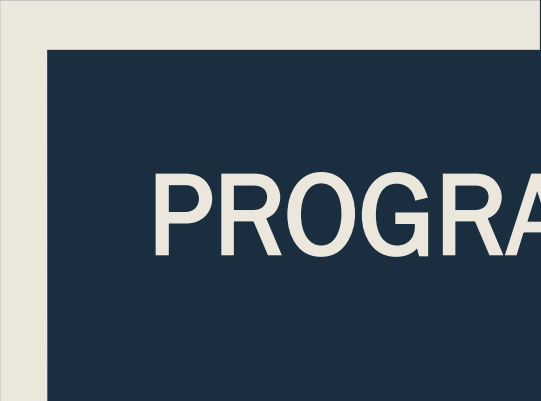


The background image shows two women in a kitchen. The woman on the left is in the foreground, wearing a dark apron with 'MADSKOLER' and a colorful vegetable graphic. She is smiling and looking down at a frying pan containing food. The woman on the right is slightly behind her, also smiling broadly. The entire image is overlaid with a semi-transparent dark blue filter. A white L-shaped graphic element is positioned in the top-left corner, and another white L-shaped graphic element is in the bottom-right corner.

VELKOMMEN TIL INSTRUKTØRMØDE

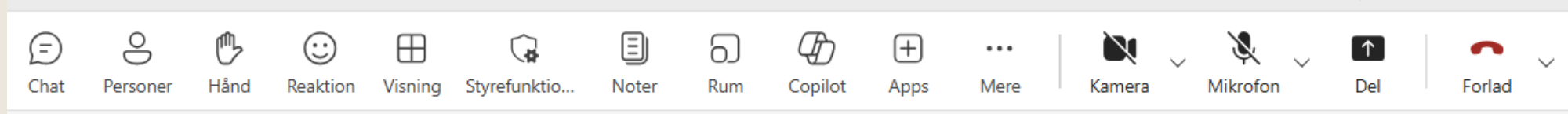
Madskoler sommeren 2026 ☺



PROGRAM, DEL 1 (målrettet nye)

- Introduktion til Madskoler
- Introduktion til instruktørdatabasen

Når du vil
sige noget



Kommentarer
og spørgsmål



Sluk
mikrofonen



Kamera er
valgfri



Første del ud af 3 😊

- Del 1: Introduktion målrettet nye instruktører (i dag)
- Del 2: Instruktørmøde for alle (i dag)
- Del 3: Opsamlende møde for alle (16. juni kl. 19-19.45)

+ Lokale instruktørmøder

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 Styrelsen for Fødevarer, Landbrug & Fiskeri
- 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
- 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



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 2026 ☺

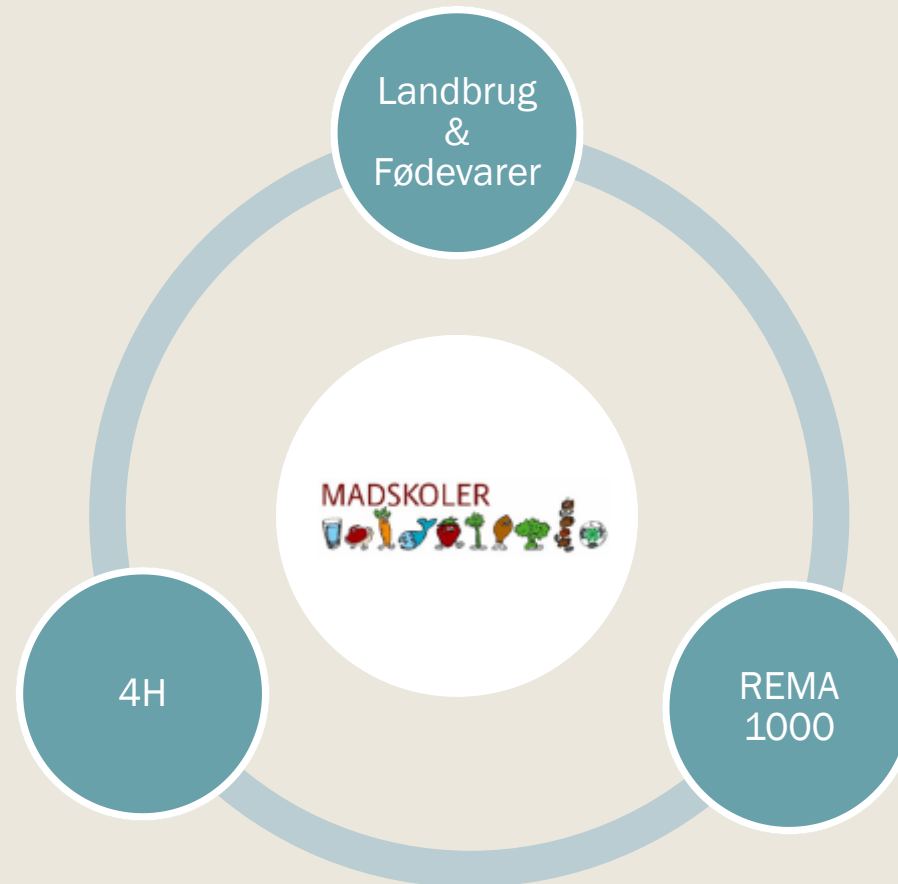
(Vi – igen – starter kl. 14.00)

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

Astrid Elisabeth Christensen (student)

Kia Duun (student)

Dorte Storm (koordinator)

Line Munk Damsgaard (projektleder)

Madskoler@4H.dk

24 25 74 56

Hos børne- og ungdomsorganisationen 4H



ANNA ORHEIM H. JENSEN

Foreningskonsulent

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

☎ 24 85 49 03

✉ aohj@4h.dk



SARAH KIRKEGAARD-KAYSER

Madskolekoordinator

Ansvar for Madskoler, kontaktperson for Madskoleinstruktørerne

☎ 51 89 16 43

✉ sakk@4h.dk



CECILIE JUEL ILDVAD

Koordinator

Ansvar for Madskoler, GDPR, landsmødet og børneattester for Madskoleinstruktører.

