

# KOKKESPR

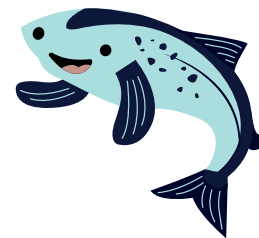


## Lærerhefte

Sjekkliste og viktig informasjon  
om konkurransen

# Kokkesprell for lærere

## – alt du trenger for gjennomføringen



Kokkesprell kan benyttes i undervisningen gjennom hele året, når det passer for deg og klassen din. Det er elevene som skal komponere en oppskrift og lage maten sammen på skolen. Til slutt skal klassen bli enige om sin favorittoppskrift. [Oppskriften sendes innen 1. april, via vårt digitale påmeldingsskjema.](#)

Det er du som lærer som bestemmer hvordan konkurransen skal gjennomføres, men som en hjelp til deg har vi skrevet opp noen punkter som kan være lurt å følge.

## Sjekkliste

### Før konkurransen:

- Sett av tid for gjennomføring.
- Del opp klassen i grupper på 3-5 elever.
- Del ut elevhefter og gå gjennom oppgaven med elevene.
- Inviter noen til å sitte i juryen - kanskje rektor vil prøvesmake rettene?
- Skriv ut poengskjema.



## På konkurransedagen

Når dagen er kommet, elevgruppene har planlagt oppskriftene sine og råvarene er i hus er det bare å sette i gang.

- Gjør råvarer og kjøkken tilgjengelig for elevene – og la magien skje.
- Ta bilder, det er gøy å se tilbake på.
- Husk å ta med poengskjemaer så juryen kan notere. Ta vare på disse.

## Etter konkurransen

- Send inn bidraget innen 1. april.

Scan QR-koden til høyre for å komme til innleveringsskjema.



## Ressurser

Gjennom deltagelse i Kokkesprell vil elevene kunne nå de fleste kompetansemål i mat- og helsefaget. Derfor har vi samlet alt som trengs av tips og verktøy til gjennomføringen på en egen nettside. Her kan dere laste ned tankekart, innkjøpslister, tips til oppskrifter, poengskjema og plakater.

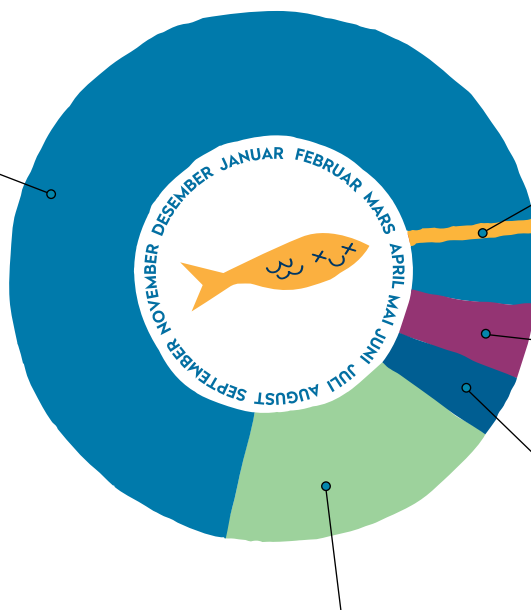
Scan QR-koden under for å komme til [Ressursbanken](#).



## Årshjul

### Konkurransperiode

Fra skolestart og frem til 1. april. Dere velger selv når dere starter konkurransen, men klassens favorittoppskrift må være innsendt innen 1. april.



### Registreringsfrist

Husk å sende inn klassens favorittoppskrift innen 1. april.

### Juryering

Juryeringen foregår i løpet av mai måned.

### Sjømatfest

Og overføring av 10 000 kroner til klassekassa for de heldige vinnerne.

### Sommerferie

## Støtte til råvarer

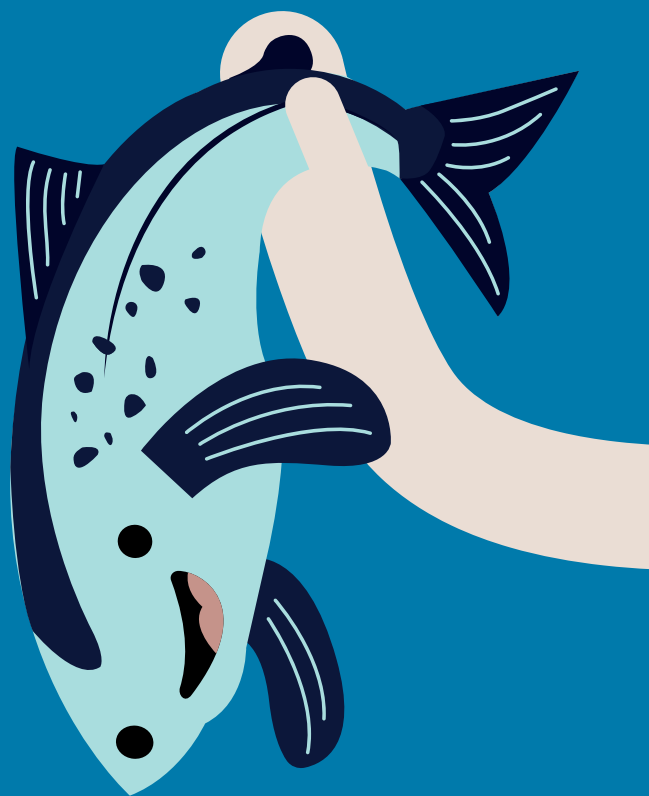
Alle klasser som sender inn oppskriften sin innen 1. april får en støtte på 40 kroner per elev i råvarestøtte fra Kokkesprell. I tillegg kan skolen få tilsendt gratis undervisningsmateriell og motta råvarestøtte til innkjøp av fisk i mat- og helsefaget gjennom skoleåret fra Fiskesprell. Denne støtten er på 40 kroner per elev på mellomtrinnet, og 65 kroner per elev på ungdomstrinnet, hvert skoleår.

### Støtte til råvarer til Kokkesprell:



### Råvarestøtte fra Fiskesprell til Mat og Helse:





# Kokkesprell med Fiskesprell

Kokkesprell er en sjømatkonkurransse i regi av Fiskesprell. Fiskesprell er et nasjonalt kostholdsprogram med mål om økt sjømatkonsum blant barn og unge. Programmet er et samarbeid mellom Helse- og omsorgsdepartementet, Nærings- og fiskeridepartementet, Klima- og miljødepartementet og Norges sjømatråd. Alle aktiviteter er utarbeidet i samarbeid med Helsedirektoratet og Havforskningsinstituttet. Fiskesalgslagene bidrar med finansiering av råvarer til ungdomsskolene.

