

A background image showing two women in a kitchen. They are both wearing dark aprons with the word 'MADSKOLER' and a colorful vegetable logo. The woman on the left is smiling and looking down at a frying pan filled with food. The woman on the right is smiling broadly and looking towards the camera. The image is overlaid with a dark blue semi-transparent layer, and the text is in white. There are white L-shaped decorative elements in the top-left and bottom-right corners.

VELKOMMEN TIL INSTRUKTØRMØDE

Madskoler sommeren 2025

Første del ud af 3 😊

- Del 1: Introduktion målrettet nye instruktører (i dag)
- Del 2: Instruktørmøde for alle (i dag)
- Del 3: Opsamlende møde 17. juni for alle (17. juni)

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

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



INTRODUKTION TIL MADSKOLER

Målet er, at børn
i alderen 8-12 år
lærer om mad,
måltider, ernæring og
motion på en sjov,
lærerig og
aktiverende måde





Børn der har været på Madskole skal have en oplevelse af...

- at de er blevet mere madmodige, kan lave mad, og at det er sjovt
- at mad og måltider har betydning for hverdagen, fællesskabet og sundheden



Principper bag Madskoler

- Børnene lærer ved at udføre (under instruktørernes vejledning)
- Børnene opnår viden, hvorfra de kan træffe egne (sunde) valg
- Vores faglige udgangspunkt er De officielle Kostråd fra Fødevarestyrelsen
- Vi går efter variation i såvel mad og råvarer som i aktiviteter
- Vi er ressourcebevidste og har fokus på madspild
- Vi har fokus på at skabe gode relationer børnene (såvel som de frivillige) imellem
- Vi tager hensyn til særlige behov i et samarbejde med forældrene



INDHOLD PÅ MADSKOLER



Madlavning



Rengøring og
hygiejne



Fysisk aktivitet



Undervisning
om ernæring
og sundhed**



Ekskursion
eller valgfri
aktivitet*
(onsdag)



Familie-
arrangement*
(fredag)



*Kun på sommerferiens Madskoler

**Obligatorisk på sommerferiens Madskoler – valgfrit på '3 dage med Madskoler' i efterårsferien



MADSKOLER



Metodik

- Lære ved at udføre
- Hænderne på ryggen (hos instruktøren ;-))

Din Madskole

- 3-6 instruktører
 - *En er kontaktperson*
 - *En har ansvar for økonomi*
 - *Alle er instruktører og løfter i flok 😊*
- 12-24 børn (de fleste skoler har 16 børn)



INTRODUKTION TIL INSTRUKTØRDATABASEN



VELKOMMEN TIL INSTRUKTØRMØDE

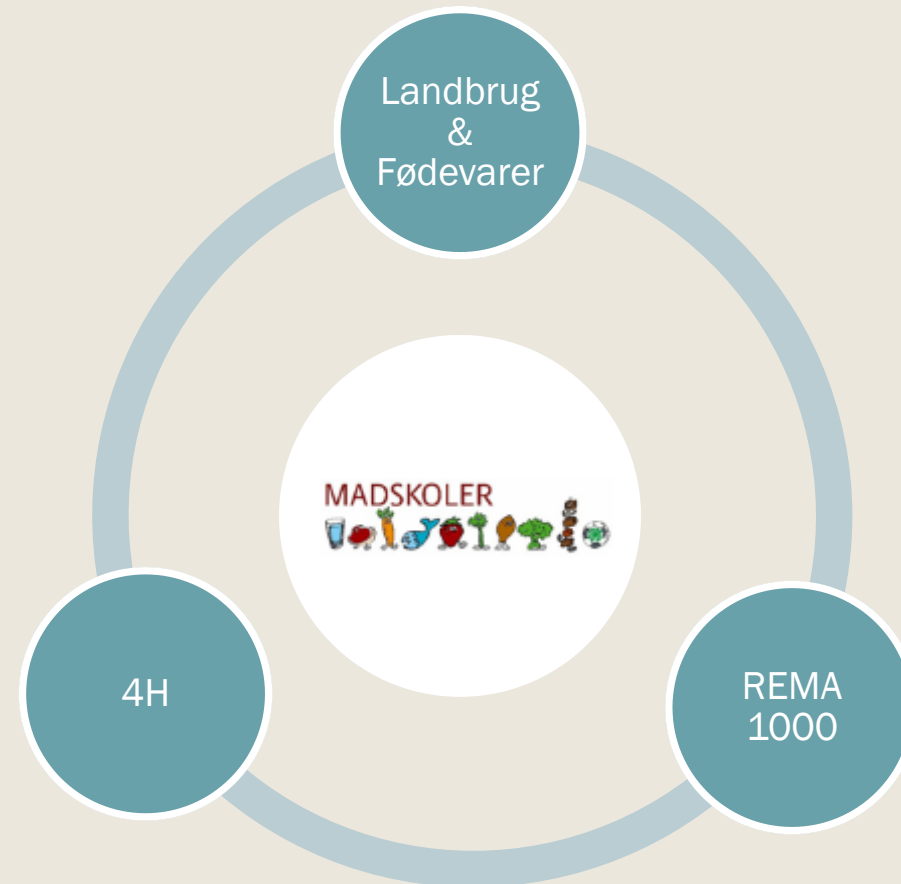
Madskoler sommeren 2025 ☺

PROGRAM, DEL 2 (for alle)

- Velkommen (igen)
- Introduktion til holdet og organisationerne bag Madskoler
- 4H v. Henrik Dalum
- Materialer og program
- Madskoleroller og ansvarsområder
- Tak for i dag 😊

Madskoler arrangeres af 4H

i et ikke profitskabende samarbejde med Landbrug & Fødevarer og REMA 1000





Hos Landbrug & Fødevarer

Caroline Marie Dahl (student)

Anna Sofia Feldborg Rusz (student)

Dorte Storm (koordinator)

Line Munk Damsgaard (projektleder)

Madskoler@4H.dk

24 25 74 56

Hos børne- og ungdomsorganisationen 4H



Sarah Kirkegaard-Kayser

Madskolekoordinator

5189 1643

sakk@4h.dk



Cecilie Juel Ildvad

Koordinator | Madskoler, GDPR,
landsmødet og børneattester for
madskoleinstruktører

2647 2279

ceji@4h.dk



Bente Marie Hov

Økonomikoordinator | Økonomi,
bogføring og børneattester for 4H-
klubber

8740 5541

bmh@4h.dk



Cecilie Qvick Jørgensen

Studertermedhjælper, Madskoler

2646 7660

ceqj@4h.dk



Anna Orheim H. Jensen

Foreningskonsulent - Bornholms 4H
| Madskoler og 4H-arbejde på

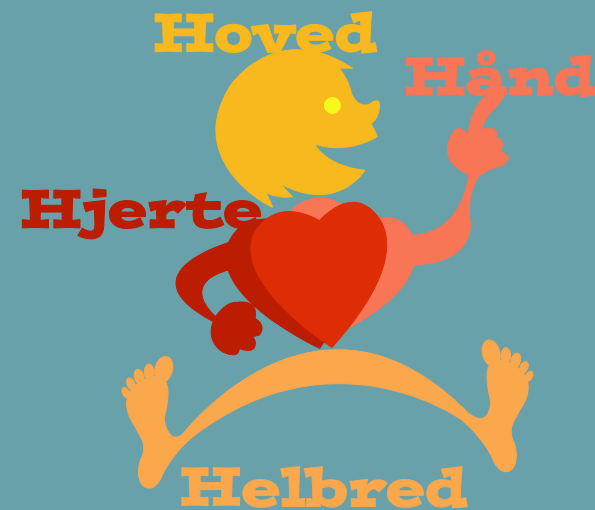
Bornholm

2485 4903

aohj@4h.dk



Henrik Dalum



BLIV KLOGERE PÅ BØRNE- OG UNGDOMSORGANISATIONEN 4H

V. 4H'S FORMAND HENRIK DALUM

Madskoler: En sjov, lærerig og aktiverende oplevelser med mad for børn i alderen 8-12 år!

