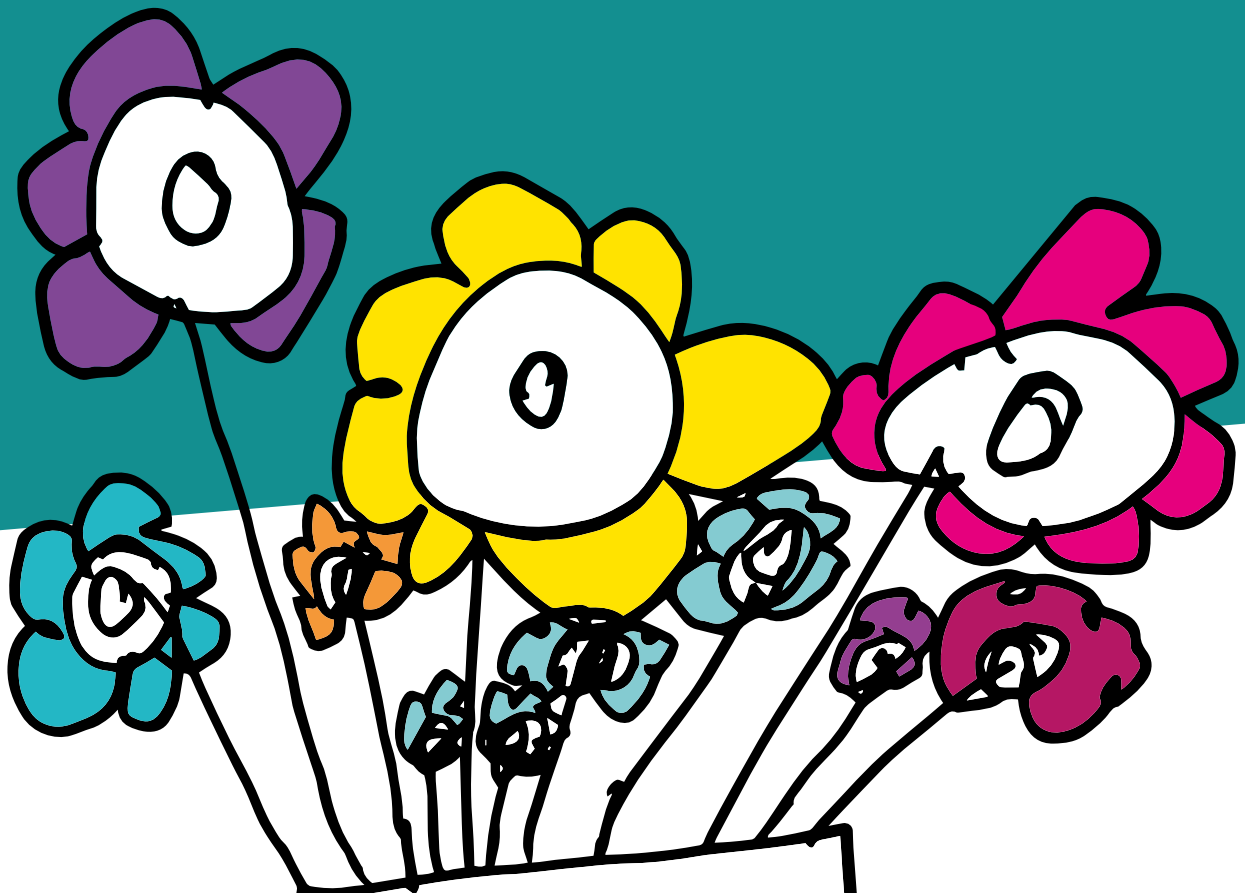
MaDLeg



INSPIRATION TIL
DAGINSTITUTIONER

Måltidspartnerskabet

Måltidspartnerskabet byder velkommen 3
- Forord 3
- Læsevejledning 3

Maddannelsesblomsten 4

Aktuel viden 6
- Maddannelse 6
- Sociale rammer og børns lyst til at spise 6
- Bordmanerer - i en legende, lystfyldt atmosfære 7
- Måltidets fysiske rammer 7
- Måltidets sociale betydning 7

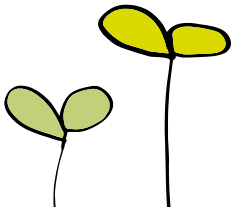
Maddannelsesblomsten koblet til de pædagogiske læreplaner 8
- Alsidig personlig udvikling 9
- Sociale kompetencer 9
- Sproglig udvikling 9
- Krop og bevægelse 9
- Naturen og naturfænomener 9
- Kulturelle udtryksformer og værdier 9

Ideer til det konkrete arbejde med maddannelse 11
- Håndværk 12
- Sprog 14
- Lyst og mod 16
- Sanser 18
- Dig og de andre 20
- Kulturel mangfoldighed 22
- Naturens ressourcer 24

Mad og måltidspolitik - et godt afsæt for fælles retning 28

Børn må gerne være med i køkkenet 30

Læs mere her 31



Madleg
Inspiration til daginstitutioner
Måltidspartnerskabet, 1. udgave,
1. oplag, 2016

ISBN 978-87-998057-1-6

Manuskript/Redaktion
Ellen Ravn Habekost, projektleder i Forskningsprogrammet Mad, krop og læring og lektor ved lærer- og pædagoguddannelsen i Jelling, University College Lillebælt.

Bidragsydere
Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune
FOA
Fødevarestyrelsen
Kost & Ernæringsforbundet
Landbrug & Fødevarer
Madkulturen
Måltidspartnerskabets Sekretariat
University College Lillebælt

Grafisk tilrettelæggelse
Glad Design

Illustrationer
Glad Design

Trykkeri
Kost og Ernæringsforbundet

Yderligere oplysninger hos:
University College Lillebælt
Forskningsprogrammet
Mad, krop og læring
Lærer- og pædagoguddannelsen
i Jelling
Vejlevej 2, 7300 Jelling
elrh@ucl.dk

Måltidspartnerskabets sekretariat
Vognmagergade 7, 3. sal,
1120 København K

info@maaltidspartnerskabet.dk
Materialet kan downloades på
Måltidspartnerskabet.dk

MAD OG MÅLTIDER ER EN FANTASTISK LÆRINGSARENA

Vuggestue- og børnehavebørn bruger hver dag en del tid i daginstitutionen på måltider, og daginstitutionerne er med til at dække op til 70 pct. af børnenes daglige energibehov.

Det gør det oplagt at arbejde med børnenes personlige udvikling, sociale kompetencer, sprog, krop, natur og kultur i relation til mad og måltider inden for institutionens rammer.

Med inspirationskataloget Madleg ønsker Måltidspartnerskabet at inspirere landets daginstitutioner til at sætte fokus på mad- og måltidskulturen.

Maden og måltidet kan indgå i de seks læreplanstemaer og bidrage til at styrke børnenes trivsel, læring og udvikling. Det er en mulighed for alle - uanset om institutionen har madordning, eller børnene har madpakker med.

Arbejdet med sund mad kan beriges med det dannelsesmæssige aspekt omkring måltiderne. Nemlig at børnene udvikler madmod og madglæde og får lyst, mod og vilje til på egen hånd - eller sammen med andre - at træffe valg, der tilgodeser trivsel og sundhed. Pædagoger, køkkenfaglige medarbejdere, børn og forældre kan sammen påvirke næste generations måltidskultur.

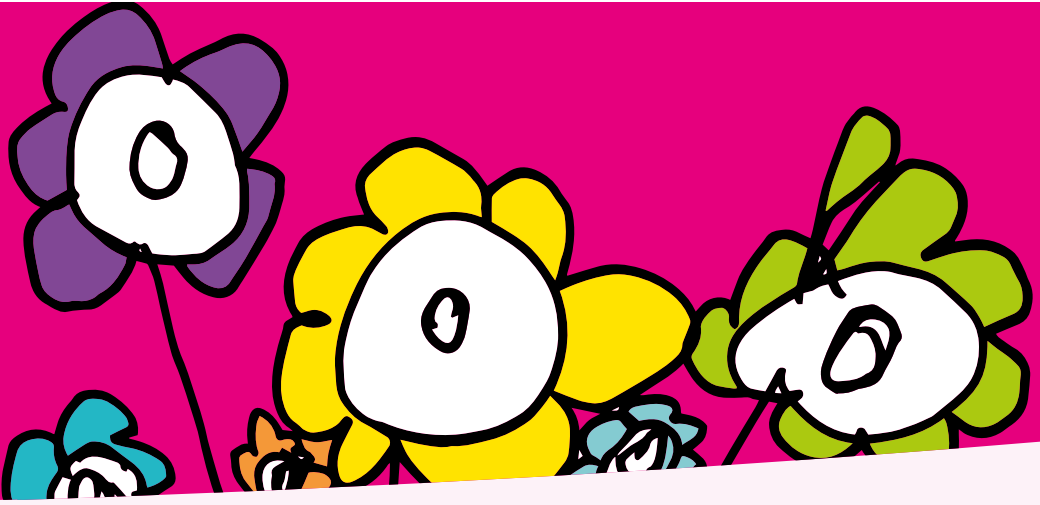
Læsevejledning
Maddannelse er et centralt begreb i dette inspirationshæfte. Måltidspartnerskabet ser maddannelse som en livslang proces, der kvalificerer vore kompetencer i forhold til måltider, hvad enten vi taler om valg af mad, viden om mad, madlavning eller samvær og kommunikation om spisning.

Formålet er, at både børn og voksne kan tilgå måltidet på en kompetent, kritisk og reflekteret måde.

Materialet indledes med at præsentere Maddannelsesblomsten. Et pædagogisk/didaktisk redskab til at arbejde med maddannelse i daginstitutioner. Herefter opsummerer vi aktuel viden om, hvad der kan motivere børn til at spise sund mad i daginstitutioner, og hvilke andre gavnlige effekter, I kan opnå via sunde måltider i daginstitutioner, ud over børnenes fysiske sundhed.
De følgende sider består at konkrete aktiviteter som inspiration til arbejdet med maddannelse i institutionerne og til samarbejdet mellem køkkenmedarbejdere og pædagoger. Hvert afsnit med maddannelsesaktiviteter afsluttes med spørgsmål til brug i det videre arbejde med elementet.
Vi fremhæver betydningen af at formulere en fælles mad- og måltidspædagogik. Her er der fokus på samarbejdet mellem køkken og stue og betydningen af at løfte i flok. Materialet afsluttes med vejledning om børns deltagelse i madlavningen, og hvor I kan hente mere viden om de officielle anbefalinger for mad i daginstitutioner.

Inspirationsmaterialet Madleg er udarbejdet på grundlag af litteraturstudier og viden indhentet i det daglige arbejde med mad og måltider i en række daginstitutioner i København, Faaborg-Midtfyn og Vejle Kommune. Der er også medtaget bidrag fra en workshop afholdt af Måltidspartnerskabet. Her deltog institutioner fra hele landet med stor erfaring med mad og måltidspædagogik.

