



VELKOMMEN TIL INSTRUKTØRMØDE

Vi starter kl. 18.30



PROGRAM

- Velkomst og praktik
- Holdet bag Madskoler
- Madskolers ugeprogram 2023 – en introduktion
- Madskoleroller og ansvarsområder
- Bliv klogere på børne- og ungdomsorganisationen 4H
- Madskoledilemmaer i praksis
- Tips og tricks fra tidligere instruktører og konsulenter
- (Madskole-quiz)
- Opsamling, spørgsmål og afrunding



Anden del ud af 3 😊

- Del 1: Introduktion
 - *for nye instruktører*
 - *for tidligere instruktører*
- Del 2: Instruktørmøder – for *alle*
 - Tirsdag d. 30. maj (virtuelt)
 - Søndag d. 4. juni (fysisk i Kbh)
- Del 3: Opsamlende møde 20. juni (virtuelt)

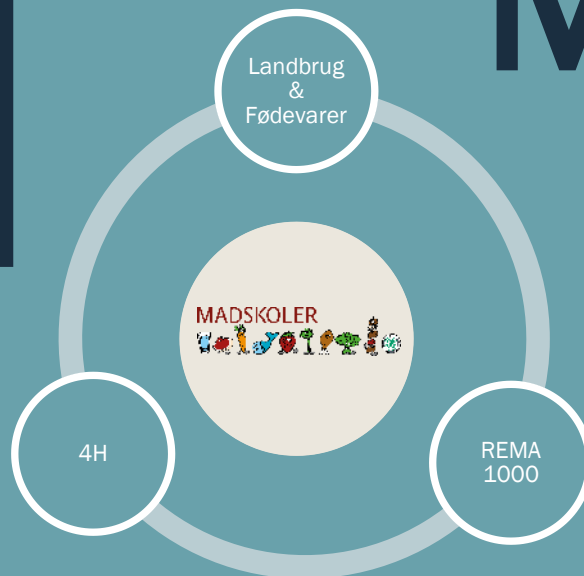
+ Lokale instruktørmøder
+ Løbende dialog med jeres
4H konsulent (efter behov)

Optagelse samt præsentation kommer på
madskolere.dk/instruktoermoeder
(find via dit Instruktør Login)

MADSKOLER



INTRODUKTION TIL HOLDET BAG MADSKOLER





Bente Marie Hov

Afdelingskoordinator, regnskab
8740 5541
bmh@seges.dk



Anna Orheim H. Jensen

Konsulent - Bornholms 4H
2485 4903
aoj@blf.dk



Knud Rasmussen

Konsulent - 4H Syd
7374 2180 / 3055 9031
knr@4hsyd.dk

MADSKOLER



Henrik Dalum



Anne Astrup

Konsulent - 4H Øst
8740 5526
aani@lf.dk



Dorte Kimer

Konsulent - 4H Øst
8740 8758
dok@lf.dk



Jeanette Sørensen

Konsulent - 4H Midt & Nord
8740 5024
jhbs@4h.dk



Hos Landbrug & Fødevarer
Mathilde Nilsson
Line Munk Damsgaard
Benjamin Clausen



PRÆSENTATION AF MATERIALER OG PROGRAM

DETTE ÅRS INSTRUKTØRMATERIALE



Materialekit til afhentning i jeres basis REMA 1000 butik (se s. 5 i instruktørmaterialet)



25 stk (til alle børn + til madlavningen)



Forklæder til børn kokkehuer til børn og instruktører



50 stk (til indkøb + børn og instruktører)



Børnediplomer og brev til forældre/børn



Tekstiltusch



Instruktørbadge

Diverse aktivitetsmaterialer, fx

Limstift

Tape

Elefantsnot

Post it

A3 + A4 papir

Diverse print



Diverse plakater



MADSKOLER

UGEPROGRAM OG PRAKTISKE INFORMATIONER 2023

MADSKOLER



Madskoler arrangeres af 4H i et ikke-kommercielt samarbejde med Landbrug & Fødevarer og REMA 1000. Madskoler er desuden støttet af Landbrugsministeriet og en række øvrige sponsorer og samarbejdspartnere - se mere på madskoler.dk.



Pædagogiske retningslinjer

Kontakt til skolen

Indkøb

Tjekliste

Gruppeinddeling

Mm.

