene til barna. Her er noen utdrag fra svarene de skriver:

*“Lek med maten er den beste sommerskolen som jeg har vært med på.”*

*“At jeg kom på denne sommerskolen. det er gøy og morsomt”*

*“Kokkekonkurransen var BEST!”*

*“Å finne ut av hva andre ting jeg liker”*

*“Alt var superduper kuper duper luper bra”*

*“At vi lagde veldig god mat og at det var veldig snille lærere og elever*

*“At jeg fikk smakt på nye smaker og at jeg fikk mange nye venner”*

*“Jeg syntes det var bra å lære om alle de nye matrettene og at alle lærerne har vært så flinke”*



**Over 100 barn** skrev at det var **“gøy”** å **“smake”** og/eller å **“lage mat”**. Noen utdrag:

*“Vi smakte på veldig mye rart og lagde mye mat”*

*“Jeg synes lek med maten er gøy fordi hvis vi lager mat vi kan lage mat for familien”*

*“Det var gøy og smake nye ting og lage mat og ha kokkekamp”*

*“Jeg synes det var bra at jeg fikk smake på nye smaker.”*

*“At vi kunne lage mat selv og vi fikk smake på mange ting.”*

*“At jeg fikk smake nye ting og lage god, god mat!”*

*“Det var gøy å lage havets skatteboks”*

*“At vi lager mat og det er så mange smaker!!”*

*“Det var noe som vi fikk som var veldig godt og jeg skal spise det mer”*

*“Jeg synes det var bra at vi lagde mye forskjellig mat”*

*“Jeg synes det var kult å få lage mye mat selv”*

*“Det er gøy å lage mat og jeg fikk smake på mange nye ting”*

*“Det var veldig gøy å smake på nye ting”*

*“Å smake forskjellige smaker og veldig godt”*

*“Kjempegøy! Jeg fikk smake på nye ting”*

*“Det var godt og gøy å lage mat! <3”*

*“Det var gøy og smake på nye ting som hvitløk og bønner”*

*“Jeg synes det var morsomt å lage smoothi-is og smake på ting”*

*“Jeg synes det var bra at vi fikk lage maten og smake på forskjellig mat”*

*“Lage quesadillas og at man må smake på ting de ikke har smakt på før”*

*“Vi lagde mye mat. Det var gøy =)”*

*“Det var kjempegøy og jeg vil gjerne gjøre det igjen.”*

*“Jeg synes det var bra og vi har lagd mange gode ting som jeg ikke ville smakt før”*

*“Det var veldig gøy på kokkekamp på fredag”*

*“Å smake på masse nye ting og lage grønne bananpannekaker”*

*“Vi fikk smakt på nye ting og at man kunne være kreativ”*

*“Det var gøy og lage mat og smake nye ting. Det var masse forskjellige smaker”*

*“At man kunne være med på og smake ting man aldri får smakt”*

*“Det var gøy å lage forskjellige ting og kokkekamp var gøy”*



**Over 80 barn** skrev at de har fått nye **“venner”** og **“blitt kjent”** med flere. Noen utdrag:

*“Jeg har fått nye venner og jeg har blitt bedre på å lage mat”*  
*“Det var bra fordi maten var god og jeg fikk nye venner.”*  
*“Jeg synes det var såå gøy og jeg har fått nye venner”*  
*“At man får lage nye ting å bli kjent med andre”*  
*“Man får smake og lage ting man ikke har lagd før, og man får nye venner”*  
*“Man lager god mat og blir kjent med nye venner”*  
*“Bli kjent med flere. Leke ute. Lage god mat. Ha det gøy.”*  
*“LAGE MAT OG HA NYE VENNER LAGE MAT”*  
*“Det har vært bra. Det var gøy at jeg fikk mange venner.”*  
*“Jeg har fått mange gode venner”*  
*“At jeg fikk nye venner”*  
*“få venner, lage mat og spise”*  
*“At vi smakte på nye ting og at jeg fikk nye venner”*  
*“Jeg har fått nye venner”*  
*“Mange venner, mat”*  
*“Det er kjempegøy å lære seg nye ting og bli kjent med folk”*  
*“Å være med jentene”*  
*“Å få venner. Jeg synes det var gøy å lage mat”*  
*“Få nye venner, smake ny mat og kokkekampen!”*  
*“Jeg syns det var bra å bli kjent med alle”*  
*“Å lage mat og være med andre enn de jeg pleier”*  
*“det var gøy å lage mat og fikk venner”*  
*“Å lage ting og å bli kjent med nye mennesker”*