God læselyst
Måltidspartnerskabet

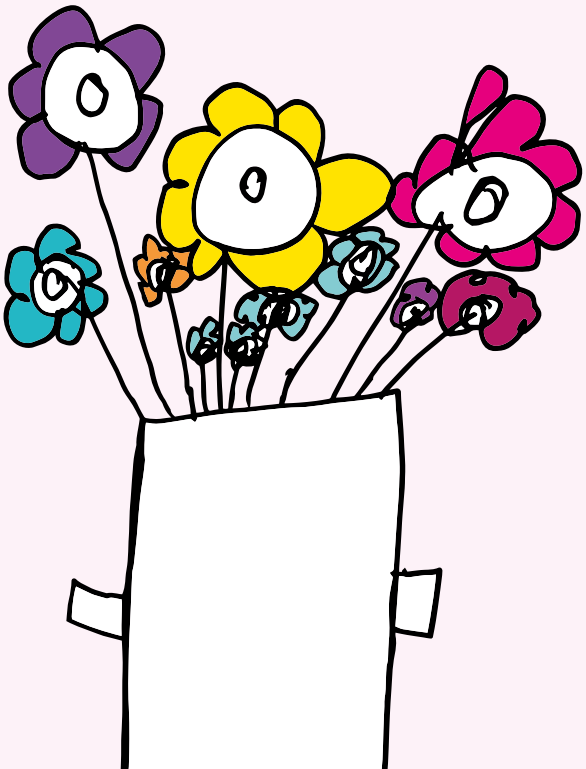


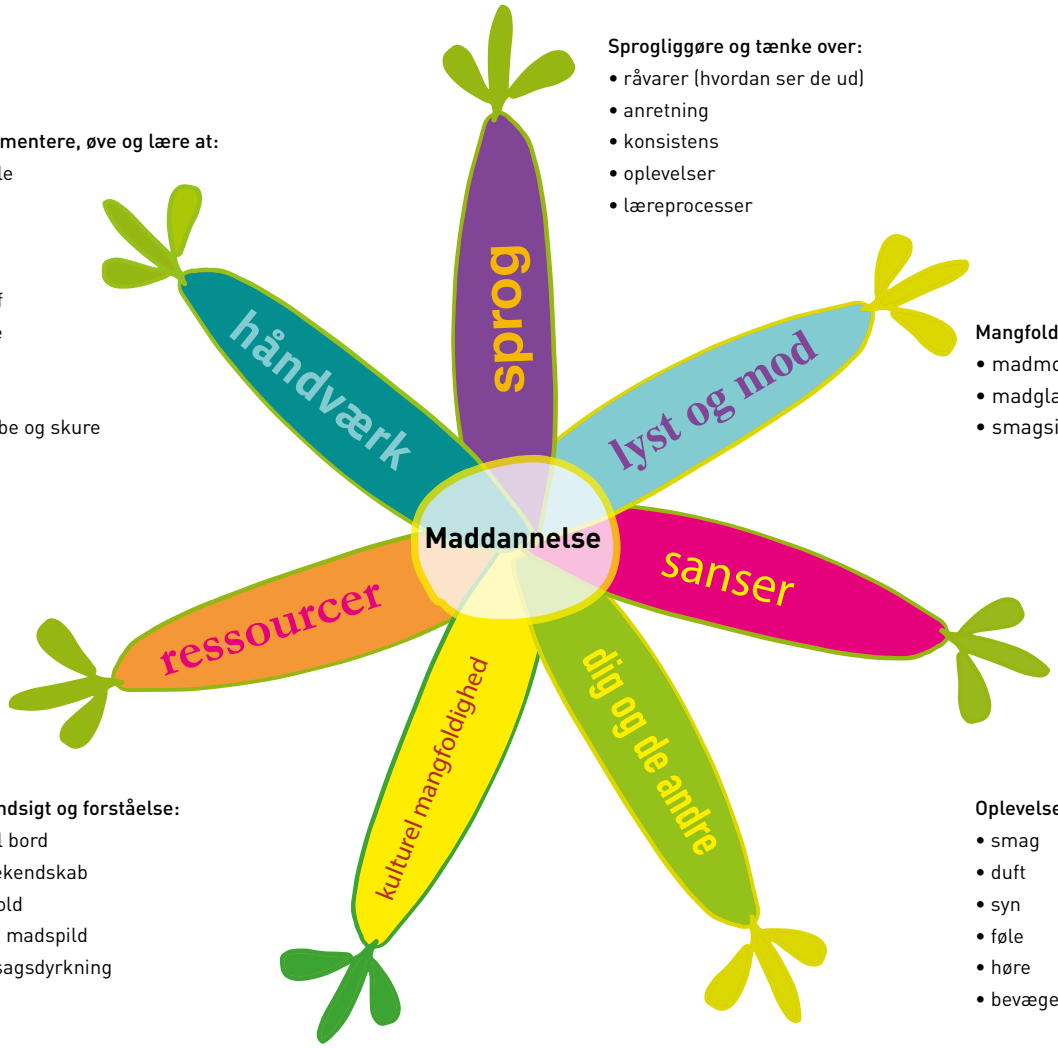
MADDANNELSESBLOMSTEN

Maddannelsesblomsten er et pædagogisk/didaktisk redskab til arbejde med maddannelse i lyset af pædagogiske læreplaner.

Vi håber, at Maddannelsesblomsten kan inspirere til daglige aktiviteter og måltidspædagogiske overvejelser. Erfaringer viser, at børns aktive deltagelse og samspil med hinanden og institutionens medarbejdere - samt sammenhængende og meningsgivende aktiviteter - er afgørende for resultaterne af det pædagogske arbejde med mad og måltider.

Ellen Ravn Habekost, redaktør





Sprogliggøre og tænke over:
- råvarer (hvordan ser de ud)
- anretning
- konsistens
- oplevelser
- læreprocesser

Mangfoldige invitationer:
- madmod
- madglæde
- smagsindtryk

Oplevelser og erfaringer med:
- smag
- duft
- syn
- føle
- høre
- bevægelsessanser

Oplevelser og erfaringer med:
- næring og velvære
- dække bord
- værtsskab
- spise sammen
- vente på tur
- hygiejne og omtanke

Opleve kulturel mangfoldighed i:
- retter og måltider
- højtider
- traditioner
- tilberedningsmetoder
- borddækning

Skabe indsigt og forståelse:
- jord til bord
- råvarekendskab
- dyrehold
- undgå madspild
- grøntsagsdyrkning

Eksperimentere, øve og lære at:
- skrælle
- rive
- snitte
- piske
- veje af
- smøre
- pille
- vaske
- skrubbe og skure

AKTUEL VIDEN

Forsknings- og udviklingsarbejde samt erfaringer fra praksis peger på en række forhold, der spiller ind i udviklingen af børns maddannelse og måltidskultur. Der er flere faktorer, der har betydning for, hvad der kan motivere børn til at spise sund mad i daginstitutionerne, og hvilke gavnlige effekter man kan opnå ved at spise måltider i daginstitutionerne - ud over fysisk sunde børn.

Vigtige temaer er:

- Maddannelse.
- Sociale rammer og børns lyst til at spise.
- Bordmanerer i en legende, lystfyldt atmosfære.
- Måltidets fysiske rammer.
- Måltidets sociale betydning.

Maddannelse

- Maddannelse er et meget anvendt begreb, der benyttes, når man arbejder med de positive aspekter, som mad og måltider i institutioner kan tilbyde. Maddannelsesbegrebet er både bredt og relativt nyt og er derfor stadig ved at blive defineret indholdsmæssigt.

- Madleg bygger på en forståelse af maddannelse som et ønske om at kvalificere børns kompetencer i forhold til mad, hvad enten vi taler om valg af mad, viden om mad, madlavning, samvær om måltidet, eller noget helt femte. Formålet er at ruste børnene til at træffe velovervejede valg, når det handler om mad. Oplevelse, læring og reflektion er centrale begreber.

- Med Maddannelsesblomsten bidrager materialet Madleg med inspiration til, hvilke elementer maddannelse kan indeholde.

- Når det kommer til at sætte handlinger i værk, der udvikler børns kompetencer, fordres didaktiske overvejelser. Gennemtænkte og veltilrettelagte pædagogiske handlinger i det perspektiv er at gøre børn til kompetente aktører, når det handler om mad.

Sociale rammer og børns lyst til at spise

- Det skal være dejligt at spise sammen. Meget peger på, at det sociale miljø har stor betydning for børns gode madvaner.

- Det kan være en fordel, at medarbejderne spiser med ved bordene. I iscenesætter måltidet og agerer som værter og rollemodeller.

- Måltidet skal organiseres, så børnene øver sig på at blive selvhjulpne.

- Den autoritative stil er meget anvendelig. Gå foran, og vær bevidst om at sætte måltidet i scene på en måde, der både er præget af en høj grad af involvering, anerkendelse og dialog om madoplevelsen - og tydelig ledelse. Det betyder, at børnene får deres nysgerrighed vakt og reflekterer samtidig med, at de føler sig rolige og trygge under måltidet.

- Både andre børn og de voksne har stor betydning som rollemodeller i forhold til udvikling af madmod.

- Det er vigtigt at inddrage og involvere børnene på en reel og ægte måde. De skal - på en overskuelig måde - tages med på råd og føle, at de har reel indflydelse på måltidet. Det kræver særlig opmærksomhed og kompetence, idet vi på den ene side anser børnene som kompetente deltagere, og på den

anden side er forpligtede til at yde dem omsorg, fordi de - har forskellige særlige behov, og fordi de endnu er små mennesker.

Bordmanerer - i en legende, lystfyldt atmosfære

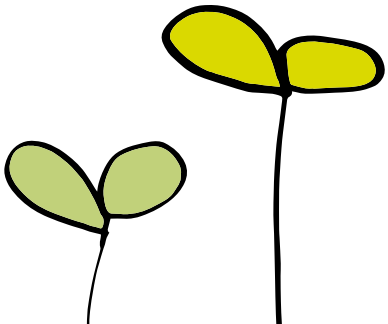
- Vi kan have forventninger om, at børnene sidder ordentligt og roligt, spiser med bestik, tager hensyn til hinanden og taler roligt og afdæmpet.
- Og på den anden side er leg den fremherskende virksomhedsform for små børn. De lærer ved at udforske og eksperimentere. Det hjælper børnene med at bevare et lystfuldt forhold til maden og måltidet.
- Fokuser på en afbalancering mellem oplæring i gode bordmanerer og at give mulighed for, at måltidet kan foregå i en legende, lystfyldt atmosfære.

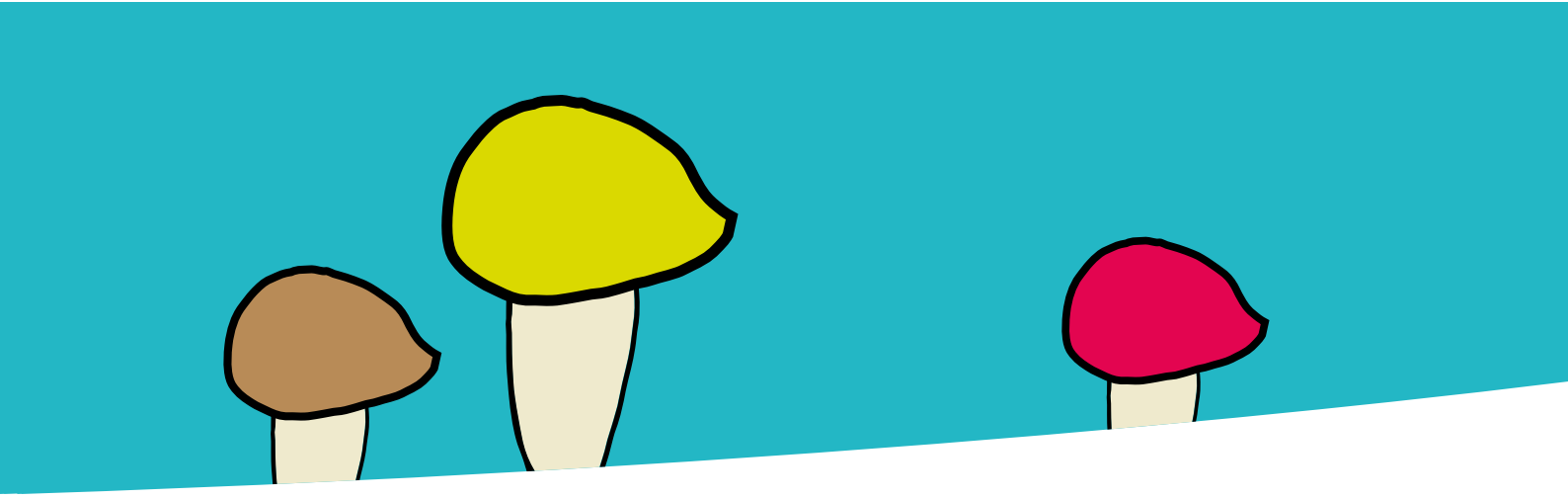
Måltidets fysiske rammer

- Det er vigtigt med god tid, så måltidet ikke hastes igennem.
- Når måltidet tilberedes lokalt, kan der arbejdes med sammenhænge, og måltidet kan starte længe før, man sidder ved bordet. Børnene kan være med til indkøb og tilberedning. De kender dem, der laver maden, og de dejlige dufte spredes i institutionen.
- Det er en fordel at spise i et andet rum, end der hvor den daglige leg foregår. Hvis deltagerne er med til at indrette rummet, øges spiselyst og glæde.
- Det er en god idé, at medarbejderne spiser med og sidder spredt mellem børnene under måltidet. Hav derfor det hele inden for rækkevidde.
- Når det kommer til børnenes perspektiv på det gode måltid, har det betydning, hvem man spiser med. Det handler om at have fokus på børnenes medbestemmelse og samtidig underbygge fællesskabet.

Måltidets sociale betydning

- Måltidet er en vigtig arena for dannelse af sociale fællesskaber og er dermed et vigtigt samlingspunkt.
- Måltidet er et velegnet læringsrum for sociale handlekompetencer, at kunne samarbejde, sende rundt, samtale, vente på tur med mere.
- Måltidet rummer gode muligheder for nærvær og omsorg i en travl hverdag.





MADDANNELSESBLOMSTEN KOBLET TIL DE PÆDAGOGISKE LÆREPLANER

Maddannelsesblomstens elementer kan kobles til de seks områder i de pædagogiske læreplaner. I det følgende gives eksempler på, hvordan temaet maddannelse kan indgå i læreplanerne.

Alsidig personlig udvikling

Når børn får alsidige oplevelser og erfaringer og kan vælge, hvilken forskellig mad de vil spise, fremmer det deres selvhjulpenhed, madmod og madglæde. Inddrag børnene i tilberedningen af maden, støt dem i selv at øse op og i at spise selv. Giv dem varierede tilbud, og lav aktiviteter, hvor I sammen med børnene undersøger og smager på forskellige madvarer.