FØR MADSKOLEN

1. Velkommen til Madskoler 2023
2. Introduktion til arbejdet som Madskoleinstruktør
3. Praktiske forberedelser inden Madskolen
4. Forberedelse til undervisningen
5. Efter Madskolen

UNDER MADSKOLEN

6. Ugeprogram
- 7-11. Dagsprogrammer
12. Forslag til ekstraaktiviteter

Ugeprogrammet kan benyttes

Direkte som det er

Som udgangspunkt tilføjet egne idéer

Som inspiration

BILAG

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Velkomst, formiddagssnack og Navneleg	Tilberede og spise morgenmad	Tilberede og spise morgenmad Evt. pakke madpakker	Tilberede og spise morgenmad	Tilberede og spise morgenmad
Undervisning: Hygiejne- og opvaskeregler, køkkenstafet + Madskolers fødselsdagsfest 2023	Undervisning: De officielle Kostråd	Åbent program (instruktørgruppen vælger selv aktiviteter)	Undervisning: Dæk et bord	Undervisning: Frugt og grønt i sæson
Tilberede og spise frokost	Tilberede og spise frokost		Tilberede og spise frokost	Tilberede og spise frokost
Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet		Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet
Undervisning: Nøglehulsmærket	Aktivitet: Madpakkehånden Frugt og grønt i sæson		Spise madpakker Tilberede og spise mellemmåltid	Undervisning: Æg
Tilberede og spise mellemmåltid + klargøring til tirsdag morgen	Tilberede og spise mellemmåltid		Tilberede og spise mellemmåltid	
Aktivitet: Grundsmagene & Dagens oplevelser	Undervisning: Madspild eller madaffald & Dagens oplevelser	Aktivitet: Madspild eller madaffald & Dagens oplevelser	Aktivitet: Madspild eller madaffald, Vendespil & Dagens oplevelser	Forældrearrangement
Farvel og tak for i dag	Farvel og tak for i dag	Farvel og tak for i dag	Farvel og tak for i dag	Farvel, tak for nu+ evaluering

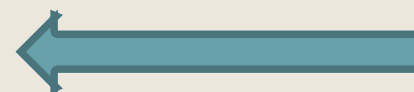
Dagsprogrammer

Fokusområde(r)	Opstart og introduktion
Opskrifter	Ananas og vandmelon Frikadeller Sommerkartoffelsalat Sommersmoothie Fodboldpigernes morgengrød (klargøring til tirsdag)
Aktiviteter	Navneleg Madskole-, køkken- og hygiejneregler Køkkenstafet Madskolers fødselsdagsfest 2023 Nøglehulsmærket Grundsmagene Dagens oplevelser
Forberedelse	Den gode start Madskole-, køkken- og hygiejneregler Køkkenstafet Nøglehulsmærket Grundsmagene Husk at tage reklamer / ugeblade med hjemmefra til aktivitet 7.5
Prioritering i tilfælde af tidsmangel	Bliver I presset på tid, kan det være nødvendigt at prioritere noget fra. Dette gøres ud fra følgende rettesnor: <ul style="list-style-type: none"> • Del opskrifterne mellem børn / hold, så alle ikke laver alt. • De aktiviteter, der er markeret med fed, skal gennemføres. De øvrige aktiviteter kan enten droppes, kortes eller ændres. Fx kan I nøjes med én kort navneleg, eller I kan tale om grundsmage under opvask eller spisning. Dropper i "Dagens oplevelser", kan I give børnene Madbogen med hjem og bede dem udfylde hjemme og tage bogen med igen dagen efter.

Tid	Opgaver / Aktiviteter	Ansvarlig
8.00	Instruktørerne mødes <ul style="list-style-type: none"> - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad og evt. forberedelser? - Gennemgå "Den gode start" (se 7.1) - Læg forklæder og kokkehuer frem - Hæng vejvisningsskilte og øvrige plakater op (se plakatmappen) - Lav formiddagssnack Opskrift 1, Ananas og vandmelon 	
8.45	Børnene ankommer. Følg "Den gode start" (7.1)	
9.00	Opstart, introduktion og formiddagssnack <ul style="list-style-type: none"> - Server Udskåret frugt - En instruktør byder velkommen - Præsentation af instruktører, dagens og ugens program - Gruppeinddeling (se 4.4.2) Navneleg i plenum (vælg en fra 7.2): _____	
9.40	Aktiviteter (indenfor i køkkenhold) <ul style="list-style-type: none"> - Gennemgå "Hygiejne-, håndvask- og Madskoleregler" (se 7.3) - Køkkenstafet (se 7.4) Forberedelse til opskrift 2B : Kog kartofler og sæt på køl (i køkkenhold) <p>Aktivitet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Madskolers fødselsdagsfest (se 7.5) 	
10.50	Madlavning i køkkenhold (fordel opskrifterne mellem holdets børn) <ul style="list-style-type: none"> - Opskrift 2A, Frikadeller (obs: her benyttes det sponsorerede hakkede grisekød frem for hakket kalv og gris, som der står i opskriften) - Opskrift 2B, Sommerkartoffelsalat Spisning, oprydning og opvask (opvaskeregler/rækkefølge - se 7.3-7.4)	
12.15	Fri leg / pause / fysisk aktivitet udenfor (se evt. forslag til aktiviteter i afsnit 12) <ul style="list-style-type: none"> - 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn med børnene - De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagsaktivitet 	
12.45	Aktivitet <ul style="list-style-type: none"> - Nøglehulsmærket (se 7.6) 	
13.15	Madlavning i køkkenhold <ul style="list-style-type: none"> - Opskrift 3, Sommersmoothie - Opskrift 4, Fodboldpigernes morgengrød – grøden røres sammen, sættes på køl og spises som morgenmad tirsdag Spisning, oprydning og opvask	
14.20	Aktivitet <ul style="list-style-type: none"> - Grundsmagene (se 7.7) - Dagens oplevelser (se 7.8) 	
15.15	Dagen rundes af – farvel til børnene Evt. påmindelse vedr. næste dags aktivitet(er)	
15.30	Klargøring til tirsdag – herunder rengøring af toiletter og kontaktoflader Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen	