Citat fra forældre:

"Det har været en rigtig god dag og fortællingerne har studeret og også lavet mad at være sammen med børnene har givet dem en masse

Citat fra forældrevaluering, sommer 2024:

"Hver dag kom han hjem fra skole i godt humør og forsøgte selv at lave noget derhjemme. Det var, som om han var blevet voksen og begyndte at gøre alt i køkkenet omhyggeligt og intelligent. Nogle gange lærte han mig, hvordan jeg skulle gøre noget korrekt. Han siger, at han helt sikkert vil komme her næste år, hvis han får mulighed for det."



PRÆSENTATION AF MATERIALER OG PROGRAM

Materialer

I får (har fået) tilsendt

- Ugeprogram og praktiske informationer
- Madbogen



Det ligger også
digitalt 😊



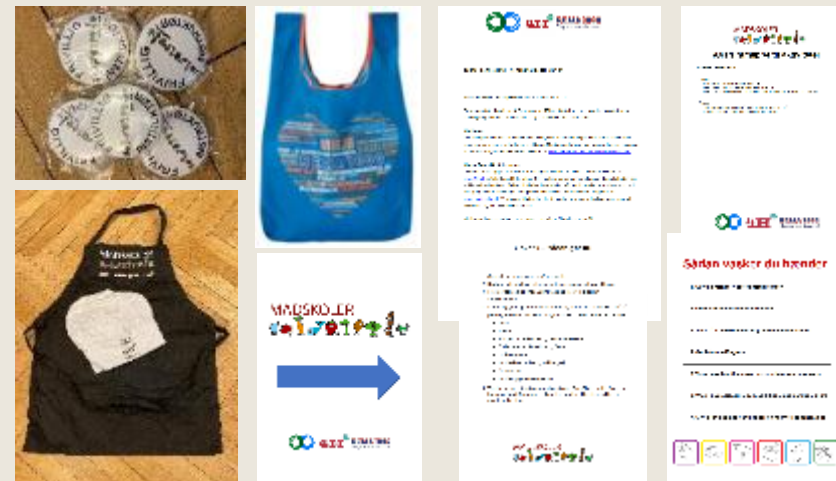
Materialer

I får (har fået) tilsendt

- Ugeprogram og praktiske informationer
- Madbogen

Materialer til afhentning i REMA 1000 fredag inden afholdelse

- 2 kasser med materialer (+ sponserede tørvarer)
- En kasse med forklæder og kokkehuer (obs: ekstra eftersendes ved behov)
- En kasse raspsolie
- Indkøbsnet
- En lille gave til jer ☺



Limstift
Tape
Elefantsnot
Post it
A3 + A4 papir
Diverse print

Materialer

I får (har fået) tilsendt

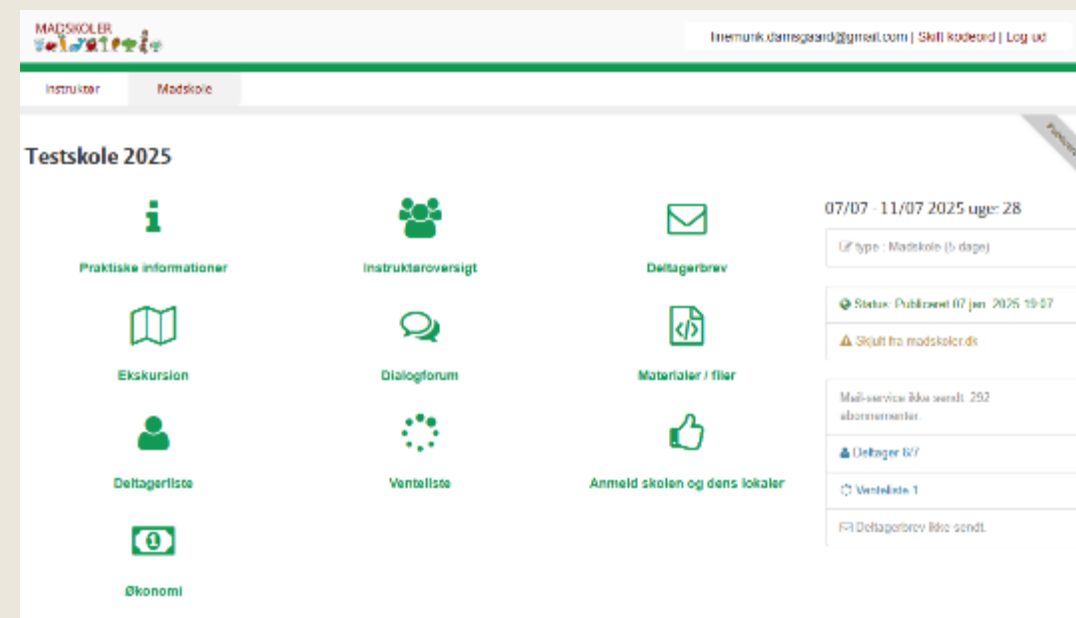
- Ugeprogram og praktiske informationer
- Madbogen

Materialekasse til afhentning i REMA 1000 fredag

- 2 kasser med materialer (+ sponserede tørvarer)
- En kasse med forklæder og kokkehuer
- En kasse raspsolie
- Indkøbsnet
- En lille gave til jer 😊

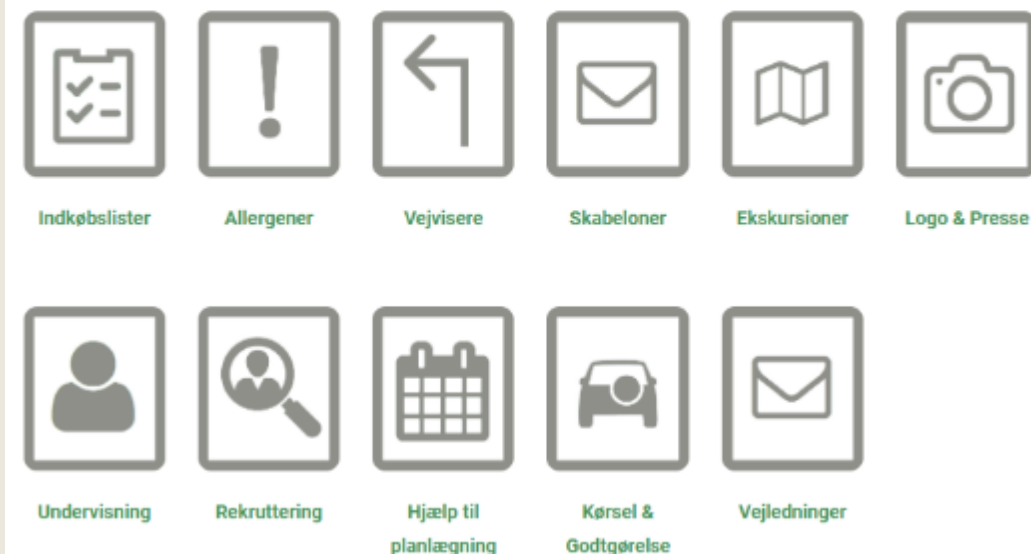
Digitalt

- Deltagerlister og info om skole
- Indkøbsliste + allergiliste



Materialer og dokumenter

På denne side har vi samlet alle de dokumenter, du kan have brug for som instruktør. Det er ikke nødvendigt at se det hele igennem for at få en god Madskole, men skal snarere ses som en inspiration og ressource, som du kan gøre brug af.