Sociale kompetencer

Børnene får oplevelser og erfaringer, når de agerer og bidrager positivt i et måltidsfællesskab. For eksempel når de voksne sætter understøttende rammer for det gode måltid og agerer rollemodeller for det sociale samspil omkring bordet.

Sproglig udvikling

Ved at inddrage børnene og bevidst anvende sproget i forbindelse med tilberedning, spisning og oprydning, kan børnene blive i stand til at udtrykke sig nuanceret om mad, råvarer og tilberedning af mad og måltider. I kan tale om og forholde jer til maden ud fra et sanseligt perspektiv, hvor de voksne agerer gode rollemodeller ved at undlade dømmende begreber på smagsoplevelser. Dyrkning af eksempelvis grøntsager og krydderurter giver mange muligheder for sproglig oplevelse og læring.

Krop og bevægelse

Børnene får alsidige kropslige oplevelser og erfaringer ved at deltage aktivt i dyrkning af grøntsager, madlavning, borddækning og afrydning De kan dække bord og rydde af, tørre af og øve simple tilberedningsmetoder og teknikker som at skrælle, ælte og røre. I kan tage på gårdbesøg - og måske spadsere derhen - se på dyr og lege på halmballer.

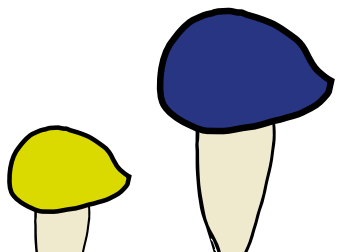
Naturen og naturfænomener

Når børnene spiser krydderurter og grønt, de selv har dyrket året rundt – udendørs i jorden eller indendørs i potter, får de kendskab til dyrkning af urter og grøntsager og mangfoldigheden af dem. Og når I viser - og snakker om, hvilke dyr I spiser, får børnene også indsigt i, hvor maden kommer fra.

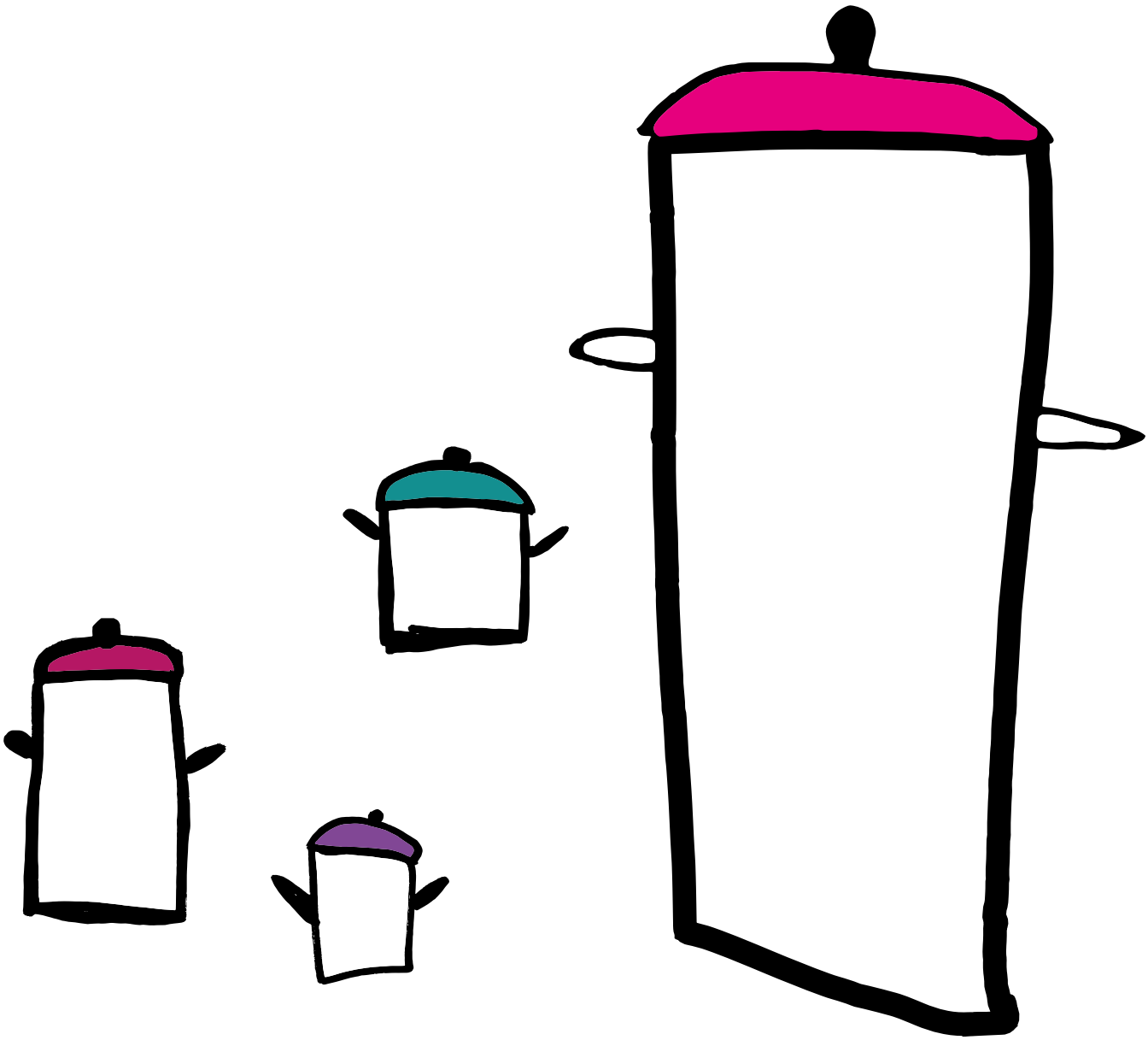
Kulturelle udtryksformer og værdier

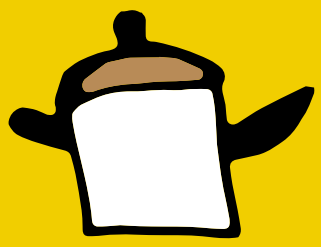
Ved at tilberede og spise retter og måltider fra udenlandsk og dansk kultur, både i dagligdagen og ved højtider, får børnene kendskab til forskellige mad- og måltidskulturer.

I skemaet til højre ses eksempler på, hvordan maddannelsestemaerne og de pædagogiske læreplaner kan kobles:



Læreplans-tema/ Mad-dannelses-element	Alsidig personlig udvikling	Sociale kompetencer	Sprog	Krop og bevægelse	Naturen og natur-fænomener	Kulturelle udtryksformer og værdier
Håndværk	Selvhjulpen-hed, smøre selv, selv øse mad op, hælde op.	Hjælpe hinanden med at dække bord.	Snakke om aktiviteterne og lære begreber som at: 'skære på skærebræt' og 'forme runde boller'.	Øve både fin- og grov-motorik. Skrælle, pille, tørre af, sætte skamler op, feje gulv.	Måle, veje, ælte dej, røre.	Flette luciabrød.
Sprog	Snakke om sult, tørst og mæthed. Udtrykke egne behov.	Empati for hinanden, hjælpe, fortælle, lytte.	Sætte ord på, hvad vi spiser.	Være bevidst om at bruge begreber, når vi gør noget: retter an, rører.	Snakke om dyr, årstider, råvarer.	Snakke om hvad der er på madpakken.
Lyst og mod	Lyst og mod til at prøve nyt.	Opmuntre hinanden til at prøve nyt.	Tale om oplevelser med at turde smage noget nyt.	Selv at hælde op i glas, smøre en mad, sige værsgo.	Finde mad i naturen og smage på den.	Smage på vikingemad.
Sanser	Hvad er min livret, og hvorfor det?	Høre om andres livretter.	Tale om forskellige smage, dufte, udseende.	Øve og blive dygtig til at skære med kniv.	Lære at vaske hænder, og hvorfor det er vigtigt.	Dufte og smage på eksotiske krydderier.
Dig og de andre	Smøre sin egen mad-pakke til en tur ud i det blå.	Lære at vente på tur ved bordet og at dele med andre.	Kunne udtrykke ønske om forskellig mad ved bordet.	Tilberede et fælles måltid ude ved bålet og spise sammen.	Plukke bær og sammen med en voksen koge syltetøj, som man får med hjem.	Opleve forskellige måder at fejre fødselsdag på.
Kulturel mangfoldig-hed	Hvilke retter laver min bedstemor?	Anerkende at ikke alle spiser det samme.	Lære navnene på forskellige kulturelle traditioner.	Spise med pinde. Prøve at sidde på gulvet, som man gør nogen steder.	Hvordan op-bevarede man maden i gamle dage?	Hvilken mad spiser man til højtider rundt omkring i verden?
Naturens ressourcer	Hvad har din krop brug for for at kunne trives?	At se hvordan man i køkkenet bruger tingene op og tænker på at undgå at smide mad ud.	Hvad er der egentlig i en leverpostej?	Hvad giver god energi til leg?	Eksperimente-re med forskel-lige typer af kompostering.	Hvor kommer de forskellige frugter fra?





IDEER TIL DET KONKRETE ARBEJDE MED MADDANNELSE

Her finder I inspiration til at sætte måltiderne på den pædagogiske dagsorden.

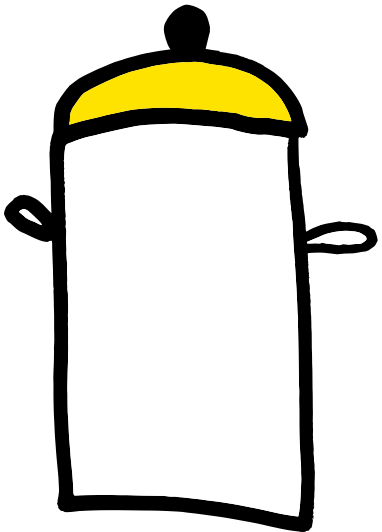
I kan få konkrete ideer til arbejdet med maddannelse, hvad enten I har madordning, eller børnene har madpakker med. Der er også ideer til samarbejdet mellem institutionernes køkkenmedarbejdere og pædagogiske medarbejdere.

Det er vigtigt, at aktiviteterne tilrettelægges, så børnene bliver aktive og nysgerrigt oplever, reflekterer og lærer.

Det er også af stor betydning, at de voksne er aktive deltagere og skifter mellem forskellige positioner i forhold til børnene.

I kan:

- Gå bag ved børnene - og skab rammer for nysgerrig undren, fordybelse og læring.
- Gå ved siden af børnene - og undre jer sammen med dem og støt og bidrag til læringen.
- Gå foran og vis vej - og vis retning mod det, I som voksne gerne vil, at børnene retter deres opmærksomhed imod.



MAD, MÅLTIDER OG HÅNDVÆRK

Håndværk handler om, at børnene gennem deltagelse i madlavningen og andre aktiviteter i sammenhæng med mad og måltider opnår kompetencer i eksempelvis at skrælle, snitte, pille, rive og ælte eller røre i dejen, grøden eller farsen. Børnene opnår grundlæggende færdigheder og håndværksmæssige evner som at kunne håndtere basale køkkenredskaber og vide lidt om madlavningens elementer.

Børnene afprøver, øver og opnår motorisk mestringskompetence, der bidrager til selvværdet. Når børn inddrages i madlavningen - på stuerne, i institutionens køkken eller hjemme hos forældrene, får de gennem praktiske handlinger indsigt i, hvordan maden bliver tilberedt, og hvad der er i den. Det er med til at give dem indsigt i sammenhænge i maden fra jord til bord. Køkkenhygiejne og håndvask er også grundlæggende færdigheder. I kan eksempelvis arbejde med hygiejne i køkkenet ved at bruge skærebræt i forskellige farver og lave regler om, hvilke madvarer der hører til hvilke farver.

Øvelse gør mester

Børn kan stort set være med til det hele, men arbejdsprocesserne bør forberedes, tilpasses og deles op i overskuelige processer, da alle børn ikke kan det samme. Flæk eventuelt grøntsager og frugter, der skal snittes, så de kan ligge stabilt på skærebrættet. Brug skarpe knive - det er nemmest, og resultatet bliver bedre. Børnene bliver selvhjulpne og selvstændige, og deres selvværd og selvtillid vokser.

Kartoffelmelsværksted

I kan selv let fremstille kartoffelmel. Det meste af kartoflen består af vand, og de kartofler, der er bedst egnede til dette projekt, er sorter, der indeholder meget stivelse - som sorterne Bintje og King Edward. Disse kartofler kan blive helt uldne i overfladen, når de koges.

Begynd med at skrubbe kartoflerne grundigt. Riv dem for at få stivelsen til at komme frem. Denne tykke væske kalder vi rivsel. Hæld væsken op i en si beklædt med et stykke tyndt stof. Lad væsken dryppe fra, og tryk/vrid klædet i en beholder . Dyp igen klumpen i vand, og gentag nogle gange. Stivelseskornene vil nu ligge som hvidt slam på bunden af beholderen. Hæld forsigtigt vandet fra, og tør slammet til mel i ovnen v. ca. 50 grader.