Dagsprogrammer – hjælp til prioritering

Fokusområde(r)	Opstart og introduktion
Opskrifter	Ananas og vandmelon Frikadeller Sommerkartoffelsalat Sommersmoothie Fodboldpigernes morgengrød (klargøring til tirsdag)
Aktiviteter	Navneleg Madskole-, køkken- og hygiejneregler Køkkenstafet Madskolers fødselsdagsfest 2023 Nøglehulsmærket Grundsmagene Dagens oplevelser
Forberedelse	Den gode start Madskole-, køkken- og hygiejneregler Køkkenstafet Nøglehulsmærket Grundsmagene Husk at tage reklamer / ugeblade med hjemmefra til aktivitet 7.5
Prioritering i tilfælde af tidsmangel	Bliver I presset på tid, kan det være nødvendigt at prioritere noget fra. Dette gøres ud fra følgende rettesnor: <ul style="list-style-type: none">• Del opskrifterne mellem børn / hold, så alle ikke laver alt.• De aktiviteter, der er markeret med fed, skal gennemføres. De øvrige aktiviteter kan enten droppes, kortes eller ændres. Fx kan I nøjes med én kort navneleg, eller I kan tale om grundsmage under opvask eller spisning. Dropper I "Dagens oplevelser", kan I give børnene Madbogen med hjem og bede dem udfylde hjemme og tage bogen med igen dagen efter.



Aktivitetsbeskrivelser

Tid	Opgaver / Aktiviteter	Ansvarlig
8.00	Instruktørerne mødes <ul style="list-style-type: none">- Gennemgå dagens program – hvem gør hvad og evt. forberedelser?- Gennemgå "Den gode start" (se 7.1)- Læg forklæder og kokkehuer frem- Hæng vejvisningsskilte og øvrige plakater op (se plakatmappen)- Lav formiddagssnack Opskrift 1, Ananas og vandmelon	
8.45	Børnene ankommer. Følg "Den gode start" (7.1)	
9.00	Opstart, introduktion og formiddagssnack <ul style="list-style-type: none">- Server Udsåret frugt- En instruktør byder velkommen- Præsentation af instruktører, dagens og ugens program- Gruppeinddeling (se 4.4.2) Navneleg i plenum (vælg en fra 7.2): _____	
9.40	Aktiviteter (indenfor i køkkenhold) <ul style="list-style-type: none">- Gennemgå "Hygiejne-, håndvask- og Madskoleregler" (se 7.3)- Køkkenstaf (se 7.4) Forberedelse til opskrift 2B: Kog kartofler og sæt på køl (i køkkenhold) Aktivitet <ul style="list-style-type: none">- Madskolers fødselsdagsfest (se 7.5)	
10.50	Madlavning i køkkenhold (fordel opskrifterne mellem holdets børn) <ul style="list-style-type: none">- Opskrift 2A, Frikadeller (obs: her benyttes det sponsorerede hakkede grisekød frem for hakket kalv og gris, som der står i opskriften)- Opskrift 2B, Sommerkartoffelsalat Spisning, oprydning og opvask (opvaskeregler/rækkefølge - se 7.3-7.4)	
12.15	Fri leg / pause / fysisk aktivitet udenfor (se evt. forslag til aktiviteter i afsnit 12) <ul style="list-style-type: none">- 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn med børnene- De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagsaktivitet	
12.45	Aktivitet <ul style="list-style-type: none">- Nøglehulsmærke (se 7.6)	
13.15	Madlavning i køkkenhold <ul style="list-style-type: none">- Opskrift 3, Sommersmoothie- Opskrift 4, Fodboldpigernes morgengrød – grøden røres sammen, sættes på køl og spises som morgenmad tirsdag Spisning, oprydning og opvask	
14.20	Aktivitet <ul style="list-style-type: none">- Grundsmagene (se 7.7)- Dagens oplevelser (se 7.8)	
15.15	Dagen rundes af – farvel til børnene Evt. påmindelse vedr. næste dags aktivitet(er)	
15.30	Klædning til tirsdag – herunder rengøring af toiletter og kontaktilfader Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen	

7.1 Den gode start

Tid	Forberedelse: 5 minutter
Formål	Skabe overblik for instruktørerne samt sikre, at alle får en positiv og tryk start.
Sted	Skolekøkkenet

Materialer

- Vejvisningsskilte (se plakatmappen)
- 4H plakat (se plakatmappen)
- Navneskilte (labels findes i materialemappen)

Introduktion og forberedelse til den gode start

Aflevering og afhentning af børn foregår i tidsrummene 8.45-9.00 og 15.15-15.30. Ved ankomst den første dag anbefales det, at alle instruktører står klar ved børnenes ankomst – de øvrige dage kan I evt. nøjes med, at enkelte instruktører tager imod.