DETTE ÅRS INSTRUKTØRMATERIALE





Madskoledilemma 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?

Madskoler

Ugeprogram og praktiske informationer 2025



MADSKOLER



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



Pædagogiske retningslinjer

Kontakt til skolen

Indkøb

Tjekliste

Gruppeinddeling

Mm.

FØR MADSKOLEN

1. Velkommen til Madskoler 2025
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

6.1 Ugeprogram, oversigt

Nedenfor en oversigt der beskriver ugens program.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Instruktører mødes	Instruktører mødes	Instruktører mødes	Instruktører mødes	Instruktører mødes
Velkomst Formiddagssnack: Opskrift A Navneleg	Formiddagssnack: Opskrift B	Formiddagssnack: Opskrift C Lave madpakker*: Opskrift 6	Formiddagssnack: Opskrift D	Formiddagssnack: Opskrift E
Aktivitet: Hygiejne-, håndvask og opvaskeregler samt køkkenstafet	Aktivitet: De officielle Kostråd	Åbent program Instruktørerne vælger selv aktiviteter Frokost: Opskrift 6	Aktivitet: Ægspert	Aktivitet: Frugt og grønt i sæson
Tilberede frokost og eftermiddagssnack: Opskrift 1 + 2 Spise frokost	Tilberede frokost og eftermiddagssnack: Opskrift 3 + 4 Spise frokost		Tilberede og spise frokost: Opskrift 8	Tilberede frokost og snack til familiearrangement: Opskrift 10 + 11 + 12 Spise frokost
Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet		Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet
Aktivitet: Nøglehulsmærket	Tilberede / klagøre eftermiddagssnack: Opskrift 4+5		Tilberede og spise mellemmåltid: Opskrift 9	Aktivitet: Dagens oplevelser Klargøring til familiearrangement
Spise eftermiddagssnack (opskrift 2)	Aktivitet: Madspild	Tilberede og spise mellemmåltid: Opskrift 7		Familiearrangement
Aktivitet: Grundsmagene Dagens oplevelser	Spise eftermiddagssnack (opskrift 4+5) Aktivitet: Dagens oplevelser	Aktivitet: Dagens oplevelser	Aktivitet: Dagens oplevelser	
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 og tak for denne gang samt evaluering

* Tager I ikke på tur, kan I med vente med at lave måden til inden, den skal spises

Dagsprogrammer

8. Tirsdag

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)	De officielle Kostråd og Madspild
Opskrifter	Gnavegrønt med dip Fiskepinde med stegt spidskål, ærter og pommes frites Skinkebrud med ost og kerner Grøn juice med ingefær
Aktiviteter	De officielle Kostråd (obs: vælg og gennemfør én af de 2 aktiviteter) Madspild (obs: vælg og gennemfør én af de 3 aktiviteter) Dagens oplevelser
Forberedelse	De officielle Kostråd (sørg for tilbudsaviser, hvis I vælger aktivitet 8.1.1)
Prioritering i tilfælde af tidsmangel	Bliver I presset på tid, kan det være nødvendigt at prioritere noget fra. Dette gøres ud fra følgende rettesnor: • Del (elementer af) opskrifterne mellem børn / hold, så alle ikke laver alt. • De aktiviteter, der er markeret med fed, skal gennemføres – vær dog obs på, at der er forskellige muligheder ift. både Kostråd og Madspild. Dagens oplevelser kan forkortes eller droppes - 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
8.30	Instruktørerne mødes • Gennemgå dagens program – hvem gør hvad og evt. forberedelser?	
8.45	Børnene ankommer: 1-2 instruktører tager imod, og resten gør klar til formiddagens madlavning og aktiviteter	
9.00	Opstart og introduktion • Introducer dagens program Formiddagssnack: Klargør, spisning, oprydning og opvask • Opskrift B, Gnavegrønt med dip	
10.00	Aktivitet • De officielle Kostråd (vælg en fra 8.1): _____ Giv evt. børnene en pause (fri leg) inden madlavning påbegyndes	
11.00	Madlavning i køkkenhold • Opskrift 3, Fiskepinde med stegt spidskål, ærter og pommes frites • Opskrift 4, Skinkebrud med ost og kerner (klargør fyld og sæt dejen til hævnning inden spisning) Spisning, oprydning og opvask (repetér gerne opvaskeregler - se 7.3-7.4)	
13.00	Fri leg / pause / fysisk aktivitet udenfor • 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn med børnene • De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagsaktivitet	
13.30	Madlavning i køkkenhold • Opskrift 4, Skinkebrud med ost og kerner (laves færdig og bages) • Opskrift 5, Grøn juice (laves og sættes på køl) Oprydning og opvask	
14.15	Aktivitet • Madspild (vælg en fra 8.2): _____	
14.45	Spise skinkebrud og drikke grøn juice + oprydning og opvask (husk at gemme resten af skinkebrudene til formiddagssnack onsdag) Aktivitet • Dagens oplevelser (se 7.7)	
15.15	Dagen rundes af – farvel til børnene (husk eventuelle påmindelser vedr. næste dags aktivitet; skal de fx have madkasser, drikkedunk, særligt tøj eller lignende med?)	
15.30	Klargøring til onsdag – herunder rengøring / oprydning efter behov Læg bananer i fryser til <u>nicecream</u> næste dag Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen	

Se i øvrigt forslag til ekstraaktiviteter i afsnit 12 – hvis tiden er til det.

Dagsprogrammer – hjælp til prioritering

Fokusområde(r)	De officielle Kostråd og Madspild
Opskrifter	Gnavegrønt med dip Fiskepinde med stegt spidskål, ærter og pommes frites Skinkebrud med ost og kerner Grøn juice med ingefær
Aktiviteter	De officielle Kostråd (obs: vælg og gennemfør én af de 2 aktiviteter) Madspild (obs: vælg og gennemfør én af de 3 aktiviteter) Dagens oplevelser
Forberedelse	De officielle Kostråd (sørg for tilbudsaviser, hvis I vælger aktivitet 8.1.1)
Prioritering i tilfælde af tidsmangel	Bliver I presset på tid, kan det være nødvendigt at prioritere noget fra. Dette gøres ud fra følgende rettesnor: • Del (elementer af) opskrifterne mellem børn / hold, så alle ikke laver alt. • De aktiviteter, der er markeret med fed, skal gennemføres – vær dog obs på, at der er forskellige muligheder ift. både Kostråd og Madspild. Dagens oplevelser kan forkortes eller droppes - 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 - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad og evt. forberedelser? - Tag billeder af lokalet, så I ved hvor tingene stod ved ugens afslutning samt har dokumentation for rengøringsstandard (I skal aflevere lokalerne i samme stand, som I har modtaget dem) - Gennemgå "Den gode start" (se 7.1) - Læg forklæder og kokkehuek fra - Hæng vejvisningsskilte og øvrige plakater op (se plakatmappen) - Klargør formiddagssnack Opskrift A, Melon og jordbær	
8.45	Børnene ankommer. Følg "Den gode start" (se 7.1)	
9.00	Opstart, introduktion og formiddagssnack - Server Melon og jordbær - 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) - Hygiejne-, håndvask- og Madskoleregler (se 7.3) - Køkkenstafet (se 7.4) Giv evt. børnene en pause (fri leg) inden madlavning påbegyndes	
10.40	Madlavning i køkkenhold - Opskrift 1, Tomatsuppe med ristede græskarkerner - Opskrift 2, Mælkesnitter med melon (eftermiddagssnack) Spisning, oprydning og opvask (opvaskeregler/rækkefølge se 7.3-7.4)	
13.00	Fri leg / pause / fysisk aktivitet udenfor - 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn med børnene - De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagsaktivitet	
13.30	Aktivitet - Nøglehulsmærket (vælg en fra 7.5) _____	
14.15	Spise eftermiddagssnack (opskrift 2) + oprydning og opvask Aktivitet - Grundsmagene (se 7.6) - Dagens oplevelser (se 7.7)	
15.15	Dagen rundes af – farvel til børnene - Evt. påmindelse vedr. næste dags aktivitet(er)	
15.30	Klargøring til tirsdag – herunder rengøring / oprydning efter behov Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen	

Se i øvrigt forslag til ekstraaktiviteter i afsnit 12 – hvis tiden er til det.