Eksperimenter med jævning

I kan også eksperimentere med jævninger. I kan jævne kødsovsen eller en god grøntsagssuppe med lidt hvedemel og frugt eller bærgrød med kartoffelmel, der bruges til desserter, kager og i brød. Brug eksempelvis børnenes egen kartoffelmel. Madens konsistens er en vigtig egenskab. Spørg for eksempel, hvem der har prøvet at spise for tyk - eller for tynd - sovs eller jordbærgrød, eller syltetøj, der selv løber ned af bollerne?

Før måltidet	Være med til at købe ind, rense fisk, skrubbe kartofler, klippe krydder-urter, hente og vaske grøntsager og frugt. Veje ingredienser, rive på rivejern, mose kartofler og rodfrugter. Forme brød og boller, hakke, snitte og rive salat. Når bordet dækkes: Hente service og dække bordet. Hente blomster, sætte i vaser og hen på bordet. Folde servietter, fylde kander med vand og hente maden.
Under måltidet	Øse op fra fade og skåle. Smøre madder og pynte dem. Pille et æg, dele det og pynte det. Gå ud og bede om mere karse, som man selv klipper. Spise med ske, kniv og gaffel og med fingrene. Pille kartofler og pille ben ud af fisken.
Efter måltidet	Rydde af bordet, sætte den brugte service i stakke og bestikket ned i spanden. Skrabe rester fra tallerkenen ned i en spand, tørre bordet af med en klud, feje gulvet og måske være med til at vaske op.

Hvordan hæver dejen til brødet?

Giv børnene en oplevelse med at bage brød fra grunden og måske give dem friske boller med hjem til mor og far. Prøv forskellige måder at bage på, for eksempel ved at bruge forskellige hævemetoder som hævning med og uden gær, kold og varm hævning og hævning med surdej. Kig på, og snak om processen undervejs, og smag på resultatet.

Vi koger grød

Kog grød af forskellige korn, kerner og gryn. Hvad sker der, hvis man sætter korn og kerner i blød inden kogningen? Prøv også med forskellige toppings - duft, smag og snak om dem.

Smør selv madpakker

I kan aftale med forældrene, at børnene medbringer for eksempel hele æg, grøntsager, rugbrød og andet pålæg til madpakker, så børnene selv kan smøre og pynte deres madder. Lad børnene eksperimentere.

Tag højde for børnenes motoriske udvikling

- Store bevægelser udvikles før små bevægelser. Røre-, skrubbe- og vaske-aktiviteter - før snitte og skrælle.
- Motorikken i arme og overkrop er ofte lidt tidligere udviklet end i ben og fødder. Lad derfor evt. de mindste børn sidde på en stol, når de skal være med.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan tilrettelægger vi måltidet, så børnene deltager aktivt før, under og efter måltidet?
- Hvordan tilrettelægger vi madpakkemåltider, så børnene får håndværksmæssige kompetencer?
- Hvilke knive kan vi anvende, når børnene skærer og snitter, og hvilke regler vil vi have?
- Hvilke køkkenopgaver kan børnene inddrages i - enten ude i køkkenet eller på stuen?
- Hvordan samarbejder vi om servering og afrydning?
- Hvordan kan vi bidrage til, at børnene lærer om køkkenhygiejne?

G

Bager Bro han bager boller, bager boller bager brød, han får mel på sine hænder, og hans næse den er rød

MAD, MÅLTIDER OG SPROG

Aktiviteter og oplevelser omkring maden og måltidet byder på forskellige anledninger til udvikling og nuancering af sprog. Det handler om læring og bevidstgørelse ved hjælp af sproget og refleksion over de forskellige råvarer, oplevelser og læreprocesser.

Ved at italesætte sanseindtryk og oplevelser kan børnenes sproglige kompetencer styrkes og nuanceres. Et nuanceret sprog gør, at børnene kan fortælle, hvis broccoli eksempelvis er for bitter for dem, eller at de gerne vil have lidt dressing på broccolien og dermed gerne spise den.

Vi undersøger maden

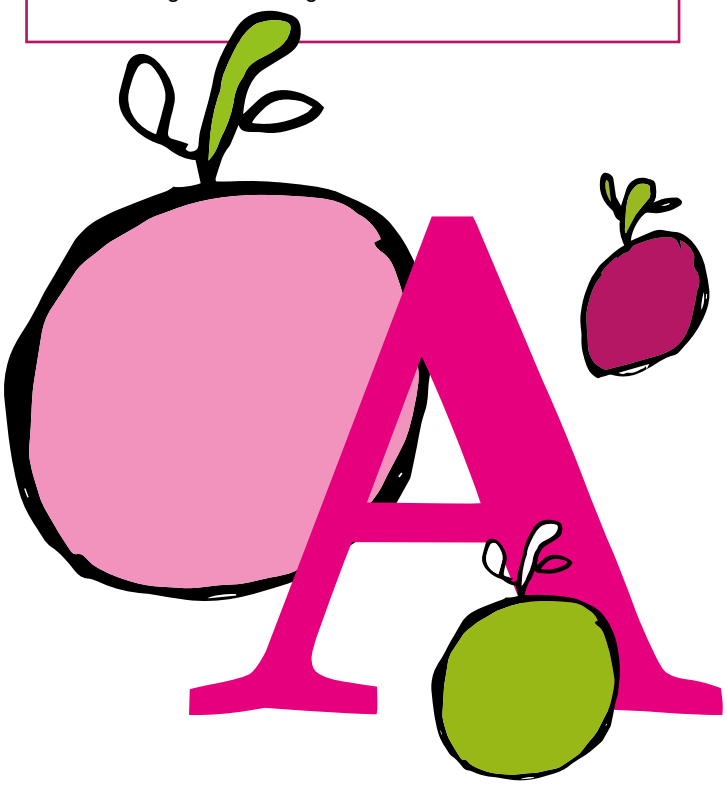
I kan bruge en kasse med forskellige madvarer. I kan enten selv fylde noget i eller invitere børnene til at tage noget med hjemmefra. På skift tager børnene en madvare op af kassen og fortæller eksempelvis, hvad den hedder, hvordan den smager, og hvad den kan bruges til.

Madbingo

Tag fotos af forskellige madvarer, og lav jeres eget spil for eksempel bingo eller vendespil. Det kan være et temaspil om grøntsager, frugt, kød, mejeriprodukter eller lignende.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan kan vi bidrage til, at børnene lærer navnene på forskellige madvarer og lærer at mestre simple madlavningsteknikker?
- Skal børnene lære fødevaremærker som 'nøglehullet' og 'fuldkornslogoet' at kende?
- Hvordan arbejder vi med at tale nuanceret om smag?
- Hvordan kan vi arbejde med dialogisk læsning om mad og måltider?



Maden og måltidet	Aktiviteter	I kan tale om
Ser ud	Kigge på forskellige madvarer, servicet, mønsteret på dugen	Dimensioner, overflader, former.
Smager	Smage på maden og opleve forskellig konsistens.	Hvordan beskriver du smagen af? Fokusere på konsistensen og snakke om dem.
Føler	Røre ved forskellige frugter, grøntsager, mel, korn, kerner.	Hvordan oplever I de forskellige overflader, konsistensen?
Hører	Knække æg, skrubbe kartofler, ryste meljævning. Tyg på forskellige madvarer, hold jer for ørerne.	Hvordan lyder det, når vi knækker et råt æg/et kogt? Kan vi lave rytmer med skrubbe-børsten i kartoffelspanden?
Lugter	Lugte til forskellige madvarer.	Hvordan I kan kende forskellige madvarer på duften og beskrive dem?
Borddækning	Børnene deltager i borddæk-ning og laver f.eks. bordplan.	Antal, retninger (ved siden af, foran, midt på, overfor), højre, venstre, navne på service.
Samværet om måltidet	Sende rundt, hjælpe, præsentere.	Hvordan vi spørger om mere? Hvordan præsenterer vi maden?
Afrydning og opvask	Sortere knive og gafler, tallerkener og skylle af.	Snakke om antal, vådt og tørt, skylle, vaske, sæbe.

MAD, MÅLTIDER OG LYST OG MOD

Når vi gerne vil styrke børnenes madmod og lyst, er det vigtigt at skabe tid og plads til at smage på og snakke om mad - både den man kender, og den man ikke kender. I maddannelsestænkningen undgår man bevidst at tale om kræsenhed. I stedet bruges begreber som madmod, madglæde og mangfoldige smagsindtryk gennem præsentation af mange forskellige madvarer.

Det er målet, at børnene på sigt udvikler evne til at vælge sund og dejlig mad.

Variation i mad og måltider kan styrke børns lyst til at spise varieret. Det er derfor vigtigt, at børnene får mange og alsidige oplevelser, og at de inddrages i tilberedningen af maden. Det er også vigtigt, at aktiviteterne tilrettelægges i en åben, deltagerorienteret og eksperimenterende form.

Når det gælder børnenes madmod, er det vigtigt med tålmodighed. Servér maden gentagne gange, og invitér barnet til at smage. Hvis I serverer noget nyt, er det godt at servere det sammen med noget, børnene kender. Tilbyd de nye retter til de mest interesserede først. De vil hurtigt gå om bord i maden og blive rollemodeller for de mindre madmodige.

Husk, at køkken- og pædagogfaglige medarbejdere også er vigtige rollemodeller.

Man bliver modig, når man er med til det hele

Børns madmod vokser, hvis de får lov til at være med til at bestemme menuen, være med til at købe ind, tilberede, dække bord, og anrette - og ikke mindst stolt præsentere måltidet for de andre. Børnene kan vælge retter ud fra billeder, hvis det er svært at vælge helt fra bunden.

Grundsmag

Præsenter de fem grundsmage: sødt, syrligt, salt, bittert og umami i små værksteder, og snak om dem.

Smageværksted

Udvælg en fødevaregruppe, og arrangér en smagerunde med nogle af disse produkter. Det kan være grøntsagssmagning, mælkesmagning og lignende.

Fisk på tallerkenen

Der er gode grunde til at sætte fokus på madmod i forhold til fisk, da mange – både børn og voksne – ikke spiser nok fisk. I kan tage på besøg hos fiskehandleren, se ham rense en fisk og røre ved dem. Kigge på fotografier, lære fiskenes navne og smage på forskellige tilberedninger.

Gæstekokken bestemmer

Et barn eller flere børn går med i køkkenet og er med til at bestemme, hvilke ingredienser der skal i kødsovsen, og hvilke kerner der skal i brødet. Lade børnene være med til at smage maden til.

Når I vil præsentere	I kan bruge	I kan afprøve / tale om
Sødt	Sukker, honning, frugtsaft, syltetøj, minimælk, tørret, moden og umoden frugt.	Passer det, at både sukker og salt fremhæver den søde smag i tomater?. Sammenhængen mellem sødme og modenhed af frugter og bær.
Syrligt	Grønne æbler, syrnede mejeriprodukter, citroner.	Prøve at lave en smoothie med et syrnet mælkeprodukt og søde modne bær.
Salt	Bacon, ansjoser, kapers, feta eller salturt.	Hvad er mest salt?
Bittert	Grøn peber, mørk chokolade, rucolasalat, rosenkål, radiser.	Eksperimentere med at lægge f.eks. grøn peber i koldt vand en halv times tid. Prøve at smage på vandet. Smage forskel.
Umami	Soltørret tomat, modne oste, stegt kød, svampe, asparges, tang, oliven.	Smage på de forskellige slags madvarer og snakke om, hvordan smagen føles inde i munden.

Byg-selv-mad

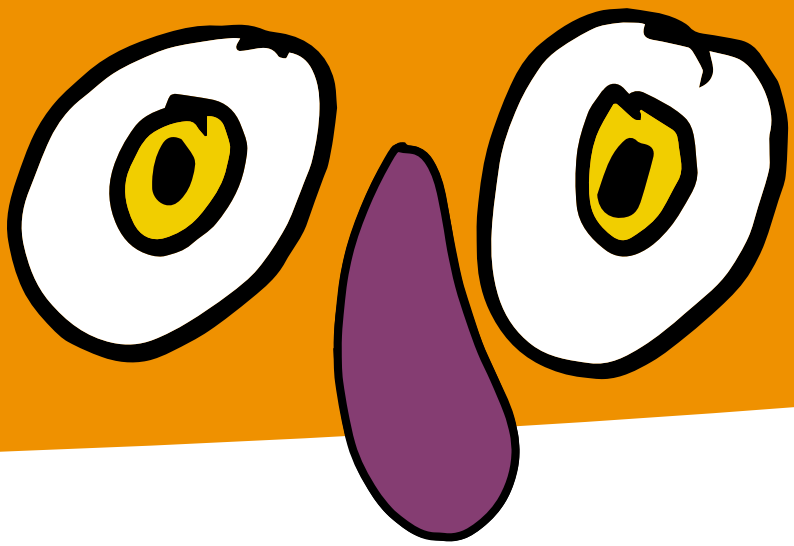
Nogle retter er velegnede til byg-selv-retter: burgere, blinis med rogn og creme fraiche, salater, rugbrødsmadder, grød med toppings, pizza. Til fødselsdagsfesten kan det også være sjovt at bygge sit eget frugtspyd.