Inden børn og forældre ankommer, skal I have ophængt vejviserskilte, der viser, hvor de skal gå hen. Sæt vejvisningsskiltene op helt hen til køkkenet samt udenfor. Herudover anbefales det, at I har skrevet navneskilte på forhånd. Hæng 4H plakaten op i køkkenet.

Forstehandsindtrykket for forældrene skal være positivt. I skal signalere, at der er styr på tingene, så forældrene er trygge ved at aflevere deres børn til jer.

Det er vigtigt, at alle instruktører kender deres roller og ansvarsområder.

Forslag til roller og procedure ved ankomst:

- 2 instruktører:
 - Stå ved indgang og byd forældre og børn velkommen (præsenter jer ved navn).
 - Vis, hvor overtøj og taske skal være.
 - Kryds barnets navn af på deltagerlisten og tjek, at alle data er korrekte (fx forældres mobilnummer, særlige hensyn mv.).
 - Giv barnet navneskilt (labels med navn på).
 - Fortæl kort om, hvad der skal ske i dag og sørg herefter for, at der tages afsked med forældrene (virker et barn utryk, kan forældrene sætte sig med over til bordet de første 10-15 minutter).
- Øvrige instruktører: Sidder og hyggesnakker med de børn, der er kommet.

Aktivitetsbeskrivelser

Tid	Opgaver / Aktiviteter	Ansvarlig
8.00	Instruktørerne mødes <ul style="list-style-type: none"> - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad og evt. forberedelser? - Gennemgå "Den gode start" (se 7.1) - Læg forklæder og kokkehuer frem - Hæng vejvisningsskilte og øvrige plakater op (se plakatmappen) - Lav formiddagssnack Opskrift 1, Ananas og vandmelon 	
8.45	Børnene ankommer. Følg "Den gode start" (7.1)	
9.00	Opstart, introduktion og formiddagssnack <ul style="list-style-type: none"> - Server Udsåret frugt - En instruktør byder velkommen - Præsentation af instruktører, dagens og ugens program - Gruppeinddeling (se 4.4.2) Navneleg i plenum (vælg en fra 7.2): _____	
9.40	Aktiviteter (indenfor i køkkenhold) <ul style="list-style-type: none"> - Gennemgå "Hygiejne-, håndvask- og Madskoleregler" (se 7.3) - Køkkenstafet (se 7.4) Forberedelse til opskrift 2B: Kog kartofler og sæt på køl (i køkkenhold) Aktivitet <ul style="list-style-type: none"> - Madskolers fødselsdagsfest (se 7.5) 	
10.50	Madlavning i køkkenhold (fordel opskrifterne mellem holdets børn) <ul style="list-style-type: none"> - Opskrift 2A, Frikadeller (obs: her benyttes det sponsorerede hakkede grisekød frem for hakket kalv og gris, som der står i opskriften) - Opskrift 2B, Sommerkartoffelsalat Spisning, oprydning og opvask (opvaskeregler/rækkefølge - se 7.3-7.4)	
12.15	Fri leg / pause / fysisk aktivitet udenfor (se evt. forslag til aktiviteter i afsnit 12) <ul style="list-style-type: none"> - 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn med børnene - De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagsaktivitet 	
12.45	Aktivitet <ul style="list-style-type: none"> - Nøglehulsmærket (se 7.6) 	
13.15	Madlavning i køkkenhold <ul style="list-style-type: none"> - Opskrift 3, Sommersmoothie - Opskrift 4, Fodboldpigernes morgengrød – grøden røres sammen, sættes på køl og spises som morgenmad tirsdag Spisning, oprydning og opvask	
14.20	Aktivitet <ul style="list-style-type: none"> - Grundsmagene (se 7.7) - Dagens oplevelser (se 7.8) 	
15.15	Dagen rundes af – farvel til børnene Evt. påmindelse vedr. næste dags aktivitet(er)	
15.30	Klargøring til tirsdag – herunder rengøring af toiletter og kontaktilader Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen	

7.8 Dagens oplevelser

Tid	Aktivitet: 15 minutter dagligt
Læringsmål	At børnene reflekterer over, hvad de har lavet og lært i løbet af dagen, samt at der udarbejdes et produkt, børnene kan tage med hjem sidste dag, så forældrene herigennem får indblik i børnenes oplevelser.
Sted	Skolekøkkenet
Form	Individuelt

Materialer

- Børnenes **Madbog**
- Skriveretskaber/penalhus

Aktivitetsbeskrivelse

1. Uddel børnenes personlige **Madbog** og bed dem skrive navn heri.
2. Slå op under "Dagens oplevelser." Lad børnene illustrere (skrive eller tegne), hvad de har lavet i løbet af dagen – hjælp børnene med at gennemgå dagen via nedenstående spørgsmål:
 - a. Hvilken mad har I lavet? Smagte det godt? Har I smagt noget nyt?
 - b. Hvad har I lavet ud over madlavningen?
 - c. Hvad har I lært? Har I lært noget nyt?
 - d. Osv.
3. Dagens oplevelser indsættes i Madbogen dagligt.
4. Giv børnene deres **Madbog** med hjem fredag.