**Over 70 barn** skrev at de likte å **“lære”** og at de **“liker”** flere ting. Noen utdrag:

*“Vi lærer veldig mye og blir kjent med mange folk og jeg har smakt på mye god mat”*  
*“At jeg har begynt å like nye ting”*  
*“Det var gøy og kult og lære nye ting”*  
*“Det var gøy å lage mat og å smake på nye ting jeg ikke har likt før, men jeg liker nå.”*  
*“Å lære å lage mat selv. Jeg har smakt nye ting”*  
*“Lage masse god mat og smake på nye ting”*  
*“At man kan smake ting man ikke har smakt”*  
*“Jeg liker endelig paprika og det var gøy å smake på nye ting”*  
*“At man kan lage og eksperimentere med mat”*  
*“At man kan smake på nye ting”*  
*“Det var gøy å teste ting og jeg har lært meg nye smaker”*  
*“Og smake på ting og ting jeg ikke har likt som jeg har begynt å like”*  
*“At vi lærer å smake og lage nye ting!!!”*  
*“Lære og lage mat og lage mat vi ikke hadde laget før”*  
*“At jeg lærte å smake på ny mat”*  
*“At jeg fikk smake og lukte og kjenne på nye ting”*  
*“Lære seg nye ting og bli kjent med folk”*  
*“At vi har lært nye ting med mat. det var veldig gøy og fint”*  
*“At jeg lærte mye nytt og å lage mat.”*



## Flere av barnas egne ord og gullkorn

VI HAR DET  
GØY  
VI ELSKER  
LEK MED MATEN!

I ♥ lek med maten!



Hei!!!  
Jeg synes dette  
blir en goy uke  
jeg liker all den  
maten vi lager

MAT JEG HAR  
SMART PÅ

- Kidneybær 5/10
- Solbærket tomat 3/10
- Trane bær 5/10
- Lakse taco 9/10



Jeg synes alt  
har vært goy det  
BESTE  
var ALT!!



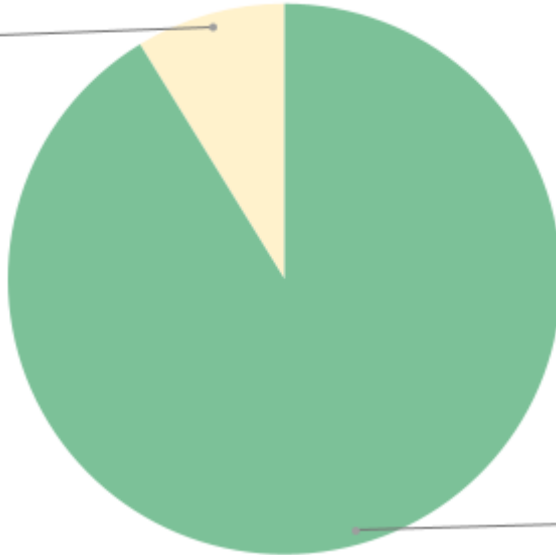
Vi kommer  
til å samle  
lek med maten  
og dere

vi leder  
oss til var dag  
oette er  
20x!

## Barnas svar på "Er du enig i disse utsagnene?"

### Jeg trives på Smaksverkstedet

Litt  
8,8%



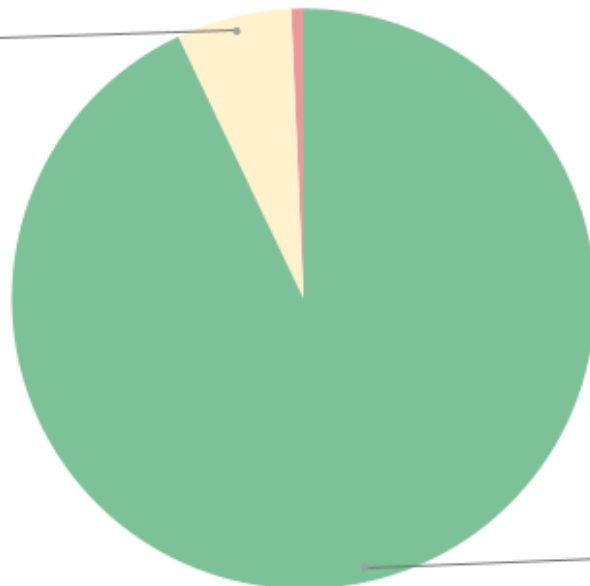
**100 %** svarte at de trivdes på Lek med maten!

(svar: "ja" og "litt").