Tag-selv-bord

Prøv at arrangere en buffet i institutionen. Det giver mange muligheder for læring, både socialt og motorisk. Ikke mindst er det en øvelse i selv at vælge mad. En opfordring til børnene kan være, at de kan prøve at vælge mad i forskellige farver.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan laver vi madplanen, så børnene udvikler madmod og madlyst og samtidig får den rette mad?
- Hvordan arbejder vi med grundsmagene i køkkenet?
- Hvordan inddrager vi børnene i madplanen?
- Hvordan arbejder vi med, at børnene lærer at smage - og sætte ord på smagsoplevelser?
- Hvordan kan vi arbejde med madmod og lyst, når børnene har madpakker med hjemmefra?
- Hvordan kan vi være med til at sikre, at børnene spiser tilstrækkeligt og varieret?



MAD, MÅLTIDER OG SANSER

Lækker mad taler til alle sanser på én gang: smags-, dufts-, syns-, høre- og føleindtryk.
Gennem sansning skaffer vi information om omverdenen, bearbejder den og skaber på ny. Når vi spiser, er alle sanser i brug. Mad er ikke kun til maven. Hvordan ser madvarerne og retterne ud? Hvordan lyder en gulerod, der tygges, når man holder sig for ørerne, og hvordan føles moden og umoden frugt inde i munden? Bevægelsessanserne er også i spil. Maden, måltiderne og aktiviteterne omkring dem giver mange muligheder for at nære bevægelsessanserne og udvikle grov- og finmotorikken.
I kan med fordel spise et andet sted, end hvor den daglige leg foregår. Borde og stole skal passe til børnene, og rummet indrettes hyggeligt og roligt, så alle kan koncentrere sig om maden og måltidet.

Duft-memory

Til duft-memory kan I bruge forskellige madvarer eller krydderier med tydelig duft. Fyld dem i små ikke-gennemsigtige beholdere, og bind et stykke stof over. Der skal være to af hver slags. Legen går ud på at dufte sig frem til, hvilke to beholdere der hører sammen.
I kan bruge mange forskellige dufte, men vælg nogle, der afgiver tydelig duft:

NORDISKE URTER

kamille, fennikel, tørret løg, sennepsfrø.

KRYDDERIER FRA FORSKELLIGE LANDE

vanilje, stjerneanis, peber, karry, ingefær. Danske krydderurter: persille, timian, løvstikke, purløg.

FRUGT

æbler, meloner.

Brug morteren

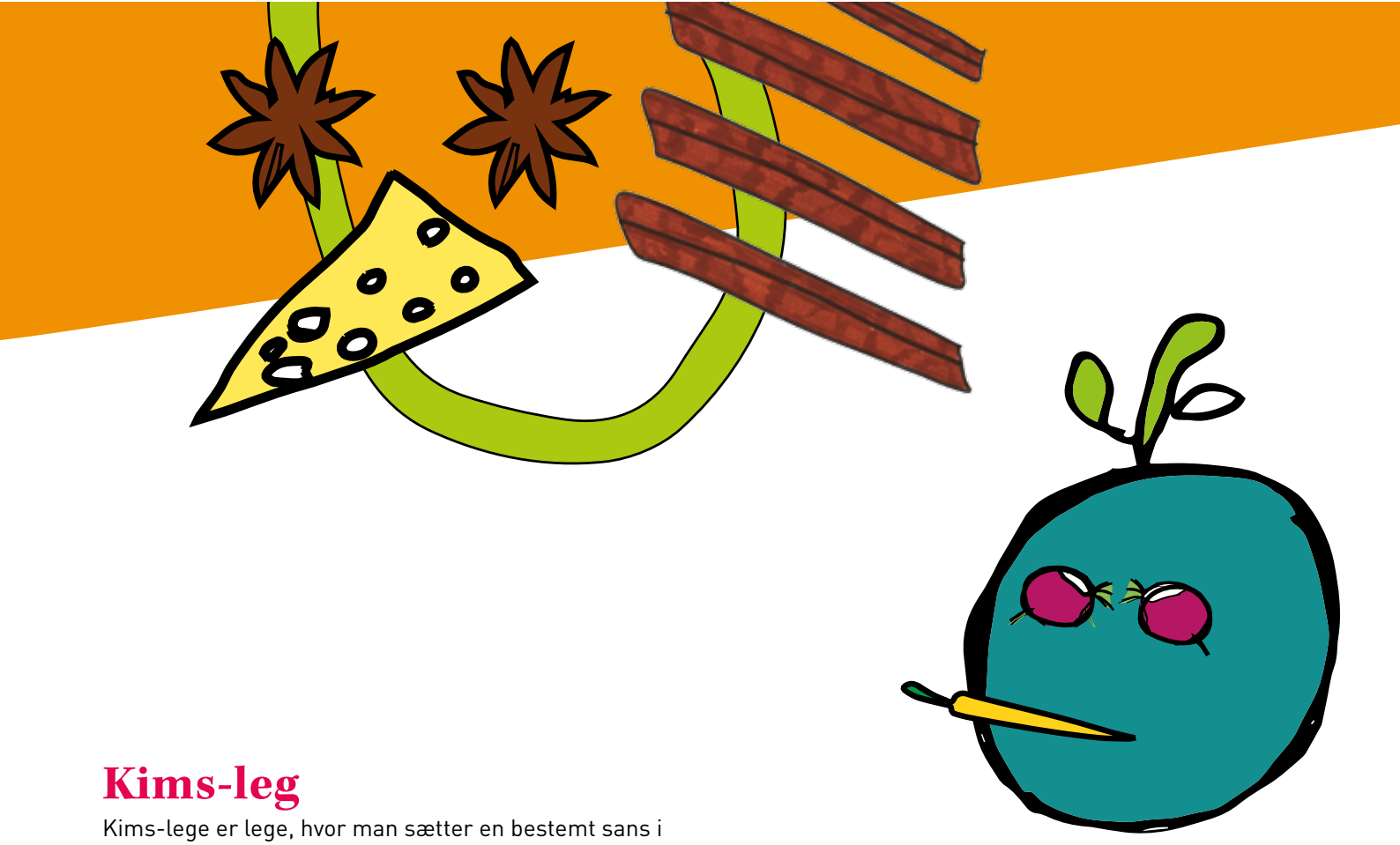
Knus de krydderier, I kan bruge, i en morter. Se, duft, smag og snak om dem. Brug dem i dagens ret eller på madderne i madpakken.

Madens udseende

Synssansen er en dominerende sans, der står for ca. 80 pct. af vores oplevelser. Det betyder derfor meget, hvordan maden ser ud - at den er lækker for øjnene at se på. Tænk i farver, uanset om det er et varmt måltid, en sandwich eller en rugbrødsmad. Prøv f.eks. at tilberede et måltid med tre forskellige farver, eller et måltid med kun én farve, og oplev forskellen.

Farve-orienteringsløb

I kan bruge en lille kvadratisk papkasse som terning. Farv alle sider med forskellige farver. Læg 'poster' ud på stuen eller legepladsen i form af frugt og grønt, som I ordner efter farve. Slå med terningen. Lav evt. også et ark, hvor børnene kan krydse af, når de har været ved posten og har fundet den rigtige farve, frugt, eller grøntsag.



Kims-leg

Kims-lege er lege, hvor man sætter en bestemt sans i centrum. Man kan lege med alle sanser. Her er eksempler:

SMAGE:

Smag på forskellig mad eller smagsgivere med bind for øjnene. Kan I smage, hvad det er?

FØLE:

Læg forskellige ting, der har med mad og måltider at gøre, under et viskestykke. Kan I mærke, hvad det er?

HUKOMMELSE:

Læg et passende antal ting i en række. Lad børnene kigge på dem. Dæk dem over. Kan I huske rækkefølgen?

Smørrebrødsjomfruen

Et barn ligger på maven på gulvet, og I leger, at et eller flere børn er smørrebrødsjomfruer og skal lave barnet om til en æggemad. På ryggen af barnet kan smørrebrødsjomfruen lade som om, han/hun skærer rugbrød i skiver, at brødet smøres, æggene pilles og deles og lægges på rugbrød med mayonnaise og purløg på. Til sidst serveres æggemaden på en tallerken ved at trække i barnets arme.

Hvordan lyder maden?

Der kommer mange forskellige lyde, når vi tilbereder maden, og når vi spiser og drikker.

Brød med skorpe, sprøde frugter og grøntsager, nødder, ristet bacon, syltede asier og agurker er mad, der særligt giver lyde. Prøv selv at opleve, hvordan det lyder, når I spiser forskellige fødevarer.

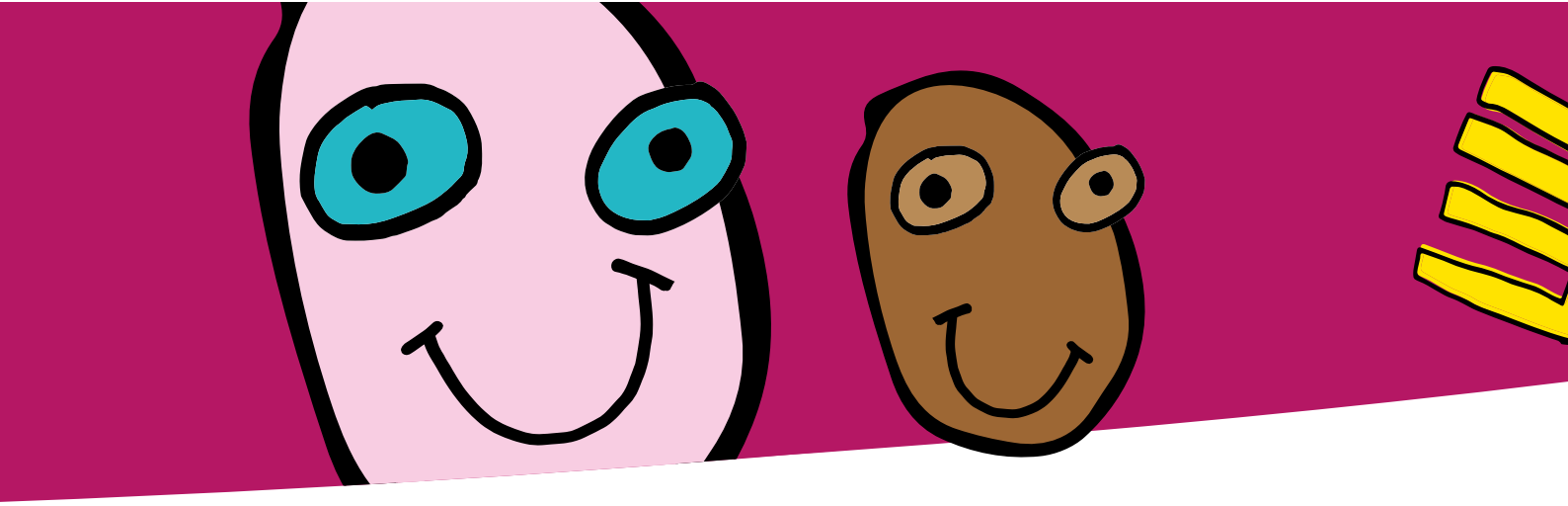
Prøv også at holde jer for ørerne, mens I tygger eller drikker.

Spørgsmål til overvejelse

- Hvordan arbejder vi med indbydende anretning af maden?
- Hvordan arbejder vi med variation af farver, former, smag og konsistens?
- Hvordan tilrettelægger vi måltider, så børnene øver sig motorisk og bliver selvhjulpne?
- Hvordan indretter vi rummene, så de også er indbydende og funktionelle spiserum?
- Hvordan kan vi samarbejde tværfagligt om at give børnene mange og forskellige sanseoplevelser?

Træn koordinationen

I kan øve jer i at hælde mælk op i kop uden at spilde. Det er en fin samordning mellem synssansen og muskelled-sanserne. Når denne kompetence bliver automatiseret, og sanserne er godt integrerede, kan børnene gøre det uden at tænke nærmere over det. Det har stor betydning for børnenes trivsel. Prøv at tage bind for det ene øje, og hæld vand fra en kande op i et glas.