Lad gerne de store børn hjælpe de mindre børn, så de kan få det bedste ud af dagen.





FØDSELSDAGS- TEMA



MADSKOLER



REMA 1000

MADSKOLER



Fødselsdags-elementer

- Lagkage
- Fokus på traditioner og livretter
- Borddækning og pynt



Et kig på - nogle af - (liv)retterne

MADSKOLER



INDHOLD

VED DU OM...

Kostrådene.....	4
Nøglehullet.....	6
Grisen.....	14
Koen.....	16
Mælken.....	22
Frugt & grønt.....	28
Ægget.....	34
Fisken.....	38
Kyllingen.....	48
Bæredygtighed.....	56

MANDAG

OPSKRIFT 1:	Ananas og vandmelon.....	8
OPSKRIFT 2 A:	Frikadeller.....	10
OPSKRIFT 2 B:	Sommerkartoffelsalat.....	12
OPSKRIFT 3:	Sommer-smoothie.....	18

TIRSDAG

OPSKRIFT 4:	Fodboldpigernes morgengrød.....	20
OPSKRIFT 5 A:	Flæskesteg til spidskålssalat.....	24
OPSKRIFT 5 B:	Spidskålssalat.....	26
OPSKRIFT 6:	Fødselsdagsgrød med flødeskum og makroner.....	30

ONSDAG

OPSKRIFT 7:	Røræg med avocado og tomat.....	32
OPSKRIFT 8:	Tunsalat-burger.....	36
OPSKRIFT 9:	Pizzasnegle.....	40
OPSKRIFT 10:	Gulerodshummus med gnavegrønt.....	42

TORS DAG

OPSKRIFT 11:	Yoghurt med frugtsalat.....	44
OPSKRIFT 12:	Ovnbagte kyllingelår på bund af grøntsager.....	46
OPSKRIFT 13:	Lagkage med banan og chokolade.....	50

FREDAG

OPSKRIFT 14:	Knæbrød med krydret friskost.....	52
OPSKRIFT 15:	Tærte - med alt godt fra køleskabet.....	54
OPSKRIFT 16:	Pindemadder.....	58
OPSKRIFT 17:	Popcorn.....	60
OPSKRIFT 18:	Honning-te.....	62

BONUSOPSKRIFT:	Lagkagebunde.....	64
BONUSOPSKRIFT:	Marengs.....	66
BONUSOPSKRIFT:	Vegansk marengs.....	68

SYMBOLER FOR ALLERGENER



VASK HÆNDER

- Det er **VIGTIGT** at vaske hænder grundigt med varmt vand og sæbe
- Inden du begynder at lave mad
 - Når du skifter mellem grøntsager og kød/fisk
 - Når du skifter mellem rå og tilberedte madvarer
 - Efter du har været på toilettet
 - Efter du har hostet eller nyst
 - Når du er færdig med at lave mad



MÅLENHEDER OG FORKORTELSER

- tsk → teske (måles i antal)
 spsk → spiseske (måles i antal)
 g → gram (vejes med en vægt)
 kg → kilogram (vejes med en vægt)
 dl → deciliter (måles med et målebæger)

KØKKENTIPS

- Har du langt hår, så sæt det op
- Læs hele opskriften godt igennem, inden du begynder
- Tag alle ingredienser og redskaber frem, inden du begynder
- Brug ét skærebræt og én kniv til grøntsager og frugt
- Brug et andet skærebræt og en anden kniv til rå kød og fisk
- Brug et tredje sæt til tilberedt mad
- Hold orden i køkkenet

Vil du med i en Madklub?

I 4H, som står bag Madskoler, laver vi mad hele året i hele landet. Vores frivillige laver Madhold, som du kan komme på, efter Madskoler. Vi laver også aktiviteter om dyr og natur, som du måske kunne synes var sjovt. Find din lokale 4H klub og se mere om, hvad vi laver i 4H på www.4h.dk.



VARMEANGIVELSER



Faktasider

MADSKOLER



Ved du...

OM DE OFFICIELLE KOSTRÅD
- GODT FOR SUNDHED OG KLIMA

De officielle Kostråd
- godt for sundhed og klima



Den mad, du spiser, har stor betydning både for din egen sundhed og for vores alle sammens klima.

Med den mad, vi spiser, kan vi alle gøre en forskel i forhold til klimaet. Og det hele tæller. Ingen kan gøre alt, men alle kan gøre noget.