Ja  
91,2%

### Jeg har venner på Smaksverkstedet

Litt  
6,4%



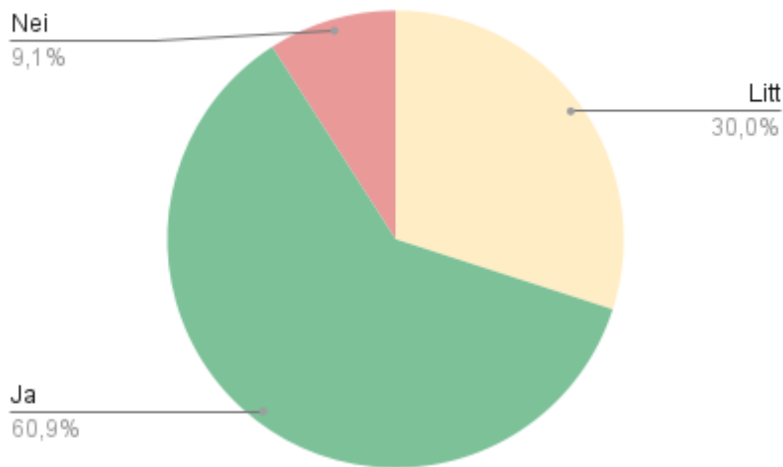
**99.3 %** svarte at de hadde venner på Lek med maten

(svar: "ja" og "litt").

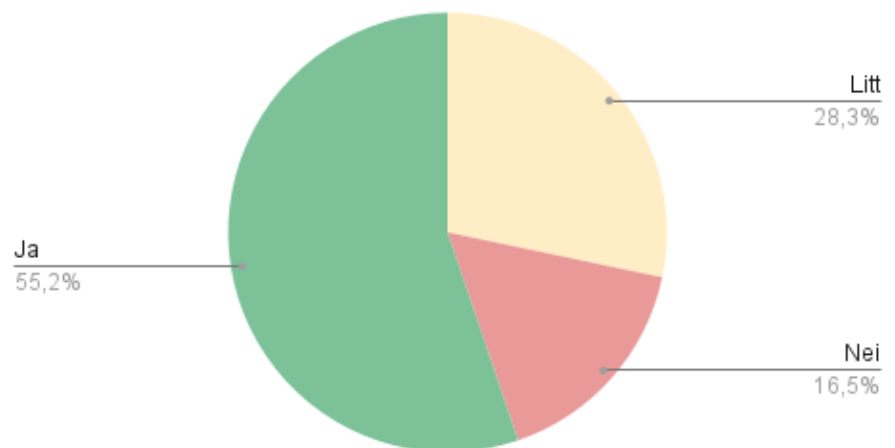
Ja  
92,9%

## Barnas svar på: "Er du enig i disse utsagnene?"

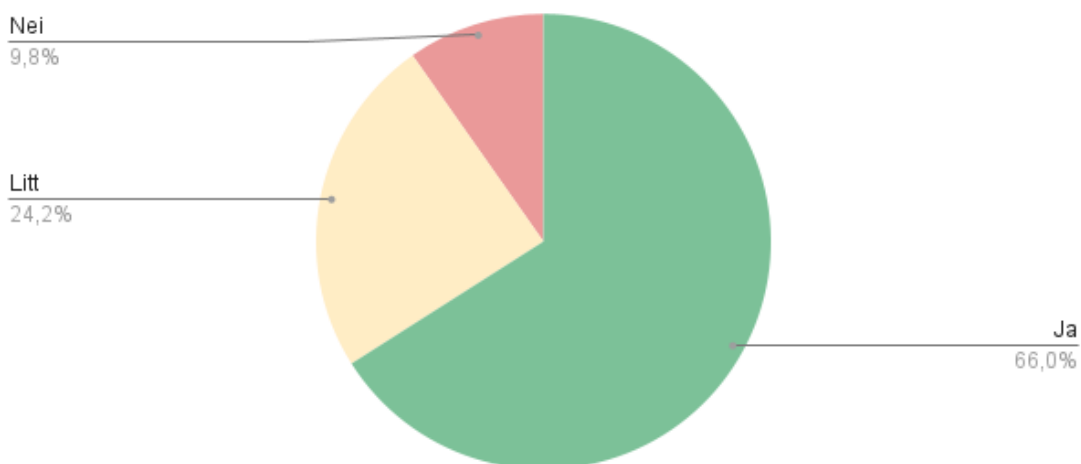
Jeg er tryggere på å lage mat på egenhånd



Jeg liker flere matvarer nå, etter Smaksverkstedet



Jeg tør å smake på flere nye matvarer nå, etter Smaksverkstedet



LEK MED  
MATEN!



TUSEN  
TAKK FOR  
EN HERLIG  
SOMMER!



Vi har hatt supre uker på sommerskolen med barna i Oslo kommune og ser frem til videre samarbeid i 2025.

Helle Dyrendahl | 92356484 | [helle@smaksverkstedet.no](mailto:helle@smaksverkstedet.no)

[www.smaksverkstedet.no](http://www.smaksverkstedet.no) | [Facebook](#) | [Instagram](#)