MAD, MÅLTIDER OG - DIG OG DE ANDRE

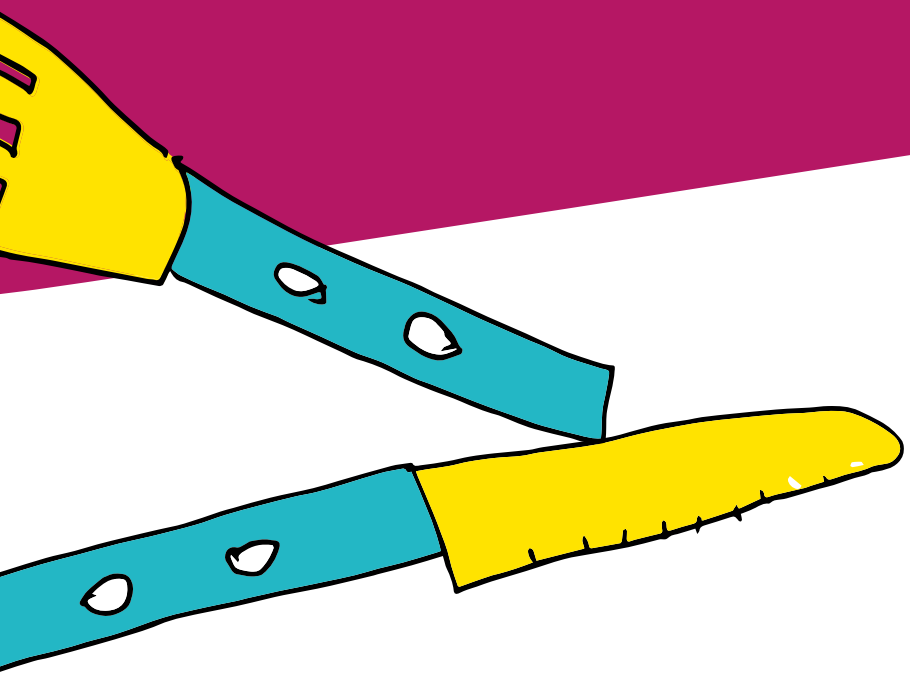
Måltidet er en social begivenhed, og derfor er samarbejde og de menneskelige relationer - det sociale liv omkring maden og måltidet - vigtigt at fokusere på.
Det har stor betydning, at pædagoger og børn spiser sammen. Ved et fælles måltid oplever børn og pædagoger et bordfællesskab, hvor I kan dele oplevelser, erfaringer og udfordre og støtte hinanden i forhold til at smage. Det kan videreudvikles ved, at børnene får lov at tage del i måltidsplanlægningen og madlavningen og dermed udvikler ejerskab for deres måltider.
Det er vigtigt, at mad og måltider afbalanceres i forhold til leg og opdragelse. Det er nødvendigt, at spisningen og bordfællesskaberne arrangeres, så børnene både kan nyde maden, sanse og tage hensyn til, at alle ved bordet får et dejligt måltid. Det er også vigtigt, at de voksne påtager sig værtsskabet og samtidig arbejder med at gøre børnene til medværter.

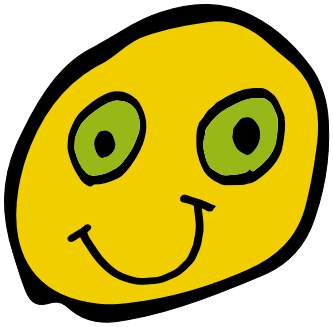
Fælles måltider skaber fællesskab

Børn, der spiser sammen, lærer af hinanden. De fælles måltider kan betyde flere gode venner på kryds og tværs i børnegrupperne. Det skaber samhørighed at spise sammen.
Prøv at aftale med børnene, hvordan I vil være sammen ved bordet. Når rammerne er fælles og tydelige, er det nemmere for børn og voksne at agere, og den dejlige mad kan nydes i fælleskab. Giv gerne børnene værtsrollen på skift, og forklar, hvad det går ud på.
I mange sammenhænge bruger vi begrebet bordskik, som refererer til særlige skikke ved bordet. Selvom der formentlig findes nogle fælles opfattelser af god bordskik, så er der stadig stor forskel fra familie til familie og fra institution til institution. Vær opmærksom på, hvordan I håndterer børnenes forskellige vaner og handlinger.
Det er en god idé at skikke, der handler om samværet ved bordet, er noget institutionens børn og voksne aftaler med hinanden. Skriv dem gerne ned, hæng dem op, og kommunikér dem ud til forældrene, eksempelvis som en del af institutionens mad- og måltidspolitik.

Når I snakker om, hvilke skikke der skal gælde omkring bordet, er det godt at tale om, hvad I gerne vil, snarere end at tale om, hvad I ikke vil - og må.

Tal f.eks. om:
- Skal maden op på en tallerken?
- Hvordan sikrer vi, at alle kan få?
- Hvis man ikke kan spise det, der er på tallerkenen/i madpakken?
- Hvordan vi starter og slutter måltidet?
- Hvordan vi kan være ved bordet alle sammen og synes, det er rart?
- Har vi faste eller frie pladser?
- Hvad gør vi, når alle ikke er færdige på samme tid?
- Hvad gør vi med skrald – og rester fra madpakken?





Tag på udflugt

Tag madpakken med, eller smør madder, og pak dem ned i madkasser eller i madpapir, og tag på udflugt. Det kan både være en skovtur og ned i det fjerneste hjørne af legepladsen. Forskellige fysiske rammer kan påvirke børns madmod og madglæde. Der er stor forskel på, om børnene er i faste rammer på stuen eller sidder på en bakketop på legepladsen. Bliv opmærksom på de forskellige stemninger, og iagttag, hvordan det spiller ind på børnenes madindtag og den samlede oplevelse af måltidet.

Når vi ikke spiser det samme

Forskellig kultur, religion og måske allergi kan betyde, at ikke alle børn spiser det samme. Her må I aftale med forældrene, hvad børnene må få at spise, og hvordan I taler med børnene om det. Det er vigtigt, at I får drøftet, hvordan I arbejder med dette, så børnene med hver deres forskelligheder rummes på en god måde. Børn og familier er ikke ens, og det giver mulighed for at bruge det aktivt i dagligdagen. I kan invitere forældre ind som gæstekokke og bede om opskrifter.

Restaurant

Indret sammen med børnene en restaurant med små borde og buffeter til mad og drikke. Giv også børnene forskellige roller som gæster, kokke og tjenere.

Mæthed, velvære og energi til kroppen

Alle børn er ikke lige sultne eller madmodige, men de skal alle være mætte og føle sig godt tilpas. Prøv sammen med børnene at øse passende portioner op, måske ad flere gange, og snak med dem om mæthed. Hvad vil det sige at være mæt, og hvordan føles det? Snak også med dem om, at mad giver energi til kroppen.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan kan vi medvirke til, at maden bliver præsenteret for børnene?
- Hvordan kan vi medvirke til, at børnenes kulturelle baggrund inddrages og afspejles i madplanerne?
- Hvordan kan vi samarbejde om anretning og servering, så der skabes samhørighed om måltidet?
- Hvordan er vi gode måltidsværter, og hvad er vores konkrete opgaver og roller i forhold til børnene og indbyrdes?
- Hvordan arbejder vi med at gøre børnene til medværter?
- Hvordan arbejder vi inkluderende uanset børnenes handlinger og erfaringer?

MAD, MÅLTIDER OG KULTUREL MANGFOLDIGHED

Mad og måltider er væsentlige kulturudtryk, der er med til at give børn indblik i - og udsyn til - verden. Når børnene møder kulturel mangfoldighed, får de viden, færdigheder og holdninger, der gør dem i stand til at kunne agere i et mangfoldigt samfund.

Madkultur skabes i samspillet mellem mennesker, råvarer, værktøjer, opskrifter, processer, regler, love, værdier, traditioner, forestillinger, viden og færdigheder. Kulturen er formet af klima, historie, religion, æstetik, moral, politik, økonomi, magtforhold, viden, uddannelse med mere.

Restauranter fra den vide verden

Indret stuen som restaurant, der serverer retter fra forskellige steder i verden. Børnene kan agere tjenere med viskestykker over armen, de kan dække bord og indrette stuen med eksempelvis flag.

Eksempler på, hvad køkkenet kan lave:
Burgere fra USA, tortillas fra Mexico, spaghetti og pizza fra Italien, smørrebrød fra Danmark, eksotisk frugtsalat, tabouleh fra Libanon.
Prøv også at sidde på gulvet. Indret med lave kasser som borde.

Vikingemad

Læs, fortæl, og snak om vikinger. Hvem var de, hvordan boede de, hvilken mad lavede de, og hvilke råvarer brugte de? Her er det oplagt at lave bålmad. Prøv at lave kærnemælksost, lammegryde over bål, vikingegrød med bær, kogte hvedekerner med kød og urter.

Fester med traditioner

TIL LUCIAFESTEN

kan I pynte deltagernes hoveder med hjemmelavede kranse af forskelligt materiale. I kan bage luciabrød eller lussekatter, som de hedder på svensk.

TIL FASTELAVN

kan I bage fastelavnsboller og pynte dem med glasur og forskellig pynt, lege bide til bolle og lave fastelavnsris. Prøv også at pynte risene med tørrede æbleringe.

TIL PÅSKE

kan I spise sild med æg og hjemmedyrket karse.

SANKTHANS

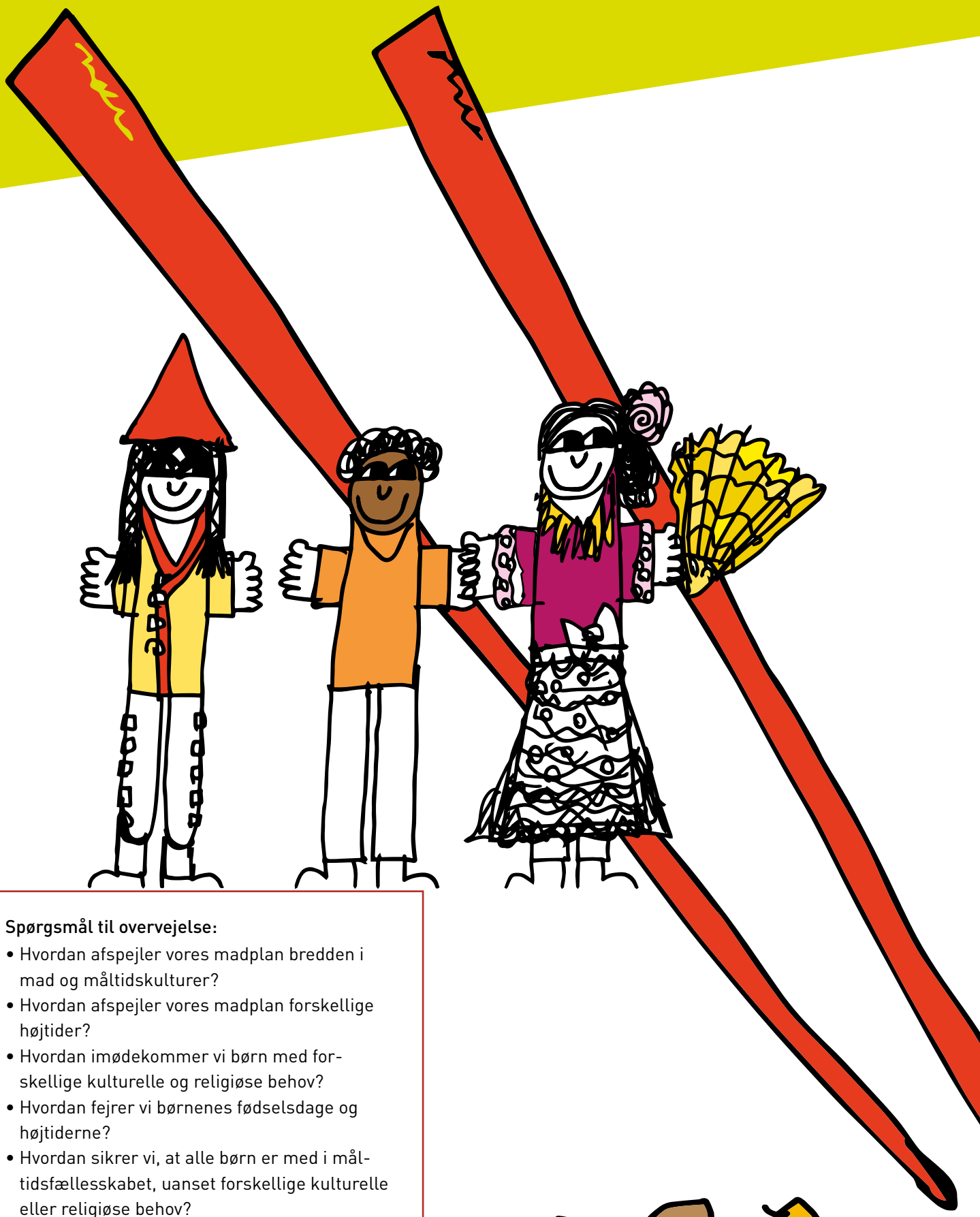
er midsommerfesten med bål, taler og snobrød. I kan også lave en heksegryde - en suppe
på vilde urter, f.eks. brændenældesuppe.

THANKSGIVING

I kan lade jer inspirere af amerikanerne, der ved Thanksgiving - den fjerde torsdag i november - fejrer, at høsten er i hus og siger tak for det. De spiser kalkun, søde kartofler og græskartærter.