Spis efter kostrådene - så gør du noget godt for dig selv og for klimaet.

De officielle Kostråd består af syv kostråd og viser dig, hvordan du kan spise både sundt og klimavenligt på samme tid. Total win-win!

DE SYV KOSTRÅD

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteoiler og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Ved du...

OM NØGLEHULLET



NEMT AT VÆLGE SUNDERE

Nøglehullet er det officielle ernæringsmærke fra Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Nøglehullet gør det nemt at vælge sundere og gør det lettere at følge kostrådene. Hvis et produkt på hylden i supermarkedet er mærket med Nøglehullet, betyder det, at du sparer på fedt, sukker og salt samt får flere kostfibre og fuldkorn.

DE FIRE BUDSKABER

BAG NØGLEHULLET ER:

- Spar på fedt
- Spar på sukker
- Spar på salt
- Spis flere kostfibre og fuldkorn



Ved du...

OM FRUGT OG GRØNT

Grøntsager og frugt indeholder mange mineraler og vitaminer, relativt få kalorier, og særligt de grove grøntsager indeholder mange kostfibre.



Danskerne spiser i gennemsnit 430 gram frugt og grønt om dagen - anbefalingen lyder på 600 gram. Det er særligt de grove grøntsager som kål og rodfrugter, vi får for lidt af.

Find inspiration til at bruge frugt og grønt her: www.sæson.dk

sæson



Når du spiser frugt og grønt efter de danske sæsoner, tager du både hensyn til dig selv og klimaet. Sæsonens frugt og grønt har den bedste smag, og er ikke transporteret så langt.

Madbogens opskrifter

MADSKOLER



Del opskriften op

Spsk.?
Tsk.?
Paletkniv?
Stor kniv?
Lille skål?

OPSKRIFT 9

5 | CA. 45 MINUTTER + 20 MINUTTER I OVNEN



Pizza-snegle MED GRØNT

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER – DEJ	REDSKABER – DEJ	INGREDIENSER – FYLD	REDSKABER – FYLD	INGREDIENSER – GRØNT
25 g gær	En stor skål	1 dåse tomatpasta, 140 g	En skål	15 cherrytomater
2 dl lunken vand	Et dl mæl	1/2 løg	Et rivejern	3 gulerødder
2 spsk olie	En spiseske	1 pakke skinkestrimler, 150 g	En røreske	1 agurk
1/2 tsk salt	En teske	2 dl reven ost, 80 g	Et dl mæl	
4 dl hvedemel	En røreske	2 tsk tørret oregano	En teske	REDSKABER – GRØNT
1 dl fuldkornsmel	En kagerulle	Peber	Et skærebræt	En kartoffelskræller
	En dejskraber		En kniv	Et skærebræt
			Bagepapir	En kniv
			Et viskestykke	
			En bagepensel	

SÅDAN GØR DU

DEJ

1. Smuldr gæren i en stor skål
3. Hæld vandet i skålen og rør
4. Tilsæt olie, salt og 2 dl mel og rør
5. Hæld lidt efter lidt resten af melet i skålen - ælt dejen godt, 3-4 minutter
6. Ælt dejen færdig på bordet
7. Rul dejen ud til en firkant på ca. 25 cm x 45 cm

FYLD

1. Hæld tomatpasta i en skål
2. Pil løg og riv eller hak det fint. Hæld det i tomatpastaen. Rør det godt sammen
3. Smør tomatblandingen på dejen
4. Fordel skinkestrimler på dejen
5. Drys ost over skinken
6. Drys oregano over osten
7. Rul dejen sammen til en pølse. Skær den i 12 stykker
8. Læg bagepapir på en bageplade
9. Sæt pizzasneglene på bagepladen, giv dem et let tryk, så de holder formen
10. Læg et viskestykke over sneglene og lad dem hæve i 30 minutter
11. Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovn
12. Drys sneglene med tørret oregano og lidt sort peber
13. Bag pizzasneglene everst i ovnen i 15-20 minutter
14. Tag pizzasneglene ud af ovnen og lad dem køle af på en bagerist

GRØNT

1. Skyl tomater
2. Skrub eller skræl gulerødder og skær dem i stænger
3. Skyl agurk og skær den i stænger

KØKKENTIP

Man kan evt. smøre bagepapiret med lidt olie, så er man helt sikker på, at dejen ikke hænger fast.



Lad børnene finde svarene i opskriften

Hænderne på ryggen!



MADSKOLER

UGEPROGRAM OG PRAKTISKE INFORMATIONER 2023



MADSKOLER



Madskoler arrangeres af 4H i et ikke-kommercielt samarbejde med Landbrug & Fødevarer og REMA 1000. Madskoler er desuden støttet af Landbrugsplottet og en række øvrige sponsorer og samarbejdspartnere - se mere på madskoler.dk

REMA 1000 4H 

NEDSLAG FRA MATERIALETS FØRSTE DEL



Pædagogiske retningslinjer

Den gode instruktør er en god rollemodel

→ Hvordan er man det?