Aktivitetsbeskrivelser

Tid	Opgaver / Aktiviteter	Ansvarlig
8.00	Instruktørerne mødes - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad og evt. forberedelser? - Tag billeder af lokalet, så I ved hvor tingene stod ved ugens afslutning samt har dokumentation for rengøringsstandard (I skal aflevere lokalerne i samme stand, som I har modtaget dem) - Gennemgå "Den gode start" (se 7.1) - Læg forklæder og kokkehuer frem - Hæng vejvisningsskilte og øvrige plakater op (se plakatmappen) - Klargør formiddagssnack Opskrift A, Melon og jordbær	
8.45	Børnene ankommer. Følg "Den gode start" (se 7.1)	
9.00	Opstart, introduktion og formiddagssnack - Server Melon og jordbær - 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) - Hygiejne-, håndvask- og Madskoleregler (se 7.3) - Køkkenstafet (se 7.4) Giv evt. børnene en pause (fri leg) inden madlavning påbegyndes	
10.40	Madlavning i køkkenhold - Opskrift 1, Tomatsuppe med ristede græskarkerner - Opskrift 2, Mælkesnitter med melon (eftermiddagssnack) Spisning, oprydning og opvask (opvaskeregler/rækkefølge - se 7.3-7.4)	
13.00	Fri leg / pause / fysisk aktivitet udenfor - 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn med børnene - De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagsaktivitet	
13.30	Aktivitet - Nøglehulsmærket (vælg en fra 7.5): _____	
14.15	Spise eftermiddagssnack (opskrift 2) + oprydning og opvask Aktivitet - Grundsmagene (se 7.6) - Dagens oplevelser (se 7.7)	
15.15	Dagen rundes af – farvel til børnene - Evt. påmindelse vedr. næste dags aktivitet(er)	
15.30	Klargøring til tirsdag – herunder rengøring / oprydning efter behov Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen	

Se i øvrigt forslag til ekstraaktiviteter i afsnit 12 – hvis tiden er til det.

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 materialekit)

Introduktion og forberedelse til den gode start

Aflevering og afhentning af børn foregår i tidsrummene 8.45-9.00 og 15.15-15.30.

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.

Førstehåndsindtrykket 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.

Opstart når børnene er kommet:

- Spis melon og jordbær.
- Børn og instruktører præsenterer sig for hinanden.
- Giv en kort introduktion til programmet for de kommende 5 dage.
- Tal med børnene om, hvad de glæder sig til i de kommende dage – fortæl også, hvad I glæder jer til, og hvorfor I har valgt at være en del af Madskoler.

Aktivitetsbeskrivelser

Tid	Opgaver / Aktiviteter	Ansvarlig
8.00	Instruktørerne mødes - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad og evt. forberedelser? - Tag billeder af lokalet, så I ved hvor tingene stod ved ugens afslutning samt har dokumentation for rengøringsstandard (I skal aflevere lokalerne i samme stand, som I har modtaget dem) - Gennemgå "Den gode start" (se 7.1) - Læg forklæder og kokkehuer frem - Hæng vejvisningsskilte og øvrige plakater op (se plakatmappen) - Klargør formiddagssnack Opskrift A, Melon og jordbær	
8.45	Børnene ankommer. Følg "Den gode start" (se 7.1)	
9.00	Opstart, introduktion og formiddagssnack - Server Melon og jordbær - 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) - Hygiejne-, håndvask- og Madskoleregler (se 7.3) - Køkkenstafet (se 7.4) Giv evt. børnene en pause (fri leg) inden madlavning påbegyndes	
10.40	Madlavning i køkkenhold - Opskrift 1, Tomatsuppe med ristede græskarkerner - Opskrift 2, Mælkesnitter med melon (eftermiddagssnack) Spising, oprydning og opvask (opvaskeregler/rækkefølge - se 7.3-7.4)	
13.00	Fri leg / pause / fysisk aktivitet udenfor - 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn med børnene - De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagsaktivitet	
13.30	Aktivitet - Nøglehulsmærket (vælg en fra 7.5): _____	
14.15	Spise eftermiddagssnack (opskrift 2) + oprydning og opvask Aktivitet - Grundemogens (se 7.6) - Dagens oplevelser (se 7.7)	
15.15	Dagen rundes af – farvel til børnene - Evt. påmindelse vedr. næste dags aktivitet(er)	
15.30	Klargøring til tirsdag – herunder rengøring / oprydning efter behov Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen	

Se i øvrigt forslag til ekstraaktiviteter i afsnit 12 – hvis tiden er til det.

7.7 Dagens oplevelser

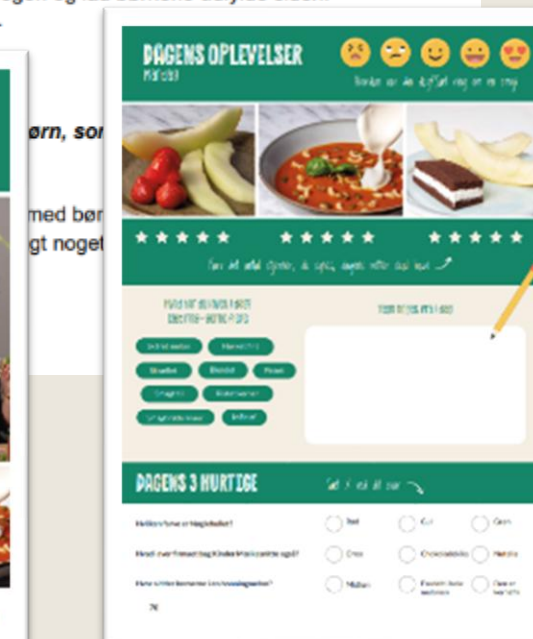
Tid	Aktivitet: 15 minutter dagligt
Læringsmål	At børnene reflekterer over, hvad de har lavet og lært i løbet af dagen, samt at der udarbejdes et produkt, børnene kan tage med hjem sidste dag, så forældrene herigennem får indblik i børnenes oplevelser.
Sted	Skolekøkkenet
Form	Individuelt

Materialer

- Børnenes egne eksemplarer af Madbogen
- Skrivedredskaber/penalhus

Aktivitetsbeskrivelse

1. Uddel Madbogen til hvert barn og bed dem skrive navn heri.
2. Slå op under "Dagens oplevelser" bagerst i Madbogen og lad børnene udfylde siden.
3. Dagens oplevelser indsættes i Madbogen dagligt.
4. Giv børnene deres Madbogen med hjem fredag.