HALLOWEEN

er en tradition, der er kommet til
Danmark i de senere år. Hyggelig uhygge, udklædning og uhyggelig mad.



Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan afspejler vores madplan bredden i mad og måltidskulturer?
- Hvordan afspejler vores madplan forskellige højtider?
- Hvordan imødekommer vi børn med forskellige kulturelle og religiøse behov?
- Hvordan fejrer vi børnenes fødselsdage og højtiderne?
- Hvordan sikrer vi, at alle børn er med i måltidsfællesskabet, uanset forskellige kulturelle eller religiøse behov?
- Hvordan samarbejder vi med forældrene om børnenes forskellige kulturelle og religiøse behov, samtidig med at vi giver dem mulighed for mangeartede oplevelser?

MAD, MÅLTIDER OG NATURENS RESSOURCER

Det er vigtigt, at børnene får forståelse for råvarernes vej fra jord til bord, bæredygtig fødevareproduktion og indsigt i pris og kvalitet. De skal lære at forebygge madspild, at sortere og kompostere grønt affald, så de kan være med til at passe på mennesker, dyr og klode. Det er grundlæggende, at børnene kan være med i haven, hvis institutionen har en have, eller at de kommer med ud i den omkringliggende natur, i skoven og på stranden. Børnene kan også opleve, opdage og undre sig over naturens mangfoldighed i vindueskarmens potter eller hos en lokal landmand.

I haven kan børn og voksne sammen få oplevelser med naturens kredsløb, f.eks. ved at lægge møg- og vinterdække på bedene, så regnorme og andet småkravl har det godt, og jorden bliver gødet.

På stranden kan den opskyllede tang undersøges, skovens træer taber bladene, og landmanden pløjer og gøder. Børnene begynder at kunne se og måske forstå sammenhænge, for senere at kunne tage medansvar for bæredygtig udvikling.

Mad i sæson – vi spiser forskellig mad hen over året

De forskellige årstider tilbyder forskellige madvarer. Høstmakreller, jordbær, kål, nye kartofler, æbler, grønkål med rimfrost om vinteren. Det giver gode muligheder for variation hen over året, og samtidig smager sæsonens råvarer ofte af mere.

I kan give sæsonen opmærksomhed ved at:

- Kigge på haver og marker.
- Se, hvad I kan høste lige nu.
- Tage på besøg i en fiskeforretning. Hvilke fisk fanger fiskerne lige nu, og hvor henne?
- Lade børn og medarbejdere medbringe frugt og grønt, smage på det og snakke om udseende, smag og duft.
- Kigge på plakater om de forskellige sæsoners råvarer og snakke om dem.

Brug resterne

Snak med børnene om, at de kartofler, der er tilovers, kan gemmes til kartoffelmadder næste dag, og at rester af den forlorne hare kan bruges til pålæg - og så fremdeles.

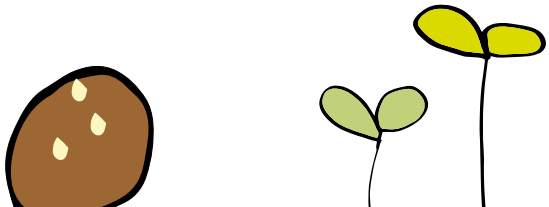
Vi bruger det hele

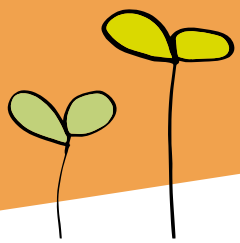
Prøv at se, hvor mange retter I kan få ud af råvarerne:

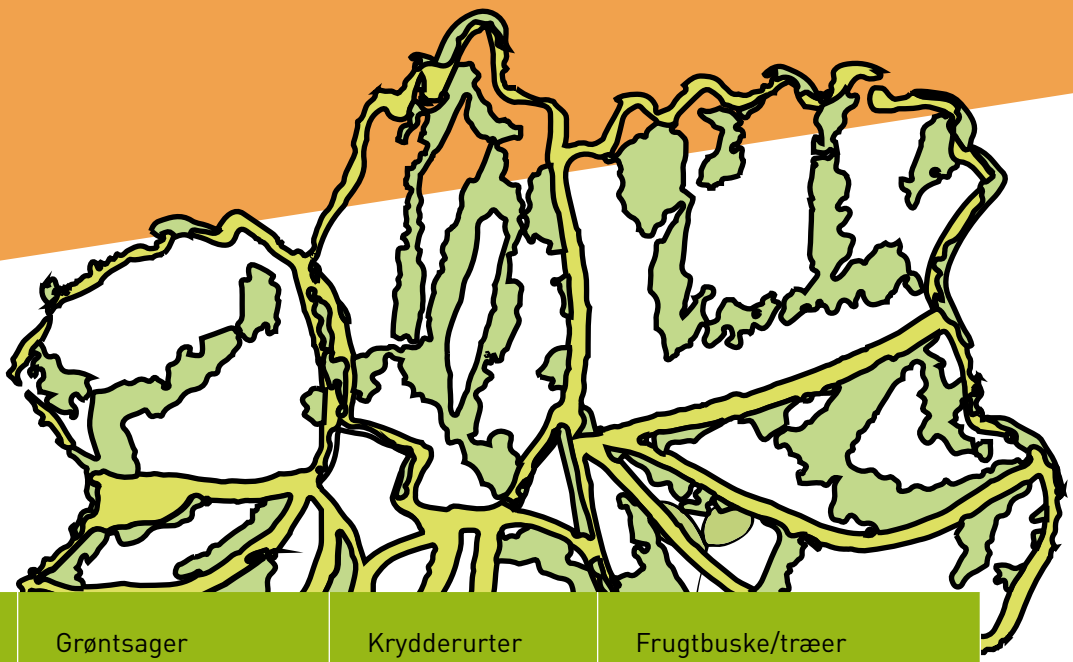
- En hel kylling. Suppe, tarteletter, salat med kylling.
- Blomkål. Rå og kogt i buketter, og riv stokken til råkost.
- Æbler. Lav gele af skrællerne.

Kartoffelspirevæddeløb

Læg nogle kartofler i en kasse (gerne en skotøjsæske med låg), lav nogle små huller, så der kan trænge lys ind, og sæt dem lunt. Hvilken kartoffel sender mon først lange spirer ud gennem hullet? Det tager et stykke tid, men til gengæld er det spændende at følge udviklingen. Tal om, hvad planter kræver for at gro, at alle er forskellige - også kartofler, og at grønne og spirende kartofler ikke må spises.







	Grøntsager	Krydderurter	Frugtbuske/træer
Indendørs i potter, bakker og krukker. Hele året.	Alle mulige slags spirer.	Karse.	Citrontræ.
Indendørs i potter, bakker og krukker. Forår.	Tomater, salat-agurk, peber-planter, kartofler i mælkekartoner.	Basilikum, persille, purløg.	Grene fra frugttræer – vi kigger på blomsterne.
Så til senere udplantning. Forår.	Squash (forskellige slags), porre, toma-ter, agurk, majs.	Basilikum	
Så på voksestedet. I høj-bede eller bede på jorden.	Bønner, ærter, gulerødder, rødbeder.	Dild, persille.	Formere frugtbuske. Stiklinger, aflæggere og deling.
Flerårige planter.	Jordskokker, rabarber.	Timian, løvstik-ke, pur- løg, kinesisk purløg, merian, kvan, lad også dild så sig selv.	

Gårdbesøg

Lav aftaler med nærliggende gårde om at komme på besøg og se forskellige dyr. Se, hvor mælken, ægget, og kødet kommer fra. I kan måske også selv have dyr i institutionen. Høns, kyllinger og kaniner er velegnede. Der er en del institutioner, der har gode erfaringer med at inddrage forældre i pasningen.

Høstfest

Hold høstfest, og brug råvarer, I selv har dyrket, køb dem, eller lad børn og forældre bidrage med noget hjemmefra. Det er en god anledning til at tale om de forskellige sæsoner, der findes for vores madvarer.

At gøre erfaringer med dyrkning

Uanset om institutionens udendørsrammer er asfalt og stenbro, eller den ligger ude på landet med jord omkring sig, er der mange muligheder for at eksperimentere med grøntsagsdyrkning og grøntsagernes vej til bordet og tilbage til jorden igen.

I skemaet side 25 er der udvalgte eksempler på forskellige dyrkningsmuligheder.

Urtehave

Det er oplagt med en lille urtehave i daginstitutionen. I skemaet ovenfor kan I se forslag til forskellige aktiviteter.
Når I arbejder pædagogisk med dyrkning, kan I tilrettelægge aktiviteter både inde og ude:

- **Inde:** Så og plante til senere udplantning. Se på frøposer.
- **Ude i haven:** Så, plante, luge, vande og høste.
- **Lav en kompostdynge**, og se, hvad der sker der.
- **Ved bålet eller i køkkenet:** Lav dejlig mad af grøntsagerne.

Naturens skatkammer

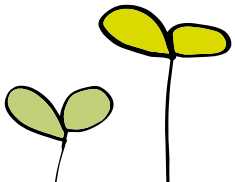
Der er mange spændende spiselige urter at hente i naturen. Hold jer til dem, I kender, og er helt sikre på, er spiselige, f.eks. brændenælder. Ellers kan I gøre brug af en naturvejleder.

Så karse

På vat og i jord. Prøv også at så karse ude i et bed. Hvor bliver karsen størst?

Snurre æg

Prøv at snurre både et kogt og et råt æg rundt. Hvilket æg drejer hurtigst? Og hvordan kan det være?



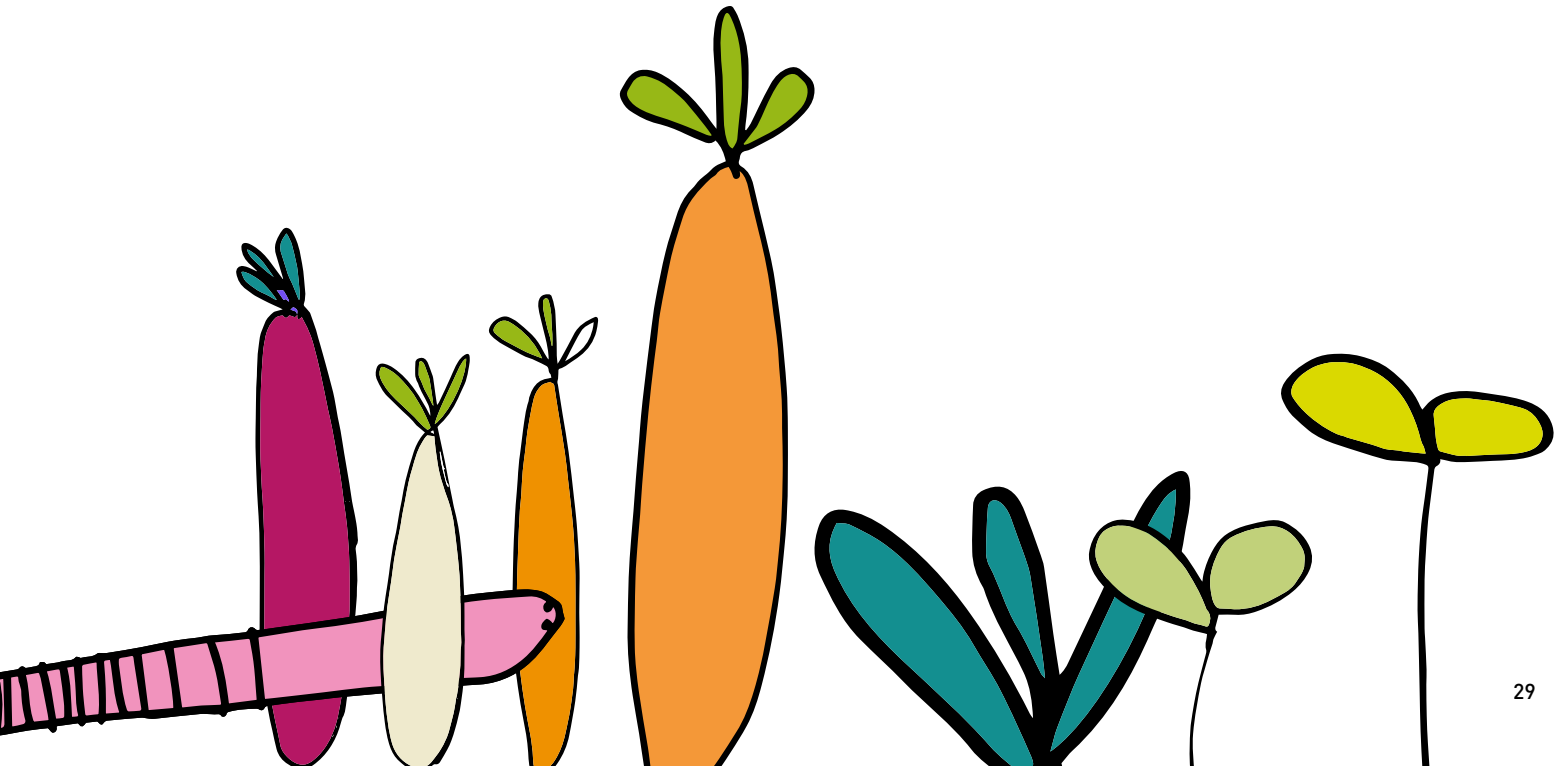
Spiser regnorme gulerødder?