Pædagogiske retningslinjer

Undgå kategorisering af "rigtigt" og "forkert" (sundt/usundt) og bidrag til at skabe madmod

→ Hvordan skaber man madmod?



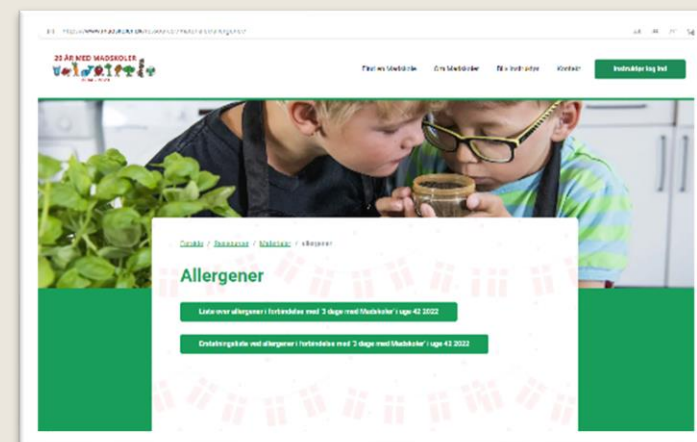
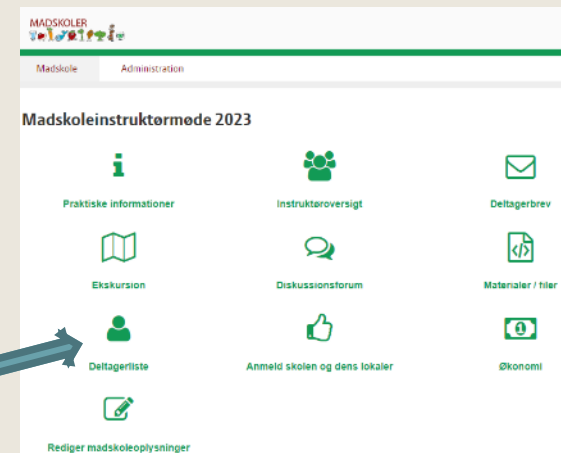
Gruppeinddeling

- Inddel børnene i grupper inden Madskolen starter
- Det anbefales at blande aldre
- Lav så vidt muligt ikke om i grupperne
- En fast instruktør per gruppe (anbefaling)
- Tag hensyn til ønsker (se deltagerlisten)



Børn med særlige behov

- Tjek deltagerlisten **INDEN** start
- Tag kontakt til forældrene i forhold til håndtering af eventuelle særlige opmærksomhedspunkter
- Allergi – find hjælp på <https://www.madskoler.dk/ressourcer/materialer/allergener/> (kommer ganske snart for 2023)



Beskyttelse af persondata

- Deltagerlister/deltageroplysninger må ikke deles (uden forudgående accept)
- Deltagerlister må ikke ligge fremme
- Destruer deltagerlister efter Madskolen (både fysiske og eventuelle downloadede)
- Ved fællesmail til forældre: Sæt altid mailadresser i Bcc

Husk at tjekke for billedtilladelser, hvis I selv tager billeder eller får besøg af pressen



Kontakt til skolen

- Kontakt skolen/pedellen i god tid (inden sommerferien)
- Få afklaring på det praktiske
- Sørg for god relation til pedellen
- Besøg skolen
 - *Tjekliste i hæftet!*

Vær obs på, at lokalerne afleveres, som da I modtog dem (ryddet, rengjorte og at tingene står på rette pladser – tag evt. billeder)





Indkøb og afhentning af varer i REMA 1000

- Indkøb
 - Køb med kontokort
 - Brug indkøbslister (tilgængelige fra 1. juni i instruktørdatabasen)
 - Husk at gemme alle kvitteringer
- Afhentning af materialekit og sponsorvarer
 - 2 materialekasser
 - Sponsorvarer:
 - Rapsolie
 - hakket grisekød
 - Flæskesteg

*Hentes fredag inden start!
OBS: Ej betale herfor!*

Tip: Godt med en bil ved det store indkøb (evt. forældrehjælp)



SPØRGSMÅL?

MADSKOLER



A child wearing a white chef's hat and a black apron is focused on cutting green vegetables on a white cutting board. The hat features logos for 'REMA 1000' and '4H', and the name 'Lidija' is written in green marker. The apron also has '4H' and 'REMA 1000' logos, along with colorful icons of a tomato, carrot, and leafy greens. In the background, another child in a similar uniform is visible, also working with food. The entire scene is overlaid with a semi-transparent dark blue filter.

MADSKOLEROLLER OG ANSVARsomRÅDER

Madskoleroller

MADSKOLER



Hvorfra har du fået kendskab til Madskoler?

- 4H Landbrug og Fødevarer REMA1000 Ældre Sagen Venner/bekendte Madskoler.dk Facebook Andet

Hvorfor vil du gerne være instruktør?