Aktivitetsbeskrivelser – valgmuligheder

Tid	Opgaver / Aktiviteter	Ansvarlig
8.00	Instruktørerne mødes - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad og evt. forberedelser? - Tag billeder af lokalet, så I ved hvor tingene stod ved ugens afslutning samt har dokumentation for rengøringsstandard (I skal aflevere lokalerne i samme stand, som I har modtaget dem) - Gennemgå "Den gode start" (se 7.1) - Læg forklæder og kokkehuer frem - Hæng vejvisningsskilte og øvrige plakater op (se plakattappen) - Klargør formiddagssnack Opskrift A, Melon og jordbær	
8.45	Børnene ankommer. Følg "Den gode start" (se 7.1)	
9.00	Opstart, introduktion og formiddagssnack - Server Melon og jordbær - En instruktør byder velkommen - Præsentation af instruktører, dagens og ugens program - Gruppeinddeling (se 4.4.2)	
9.40	Navneleg i plenum (vælg en fra 7.2): _____ Aktiviteter (indenfor i køkkenhold) - Hygiejne-, håndvask- og Madskoleregler (se 7.3) - Køkkenstafet (se 7.4) Giv evt. børnene en pause (fri leg) inden madlavning påbegyndes	
10.40	Madlavning i køkkenhold - Opskrift 1, Tomatsuppe med ristede græskarkerner - Opskrift 2, Mælkesnitter med melon (eftermiddagssnack) Spisning, oprydning og opvask (opvaskeregler/rækkefølge - se 7.3-7.4)	
13.00	Fri leg / pause / fysisk aktivitet udenfor - 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn med børnene - De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagsaktivitet	
13.30	Aktivitet Nøglehulsmærket (vælg en fra 7.5): _____	
14.15	Spise eftermiddagssnack (opskrift 2) + oprydning og opvask	
	Aktivitet - Grundsmagene (se 7.6) - Dagens oplevelser (se 7.7)	
15.15	Dagen rundes af – farvel til børnene - Evt. påmindelse vedr. næste dags aktivitet(er)	
15.30	Klargøring til tirsdag – herunder rengøring / oprydning efter behov Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen	

7.5 Nøglehulsmærket - introduktion	
Undervisning i Nøglehullet er obligatorisk på alle Madskoler. I det følgende er beskrevet 3 aktiviteter til undervisning i emnet. Vælg den af aktiviteterne, som I ønsker at gennemføre på jeres Madskole.	
Tid	Forberedelse: 5 minutter Aktivitet: 20-30 minutter
Læringsmål	At børnene opnår kendskab til Nøglehulsmærket – og herunder har forståelse for, hvad det betyder.

Baggrundsviden
Nøglehulsmærket er det officielle ernæringsmærke, som producenterne på deres fødevarer, hvis de lever op til en række ernæringsmæssige krav, får eller sort. Kravene lægger sig op ad De officielle Kostråd med følgende tilføjelse: spis på salt, spis på sukker og spis flere kostfibre. Nøglehulsmærket er gratis for virksomheder, som de vil sætte Nøglehullet på deres produkter. Det er med til at vise, at de gerne vil tage ansvar for deres kunders sundhed. I Danmark har Nøglehulsmærket.

Læs mere om Nøglehulsmærket på: www.fodevareresten.dk/kost-og-mad/for-alle/madskolen/ernæringsaktiviteter/forbuds



7.5.1 Aktivitetsforslag 1: Fup eller fakta om Nøglehullet?	
Sted	Skolegård eller gymnastiksal
Form	Plenum + køkkenhold

Aktivitetsbeskrivelse

1. Fortæl børnene følgende: Nu er det tid til fup eller fakta quiz om Nøglehulsmærket. Må vi også quizze, før i det baggrundsviden. Her godt efter – måske i får vigtig viden, der bruges i quizzen.
2. Læs baggrundsviden fra 7.5 højst for børnene og vis hvordan Nøglehulsmærket ser ud.
3. Bed børnene rejse sig og stille sig sammen med deres køkkenhold. Forklar at du (højst) har 10 sekunder til at svare på de 10 spørgsmål i quizzen er fakta (sandt) eller fup (falsk).
4. Gennemfør quizzen. Instruktørerne hjælper til ved behov.
5. Aktiviteten afsluttes, når alle udvalgte er besvaret.

Quiz: Er det fup eller fakta at...

1. Fødevarer med Nøglehulsmærket indeholder mindre fedt, sukker og salt og flere kostfibre (fakta)
2. Fødevarer skal indeholde mindst 50% fuldkorn for at få Nøglehulsmærket (fakta)
3. Fødevarer med Nøglehulsmærket må gerne indeholde kunstige sødestoffer (fup)
4. Nøglehulsmærket og De Officielle Kostråd er det samme (fup)
5. Mælk må maksimalt indeholde 0,7% fedt per 100 gram for at få Nøglehulsmærket (fup)
6. Chips og slik har Nøglehulsmærket (fup)
7. Nøglehulsmærket er lavet først i Danmark (fup)
8. Der er over 4000 produkter i Danmark som har Nøglehulsmærket (fakta)
9. Nøglehulsmærket kan både være grønt og sort (fakta)
10. Alle produkter med Nøglehulsmærket er økologiske (fup)

7.5.2 Aktivitetsforslag 2: Op på mærkerne

Sted	Skolekøkkenet
Form	Køkkenhold

Materialer

- Fødevarer, der er i køkkenet

Aktivitetsbeskrivelse

1. Læs baggrundsviden højst for børnene og vis hvordan Nøglehulsmærket ser ud.
2. Inddel børnene i køkkenhold og bed hvert hold finde 2 forskellige fødevarer i køkkenet, der bærer Nøglehulsmærket.
3. Holdene skal nu snakke om de fødevarer, de har valgt, med udgangspunkt i spørgsmålene:
 - a. Hvorfor kan fødevarerne bære Nøglehullet?
 - b. Hvilke af de 4 rød bag Nøglehullet passer til fødevarerne?
4. Bed hvert hold fortælle om deres fødevarer til de andre hold. Giv holdene mulighed for at stille hinanden spørgsmål.
5. Når alle hold har fortalt om deres udvalgte fødevarer, lægges de på plads.

7.5.3 Aktivitetsforslag 3: Opskrifter med Nøglehulsmærket

Sted	Skolekøkken
Form	Plenum + køkkenhold

Materialer

- Opskrifter (se printappen)
- Skrivebæklæder

Aktivitetsbeskrivelse

1. Læs baggrundsviden højst for børnene, og vis hvordan Nøglehulsmærket ser ud.
2. Udvald aktivtidsforslag og ingredienserne til "Tarteleter" og "Mormorboller" til hvert køkkenhold. (Tip: Start med den ene og vurder om tiden er til begge opskrifter)
3. Forklar børnene, at de nu skal give deres bud på, hvordan retterne kan gøres til "et sundere valg" ud fra de fire rød der står bag Nøglehulsmærket: Spis på sukker, spis på salt, spis på fedt og spis flere fuldkorn.
4. Bed børnene notere deres ændringer på retterne. Blad med hjælp ved behov.
5. Gennemgå børnenes forslag i plenum.
6. Hæng de lavrede opskrifter op til familierangementet.

Program for familiearrangement (se også 11.2)

Tid	Opgaver / Aktiviteter	
14.00	Ankomst af forældre mellem 14.00-14.15 1-2 instruktører tager imod forældrene – de øvrige instruktører sidste med lidt hjælp fra børnene - Forældrene er velkomne til at hjælpe til	
14.15	Velkomst og introduktion - Kort info om 4H, Landbrug & Fødevarer og REMA 1000 (se 11.1) - En instruktør præsenterer programmet - se "11.2 Familiearrangementet"	
14.30	Fernisering (udstilling) - Forældre og børn går rundt sammen og ser på børnenes plakater - På vejen rundt kommer de forbi "snack-stationen", hvor det enkelte barn sørger for at deres gæster får en muffin og et glas is-te	
14.50	Diplom uddeling og afstemning om bedste opskrifter - Overrækkelse af Madskolediplom samt Madbogen 2025 (<i>obs på at børnene får deres egen</i>) samt øvrige materialer - Afstemning om Madskolers bedste opskrifter	
15.20	Afsked med børn og forældre - Afrund arrangementet og sig farvel - HUSK at opfordre forældrene til at hjælpe med oprydning og opvask (med mindre I allerede har lavet aftale om hjælp med specifikke) samt at tage børnenes egne plakater og materialer med hjem	
15.30 / 15.45	Når forældre og børn er gået - Sidste oprydning / rengøring (køkkenet efterlades, som da I kom mandag) - Eventuelle madrester fordeles mellem instruktørerne - Evaluerer ugen / vend ugens oplevelser	

- Noter jeres skoles vinderopskrifter
- Rapporter i evaluering (kontaktperson modtager)
- De bedste opskrifter gentages næste år (i år er det fiskepinde, nicecream og pandekager der gentages)





Madskoledilemma 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?