Brug et syltetøjsglas med låg, en hammer og et søm til at slå huller i låget med. Lidt sand og jord til at fylde i glasset, lidt reven gulerod og 10 regnorme.
Læg jord og sand lagvis i glasset, slut med et lag jord. Læg også regneormene ned i glasset og stænk med vand. Læg den revne gulerod øverst.

Sæt mærker på glasset, så I kan se, hvor der er sand, og hvor der er jord. I kan også tage et billede.
Sæt glasset mørkt, og tag det frem efter et par dage. Hvad er der sket med guleroden? Og med sandet og jorden?

Arbejdsspørgsmål til overvejelse

- Hvordan afspejler vores madplan sæsonen?
- Hvordan arbejder vi med ansvarlighed for mennesker, dyr og klode, når vi køber ind, tilbereder og gemmer mad?
- Hvordan anvender vi de grøntsager, som børnene selv dyrker eller har med hjemmefra?
- Hvordan arbejder vi med børnenes bevidsthed om produktion af fødevarer?
- Hvordan synliggør vi grøntsagernes vej fra jord til bord?
- Hvordan arbejder vi med at sortere affald og undgå madspild?



MAD OG MÅLTIDSPOLITIK
– et godt afsæt for fælles retning

Når vi ønsker at arbejde bredt og langsigtet for sundere måltider i daginstitutionerne, er det vigtigt, at alle samarbejder om fælles mål.
Det en god ide at formulere en mad- og måltidspolitik, som alle har ejerskab til. Både køkkenmedarbejdere, forældre, ledelse, pædagoger og medhjælpere.
Der er mange fordele ved at have en mad- og måltidspolitik. Her vil vi særligt nævne tre:

- Det skaber fælles afsæt og retning for medarbejderne, når institutionens mål og ideer med mad og måltider synliggøres. Både de pædagogiske målsætninger for institutionens måltider og målsætninger for maden er vigtige at få med i en stærk måltidspædagogik.
- Det viser forældrene, hvilken mad børnene får, og hvordan måltidet foregår, når børnene er væk hjemmefra.
- Det løfter institutionens image, når medarbejderne kan fortælle om bevidste og klare mål i arbejdet med mad og måltider.

Hvordan kommer I i gang?

Et bredt ejerskab er en forudsætning for vellykkede resultater. Det er vigtigt, at I fra starten inddrager repræsentanter fra ledelse, forældrebestyrelse, køkkenfaglige medarbejdere, pædagoger, pædagogiske konsulenter, og andre der kan være med til at bidrage, både til udformning og forankring, af en mad- og måltidspolitik.

Når I formulerer en mad- og måltidspolitik, kan I tage afsæt i følgende fire trin:

- Hvad er formålet med mad- og måltidspolitikken?
- Hvem har ansvaret for at iværksætte og udføre de forskellige aktiviteter?
- Hvilken mad og drikke skal børnene tilbydes - hvordan og hvornår?
- Hvordan skal de fysiske, tidsmæssige og sociale rammer være for måltiderne?

1. Saml en arbejdsgruppe, og start med at skrive de aktiviteter, I allerede har og er godt tilfredse med.
2. Formuler politikken. Det kan handle om:
3. Afprøv, og sæt gradvist hele politikken i gang. Det er vigtigt, at alle er med.
4. Hold fast, drøft og juster. En mad- og måltidspolitik skal både vise retning og være dynamisk, så I kan ændre den efterhånden, som I gør jer erfaringer i praksis. Beslut eksempelvis at drøfte den fire gange om året på pædagogiske møder.

Vær også opmærksom på, at jo mere jordnær og konkret mad- og måltidspolitikken er, des lettere er det at handle efter den.

Vi løfter i flok – samarbejde og arbejdsglæde mellem stue, køkken og forældrene

Vi har tidligere beskrevet betydninger af, at børnene er aktive deltagere både i forbindelse med selve madlavningen og med de aktiviteter, der er forbundet hermed. Samtidig har det stor betydning, hvordan de voksne i daginstitutionen agerer og samarbejder.

I den sammenhæng tænker vi særligt på, hvordan de pædagogfaglige og de køkkenfaglige medarbejdere samarbejder og understøtter hinandens arbejde med den fælles hensigt, at børnene får dejlig sund mad og bliver mætte - i rare omgivelser, samtidig med, at de lærer og udvikler sig.

Samarbejdet mellem de forskellige medarbejdergrupper kan variere fra sted til sted og være afhængig af, om der er lokale eller centrale køkkener.

Når de køkkenfaglige og de pædagogfaglige, med hver deres faglighed, planlægger og samarbejder om det praktiske og følger op på aktiviteterne i forbindelse med mad og måltider, udnyttes de forskellige fagligheder godt.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan får vi menuplanen aftalt i fællesskab?
- Hvordan kan børnene deltage i madlavningen i køkkenet og ude på stuerne?
- Hvem præsenterer maden på stuerne. Kan køkkenmedarbejderne være med på stuen?
- Hvordan samarbejder vi om årets gang og råvarer i sæson?

Byg bro mellem børnenes hjem og institutionen

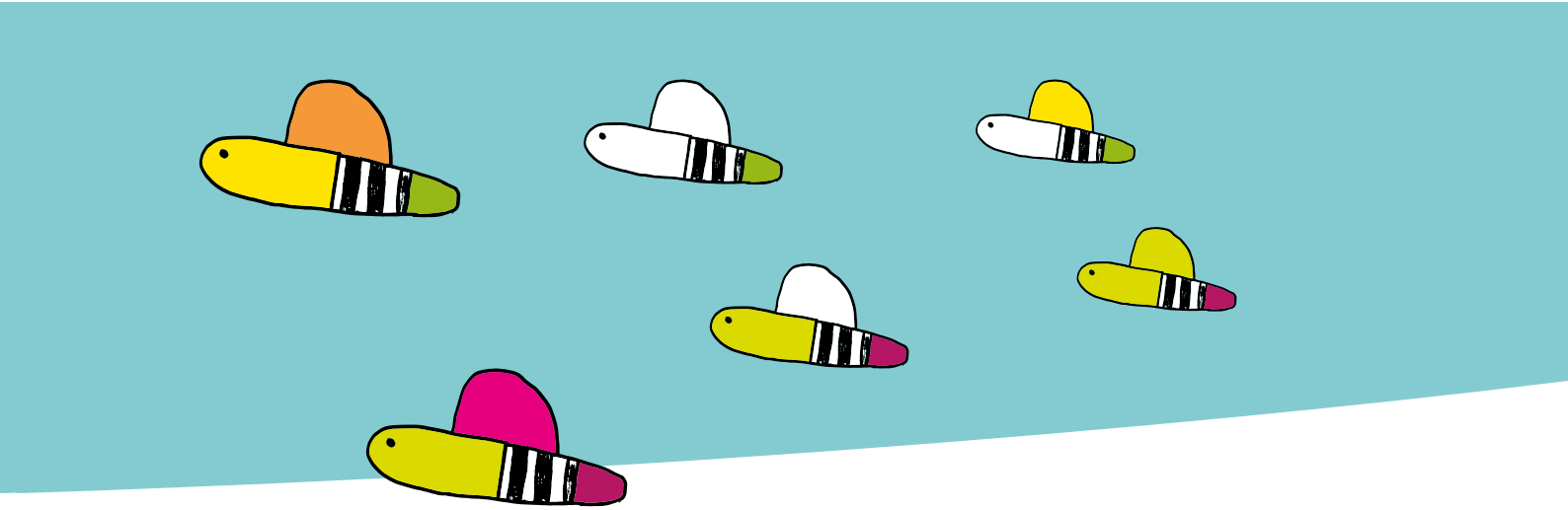
Samarbejdet med forældrene har stor betydning for børnenes trivsel og udvikling. Sigt efter at bygge solide broer mellem børnenes hjem og institutionen med fokus på mad og måltider.

I kan:

- Informere om mad og måltider ved hjælp af billeder, små film og fortællinger.
- Brug billeder af dagens menu, så der er noget at tale om derhjemme.
- Giv opskrifter med hjem.
- Bliv inspireret af de retter, forældrene foreslår.
- Snak om børnenes livretter (og om nødvendigt - tilpas dem ernæringsmæssigt, inden I serverer dem).
- Lad forældrebestyrelsen arrangere fællesspisning med forskellige temaer.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan inddrager vi forældrebestyrelsen i arbejdet med mad og måltider?
- Hvordan inspirerer vi forældrene til også at tænke på maddannelse?
- Hvordan fejrer vi børnenes fødselsdage?

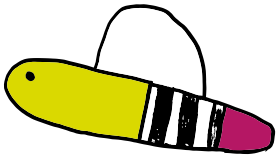


BØRN MÅ GERNE VÆRE MED I KØKKENET

Der er oplevelser og læring at hente ved, at børnene deltager i madlavningen, enten ude i køkkenet - eller ved, at den mad, der skal tilberedes, kommer ind på stuerne.
Børnene må gerne være med til madlavning og madlavningsaktiviteter; det skal blot foregå hygiejnisk forsvarligt. I den forbindelse er det vigtigt, at de køkkenfaglige og pædagogfaglige medarbejdere samarbejder med hver deres faglighed i planlægningen af - og i forbindelse med de praktiske opgaver med - maden og måltidet.
Når børn deltager i madlavningen, er det vigtigt, at de lærer nogle grundlæggende regler om hygiejne, inden arbejdet i køkkenet starter.
Børnene skal lære at vaske hænder grundigt - både før madlavningen og efter toiletbesøg, nys og hoste. Husk håndvask mellem de forskellige opgaver i køkkenet. Noget er mere rent end andet, f.eks. er det vigtigt at vaske hænder før og efter, man arbejder med kød, frugt og grønt.
Børnene skal lære, at man ikke putter fingrene i mund, næse eller hår, mens man er i køkkenet. De skal lære at holde råvarer adskilt – f.eks. at råt kød og æg skal holdes fra tilberedt mad, og at man ikke smager på råt kød, dej og lignende.

Anbefalinger og inspiration til mad i daginstitutioner

Frokostordninger i daginstitutioner skal efterleve Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger, så børnene har mulighed for, at spise sig mætte i sund, alderssvarende og varieret mad med passende energiindhold og fordeling. I Fødevarestyrelsens publikation 'Det sunde frokostmåltid' er der anbefalinger, inspiration og vejledning til kommuner samt mad- og pædagogfaglige om det at planlægge, tilberede og servere sund mad til daginstitutionsbørn. Find de ernæringsfaglige anbefalinger, forslag til menuplaner, idéer til madpakker og meget mere på altomkost.dk.



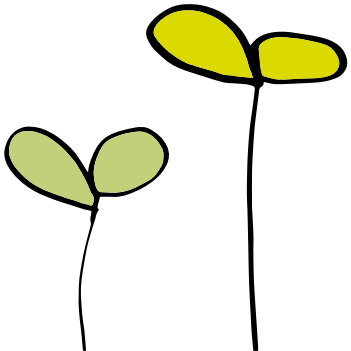
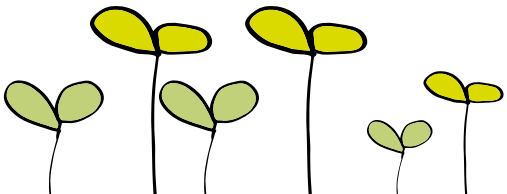
KILDER:

Andersen, S. S., & Holm, L. (2014). Maddannelse, madmod og madglæde Hvilken betydning har daginstitutioners madkultur og måltidspædagogik? (pp. 1–71). København.

Projekt FRIDA (Frokostordninger i daginstitutioner), Aalborg Universitet København, Institut for planlægning indeholder 3 ph.d projekter, som er under udarbejdelse
http://www.frida.plan. aau.dk/Om+Frida/

Andet materiale til inspiration:
Benn, J.(2013): Børn, ernæring og måltider – tværfaglige perspektiver. Munksgaard
Holm, L. og Kristensen, S.T.(2012): Mad, mennesker og måltider - samfundsvidenska-belige perspektiver. 2.udgave. Munksgaard.

Wilhelmsen,B.U. og Holthe A.(2010): Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid. Universitetsforlaget

Fødevarestyrelsens hjemmeside altomkost.dk, eksempelvis:
- Måltidspædagogik og maddannelse i daginstitutioner
- "Det fælles frokostmåltid – anbefalinger og inspiration til sund mad til børn i daginstitutioner"

Måltidspartnerskabet
ISBN 978-87-998057-1-6