Skriv lidt om, hvorfor du gerne vil være instruktør (valgfrit felt)

Ønskede rolle

- Instruktør
 Instruktør med økonomiansvar
 Instruktør med kontaktperson-ansvar

Læs mere om instruktør-typerne

Vælg kommune(r) hvor du kan være instruktør

Ingen valgt

Jeg ønsker at være instruktør i:

- Sommerferien
 Uge 26
 Uge 27
 Uge 30
 Uge 31

Efterårsferien

- Uge 42 - 3 dage med Madskoler



Forventningsafstem og fordel opgaver i instruktørgruppen

7. Mandag

Dagens tovholder: _____

Tovholderen har det overordnede overblik over dagens program og har til opgave at opretholde strukturen. Er der ændringer i programmet, skal tovholderen sikre sig, at alle instruktører er oplyst om dette.

Fokusområde(r)	Opstart og introduktion
Opskrifter	Ananas og vandmelon Frikadeller Sommerkartoffelsalat Sommermoothie Fodboldpigernes morgengrød (klargøring til tirsdag)

Tid	Opgaver / Aktiviteter	Ansvarlig
8.00	Instruktørerne mødes <ul style="list-style-type: none"> - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad og evt. forberedelser? - Gennemgå "Den gode start" (se 7.1) - Læg forklæder og kokkehuer frem - Hæng vejvisningsskilte og øvrige plakater op (se plakatmappen) - Lav formiddagssnack Opskrift 1, Ananas og vandmelon 	
8.45	Børnene ankommer. Følg "Den gode start" (7.1)	
9.00	Opstart, introduktion og formiddagssnack <ul style="list-style-type: none"> - Server Udkåret frugt - En instruktør byder velkommen - Præsentation af instruktører, dagens og ugens program - Gruppeinddeling (se 4.4.2) Navneleg i plenum (vælg en fra 7.2): _____	
9.40	Aktiviteter (indenfor i køkkenhold) <ul style="list-style-type: none"> - Gennemgå "Hygiejne-, håndvask- og Madskoleregler" (se 7.3) - Køkkenstafet (se 7.4) Forberedelse til opskrift 2B: Kog kartofler og sæt på køl (i køkkenhold)	



Brug det I er gode til / brænder for

1. Madlavning
2. Mad og ernæring
3. Fysisk aktivitet
4. Pædagogik / didaktik

Hvad er vigtigt ift. det område I (særligt) brænder for / er gode til, når I er på Madskole med børn i alderen 8-12 år?

BLIV KLOGERE PÅ BØRNE- OG
UNGDOMSORGANISATIONEN 4H

V. 4H'S FORMAND HENRIK DALUM





MADSKOLEDILEMMAER I PRAKSIS



Madskoledilemmaer i praksis

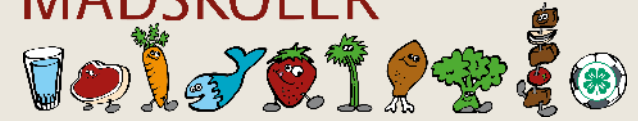
Gerda skal være instruktør til sommer og har netop modtaget instruktørmaterialet. Gerda oplever materialet som meget uoverskueligt og overvejer at melde fra igen. Hvordan hjælper vi Gerda?



Madskoledilemmaer i praksis

En mor er meget utilfreds - hun vil have instruktørerne til at ændre i program og indhold, så maden bliver sundere og de laver mere fysisk aktivitet. Hvad skal instruktørgruppen gøre?

MADSKOLER



- Grupper á ca. 6 personer – tilfældigt fordelt
- Start med kort at præsentere jer selv
- I chatten er beskrevet 2 dilemmaer – tal om disse (en af gangen)
- Når tiden er gået mødes vi i det store rum (I skal ikke gøre noget – sker automatisk)

Overlad det tekniske til os 😊

Der går et par sekunder, hvor I er i
venteposition.

Undlad at trykke på noget 😊



Dilemma 1:

Et barn nægter at smage på maden og bliver ked af det, når instruktørerne beder ham om at smage. Hvordan håndterer vi kræsne børn på Madskolen?

Dilemma 2:

Et barn giver udtryk for at han ikke ønsker at være på Madskolen, men hellere vil sidde hjemme med sin nye iPad. Hvordan håndterer I det?



SPØRGSMÅL ELLER BETRAGTNINGER FRA JERES SNAKE ??

MADSKOLER





INPUT, TIPS OG TRICKS FRA
TIDLIGERE INSTRUKTØRER OG
KONSULENTER



MADSKOLE -QUIZ('ER)

WWW.MADSKOLER.DK/QUIZ



OPSAMLING, SPØRGSMÅL OG AFRUNDING



SÅ ER DER FILM

BØRNENE 😊

INSTRUKTØRERNE 😊

TAK FOR I DAG

Håber I får en fantastisk oplevelse 😊