Madbogen

Madskoler 2025



MADSKOLER
MADSKOLER

4H REMA 1000

MADBOGEN 2025

MADSKOLER



Et kig på - nogle af – retterne



Formiddagssnack: En simpel ret med minimal madlavning



INDHOLD

Velkommen i 4H.....	4
De officielle Kostråd.....	6
Frukt & grønt.....	16
Fisken.....	22
Kartoflen.....	24
Grisen.....	32
Mælken.....	42
Køen.....	50
Kyllingen.....	56
Ægget.....	58
Nøglehullet.....	64
Bæredygtighed.....	66

Mandag

Opskrift 1: Tomatsuppe med ristede græskarkerner.....	8
Opskrift 2: Mælkesnitter hertil melon.....	12

Tirsdag

Opskrift 3: Fiskepinde med stegt spidskål, ærter og pommes frites.....	18
Opskrift 4: Skinkebrud med ost og kerner.....	26
Opskrift 5: Grøn juice med ingefær.....	30

Onsdag

Opskrift 6: Chopped sandwich hertil gnavegrønt.....	34
Opskrift 7: Nicecream med bananer og chokolade.....	36

Torsdag

Opskrift 8: Burger med oksekød, quinoa og syltede rødløg.....	44
Opskrift 9: Amerikanske pandekager med jordbærsirup.....	48

Freitag

Opskrift 10: Pad krapow med hakket kylling.....	52
Opskrift 11: Rabarber-muffins med hvid chokolade.....	60
Opskrift 12: Is-te med citron.....	62

Formiddagssnacks.....	38
Dagens oplevelser.....	70
Om Madskoler.....	75



Kæmpestort Velkommen til årets Madskoler

Vi er super glade for, at du har lyst til at lære mere om mad og madlavning sammen med de frivillige 4H-instruktører!

Vi har gjort os umage for, at du – sammen med dine madskolevenner – får en fantastisk uge med masser af nye smage, råvarer, retter og ny viden om mad, sundhed og madlavning.

Rigtig god fornøjelse
fra alle os bag årets Madskoler



Madskoler arrangeres af børne- og ungdomsorganisationen 4H i et ikke-kommercielt samarbejde med REMA 1000 og Landbrug & Fødevarer.

4H er aktiv fritid for børn og unge med interesse for natur, dyr, haver og madlavning.

En flittig Hånd
Et kvikt Hoved
Et varmt Hjerte
Et godt Helbred

Symboler for allergener



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)
l: liter (måles med litermål)



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 toiletet
- Efter du har hostet eller nyst
- Når du er færdig med at lave mad

Køkkentip

- Har du langt hår, så sæt det op
- Fjern smykker fra hænder og fingre
- Læs hele opskriften godt igennem, inden du begynder
- Tag alle ingredienser og redskaber frem, inden du begynder
- Brug et skærebræt og en kniv til grøntsager og frugt
- Brug et andet skærebræt og anden kniv til rå kød og rå fisk
- Brug et tredje sæt til tilberedt mad
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke koldpresset olie og olie med højt indhold af flerumættede fedtsyrer til stegning
- Alle olier kan bruges til kolde retter

Varmeangivelser



Faktasider

OM FRUGT & GRØNT



"SPIS 6 OM DAGEN"

Frugt og grønt indeholder mange vitaminer og mineraler, der er gode for din krop. De indeholder relativt få kalorier og mange kostfibre - især de grove grøntsager som kål og rodfrugter.

Men vi spiser for lidt frugt og grønt i Danmark! Vi spiser i gennemsnit 389 g frugt og grønt om dagen, men vi anbefales altså at spise 600 g. Måske du kan hjælpe med til, at vi får spist lidt mere?

SPIS FRUGT OG GRØNT, NÅR DET SMAGER ALLERBEDST

Når du spiser frugt og grønt "i sæson", smager det allerbedst! Jordbær er fx bedst om sommeren, mens æbler og rodfrugter er bedst i efteråret og om vinteren. Når du vælger frugt og grønt "i sæson", kommer det også ofte fra et sted i nærheden, så det ikke skal transporteres så langt for at nå frem til dig. Det er bedre for klimaet.



FRUGT ELLER GRØNTSAG?

Vidste du, at tomat, agurk og aubergine faktisk også er frugter og ikke grøntsager - på grund af den måde de vokser på? De tæller dog stadig som grøntsager, når du spiser dem.



DE OFFICIELLE KOSTRÅD



DE OFFICIELLE KOSTRÅD – GODT FOR DIG OG GODT FOR KLIMAET

Den mad, du spiser, har stor betydning for både din sundhed og klimaet. Med den mad, vi vælger, kan vi alle være med til at passe på planeten. Ingen kan gøre alt, men alle kan gøre noget!

Når du spiser efter kostrådene, gør du både noget godt for dig selv og for klimaet. Det er totalt win-win!

Her er de 7 kostråd

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



OM NØGLEHULLET



MÆRKNING MED NØGLEHULLET ER FRIVILLIG

Det er op til dem, der producerer madvarene, om de vil sætte Nøglehullet på deres varer - det er både frivilligt og gratis. Derfor kan du godt finde fx rugbrød, der opfylder kravene til Nøglehullet, men hvor mærket ikke er sat på pakken.

Vil du vide mere? Tjek noglehullet.dk



Madbogens opskrifter

Del opskriften op

Lad børnene finde svarene i opskriften

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

Hænderne på ryggen!

OPSKRIFTE

3 PERSONER

45 MINUTTER

1 2 3

Think of water/hænder

AMERIKANSKE PANDEKAGER

med jordbær sirup



Pandekager

Ingredienser

- 2 1/2 dl letmælk
- 2 æg
- 2 spsk sirup
- 3 dl hvedemel
- 1/4 tsk salt
- 1 spsk vaniljesukker
- 1 1/2 tsk bagepulver
- 1/2 tsk natron
- Smer til stegning

Sådan gør du:

1. Hæld mælk, æg og sirup i en skål og pisk dem sammen
2. Tilsæt hvedemel, salt, vaniljesukker, bagepulver og natron – pisk det hele godt sammen
3. Varm lidt smør på en pande ved god varme
4. Lad det brune af og blive gyldent
5. Hæld fire klatter dej på panden
6. Steg 2-4 minutter på hver side til pandekagerne er gyldne
7. Tag dem af og lag dem på en tallerken
8. Fortsæt til al dejen er brugt

Redskaber

Et dl måle	Et pickvært
En spiseske	En pande
En skål	En pandepatel

Jordbær sirup

Ingredienser

- 1/2 bukke jordbær, 125 g
- 1 1/2 dl sukker
- 3 spsk vand

Redskaber

En urtiskniv	En røreske
Et skærebræt	En sigte
En gryde	En skål
Et dl måle	

Sådan gør du:

1. Skyl jordbær og nip den grønne top af
2. Giv lidt af jordbærene til pynt
3. Halver resten og hæld dem i en gryde sammen med sukker og vand
4. Kog jordbærene ved middel varme i 30 minutter, var jævnligt
5. Si jordbærene fra, så du ender med en klar og rød sirup
6. Server de amerikanske pandekager med jordbær sirup og lidt jordbær

TIP

Jordbærene fra sirupen smager også godt. De kan spises sammen med pandekagerne eller gemmes til en sødelegemsd.



Madskoler

Ugeprogram og praktiske informationer 2025



MADSKOLER



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



NEDSLAG FRA MATERIALETS FØRSTE DEL



Pædagogiske re

"De voksne bør tænke over deres måde at kommunikere til børnene. De bør være en slags rollemodeller i at der snakkes pænt til hinanden."

Den gode instruktør

- er en god rollemodel
- hjælper, guider, roser og anerkender børnene
- skaber den gode stemning
- taler fast, roligt og undgår at råbe (*og taler pænt*)
- giver børnene masser af opbakning (*men lad børnene arbejde*)
- kan ikke ønsker at smage
- accepterer alle slags børn (*og medinstruktører*)
- (*overholder tider og sikrer god dialog med forældre*)

"En del af maden blev lavet af de voksne og ikke børnene, jeg ved ikke om det var manglende motivation hos børnene eller misforstået godhed fra de voksnes side, men vores søn var ærgerlig over det."



Madskoledilemma i praksis

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?



Madmod frem for kræsenhed

"Det har været en rigtig god oplevelse og et glad barn der kom hjem hver dag. Dejligt at der bliver snakket om at være madmodig og ikke kræsenhed."

Pædagogiske retningslinjer

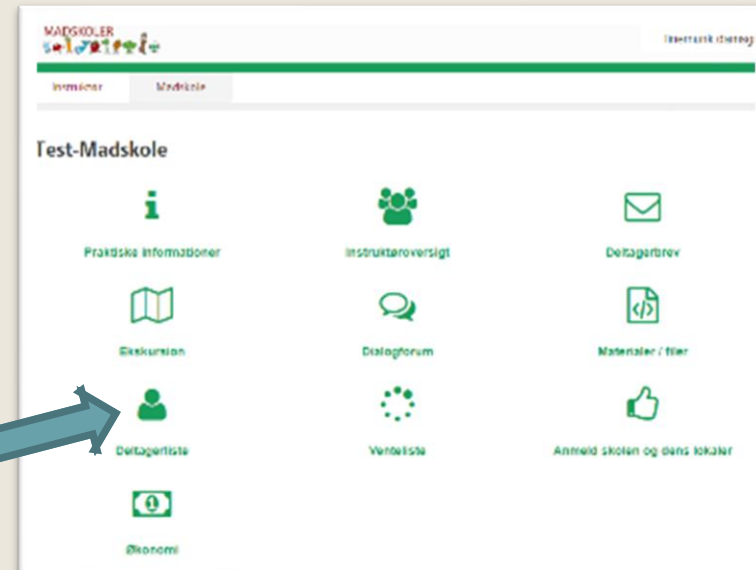
- Undgå kategorisering af "rigtig" og "forkert"

"Hos Madskoler ønsker vi at italesætte alt mad positivt. Vores tilgang er, at der er plads til alle fødevarer i en sund kost – men at der er forskel på mængderne, vi skal spise af de forskellige fødevarer.

For at sikre en positiv italesættelse af maden ønsker vi at undgå kategorisering af fødevarer som fx sundt/usundt, rigtigt/forkert, farligt og forbudt. Kategorisering af fødevarer kan medvirke til en overfokusering på enkeltstående fødevarer, ligesom det kan give en følelse af skam over at indtage det "forkerte", hvilket kan lede til restriktive spisemønstre, overvægt, madstress m.m."

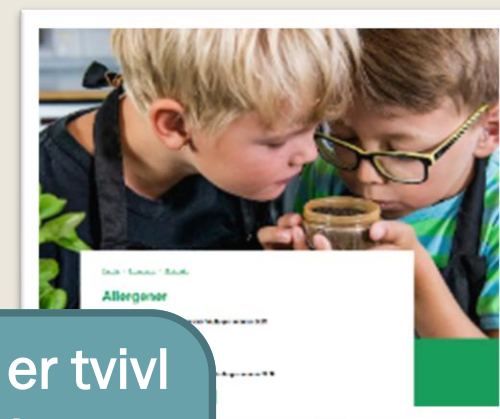
Børn med særlige behov

- 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/>



Ved særlige behov, skal forældrene bidrage til at disse kan honoreres, fx via specialindkøb eller støtte (vær pragmatisk).

Kontakt os, hvis der er tvivl – og hvis I oplever børn med særlige behov, hvor forældrene ikke har angivet dette.



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)



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

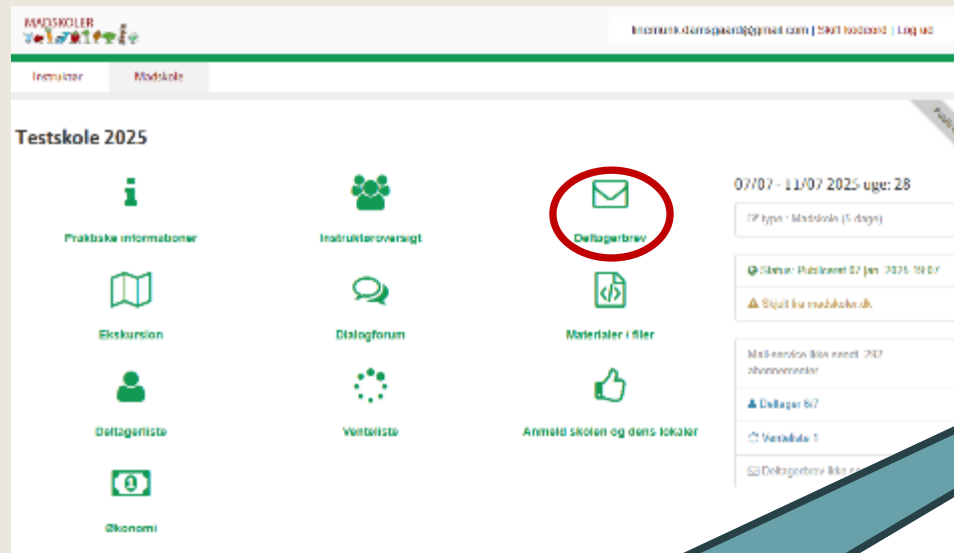
- Indkøb
 - Køb med kontokort
 - Brug indkøbslister (ligger i instruktørdatabasen)
 - Husk at gemme alle kvitteringer
- Afhentning af materialekit og sponsorvarer
 - Hentes fredag inden start!
 - OBS: Ej betale herfor!

OBS: Tjek at I er tilknyttet en REMA 1000 butik, der matcher jer!

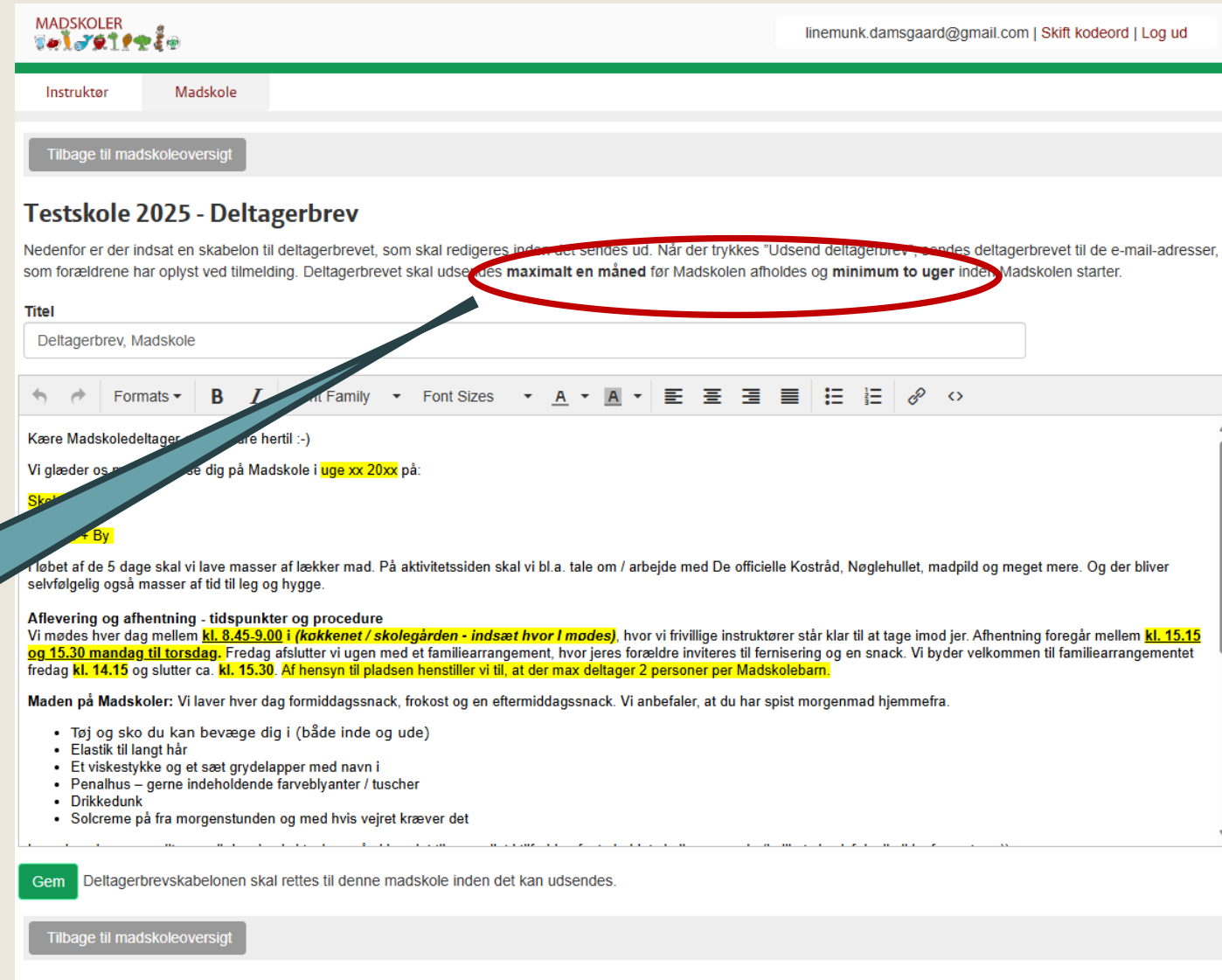
(kan ikke ændres efter 27. maj)

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

Udsendelse af deltagerbrev



Deltagerbrevet kan godt sendes selv om skolen ikke er fyldt op med børn. Tilmeldte børn efter udsendelse får automatisk sendt deltagerbrevet.



A background image showing two children in white chef hats and dark aprons, focused on chopping green vegetables on a white cutting board. The child in the foreground is wearing a red shirt under the apron. The background is a soft-focus kitchen setting. The text is overlaid in the center in a large, white, sans-serif font.

MADSKOLEROLLER ANSVARsomRÅDER FORVENTNINGSAFSTEMNING

Madskoleroller

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

Fordel opgaver i instruktørgruppen

8. Tirsdag

Dagens tovholder: _____

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

Fokusområde(r)	De officielle Kostråd og Madspild
Opskrifter	Gnavegrønt med dip Fiskepinde med stegt spidskål, ærter og pommes frites Skinkebrud med ost og kerner Grøn juice med ingefær
Aktiviteter	De officielle Kostråd (obs: vælg og gennemfør én af de 2 aktiviteter) Madspild (obs: vælg og gennemfør én af de 3 aktiviteter)

Tid	Opgaver / Aktiviteter	Ansvarlig
8.00	Instruktørerne mødes - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad og evt. forberedelser? - Tag billeder af lokalet, så I ved hvor tingene stod ved ugens afslutning samt har dokumentation for rengøringsstandard (I skal aflevere lokalerne i samme stand, som I har modtaget dem) - Gennemgå "Den gode start" (se 7.1) - Læg forklæder og kokkehuer frem - Hæng vejvisningsskilte og øvrige plakater op (se plakatmappen) - Klargør formiddagssnack Opskrift A, Melon og jordbær	
8.45	Børnene ankommer. Følg "Den gode start" (se 7.1)	
9.00	Opstart, introduktion og formiddagssnack - Server Melon og jordbær - 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) - Hygiejne-, håndvask- og Madskoleregler (se 7.3)	

Forventnings- afstemning

FORSLAG TIL DAGSORDEN VED INSTRUKTØRERGRUPPENS FØRSTE MØDE

1. Præsentationsrunde

- Navn, alder, baggrund og bevæggrunde for at deltage

2. Udpegning af referent

- Notér, hvad I bliver enige om på mødet
- Referenten sender efterfølgende et referat til instruktørgruppen

3. Gennemgang af Ugeprogrammet (afsnit 6-11)

- Har instruktørgruppen ønsker til ændringer i programmet?
- Vælg aktiviteter de steder, hvor der valgmuligheder

4. Hvem er ansvarlige for hvad?

- Gennemgå **Tjekliste** (afsnit 3.2) og fordel ansvaret mellem jer - notér aftaler i dagsprogrammet for de enkelte dage

5. Forventningsafstemning

- Hvad er jeres forventninger til Madskolen og til hinanden?
- Hvilke instruktører deltager hvornår?
- Hvor meget arbejde har I hver især mulighed for – og lyst til – at bidrage med (før, under og efter Madskolen)?
- Er der faktorer blandt instruktørerne, der skal tages hensyn til (fx dårlig ryg el.lign.)?
- Hvis nogen er rygere, bør I også afklare, hvordan dette foregår under Madskolen (det anbefales at minimere så meget som muligt – rygning skal altid ske helt udenfor skolens område – og aldrig i nærheden af børnene)
- Hvordan kommunikerer instruktørerne med hinanden **før, under og efter** Madskolen? (mail, Messenger, sms, etc.)
- Hvordan håndteres konflikter i instruktørgruppen / blandt børnene?
- Spises måltiderne sammen eller i køkkenhold?
- Må elever (og instruktører) have mobiltelefoner fremme i løbet af dagen?

Et par forældrekommentarer mere

Fantastisk alternativ til alle sportscamps. Vores datter havde en fantastisk uge. Skønne og meget engagerede frivillige, som gjorde ALT for at børnene fik en god uge. Vi er meget imponerede. Flot pris taget de mange gode opskrifter i betragtning. Ærgerligt det kun går til 12 år. Vi er virkelig glade for, at der er denne mulighed og I bruger tid på at få det arrangeret. Mange tak.

Madskolen har bidraget til at vores dreng, er blevet mere mad modig og elsker at lave mad.

Jeg har hver dag hentet en glad dreng hjem. Der gladeligt fortalte hvad i havde lavet. Det har virkelig været en god uge for ham. 1000 Tak for jeres tid og tålmodighed. Denne uge vil han sent glemme. Tak



INPUT, TIPS OG TRICKS

OPSAMLING, SPØRGSMÅL
OG AFRUNDING



SÅ ER DER FILM

BØRNENE 😊

INSTRUKTØRERNE 😊

TAK FOR I DAG

Håber I får en fantastisk oplevelse 😊