☎ 26 47 22 79

✉ ceji@4h.dk



BENTE MARIE HOV

Økonomikoordinator

Økonomi, bogføring og børneattester for frivillige i 4H-klubber

☎ 87 40 55 41

✉ bmh@4h.dk



CAROLINE TANGE HASSELSTEEN

Studertermedhjælper

Madskoler

☎ 26 46 08 23

✉ cata@4h.dk



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 forældreevaluering, sommer 2025:

Citat f

"Det h

dag o

har st

også l

at væ

børne

udben

"Fantastiske voksne! Sikke et arrangement og en virkelig god uge. Det har været en kæmpe oplevelse og virkelig en succes. Da vi lavede tunsalaten hjemme og ikke havde sorte bønner, blev mit barn skuffet og sagde 'øv, det smager meget bedre med bønner i' - Det havde hun aldrig gjort før madskolen. Begge børn lavede flittigt en masse retter og styrede hele køkkenet hjemme efter madskolen og det har virkelig motiveret dem til at turde tænde ovn, komfur, bruge skarpe redskaber osv."



PRÆSENTATION AF MATERIALER OG PROGRAM

Materialer

I får (har fået) tilsendt

- Ugeprogram og praktiske informationer
- Madbogen

Det ligger også
digitalt 😊



Materialer

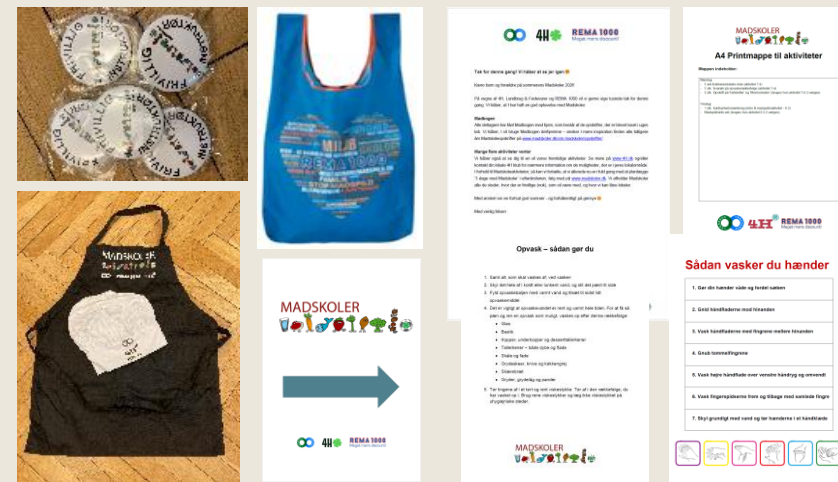


I får (har fået) tilsendt

- Ugeprogram og praktiske informationer
- Madbogen

Materialer til afhentning i REMA 1000 fredag inden afholdelse

- 2 kasser med Madbogen og andre 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 i

- 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

MADSKOLER
madskolers@lf.dk | Skift kodeord | Log ud

MadskoleAdministration

TestSkolen


Praktiske informationer


Instruktøversigt


Deltagerbrev


Ekskursion


Dialogforum


Materialer / filer


Deltagerliste


Venteliste


Anmeld skolen og dens lokaler


Økonomi


Interne kommentarer


Rediger madscoleoplysninger

13/04 - 17/04 2026 uge: 27

type : Madskole (5 dage)

Status: Publiceret 23 mar. 2026 15:32

Skjult fra madskolers.dk

Send notification
Mail-service ikke sendt.

Deltager 2/2

Venteliste 3

Deltagerbrev ikke sendt.

Publiceret

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.


Indkøbslister


Allergener


Vejvisere


Skabeloner


Ekskursioner


Logo & Presse


Undervisning


Rekruttering


Hjælp til planlægning


Kørsel & Godtgørelse


Vejledninger

DETTE ÅRS INSTRUKTØRMATERIALE





Madskoledilemma i praksis

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

Madskoler

Ugeprogram og praktiske informationer 2026



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 2026
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 ses 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 5, 6 og 7	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 5, 6 og 7	Aktivitet: ÆGspert	Tilberede frokost og snack til familiearrangement: Opskrift 11 + 12 + 13 Spise frokost
Tilberede frokost og eftermiddagssnack: Opskrift 1 + 2 Spise frokost (Opskrift 1)	Tilberede frokost Opskrift 3 og lave dej til rugboller Opskrift 5 (sådan gør du – dag ét) Spise frokost		Tilberede og spise frokost: Opskrift 9	
Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet		Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet
Aktivitet: Nøglehulsmærket	Aktivitet: Madspild		Aktivitet: Frugt og grønt i sæson	Aktivitet: Dagens oplevelser Klargøring til familiearrangement
Spise eftermiddagssnack (Opskrift 2)	Tilberede og spise eftermiddagssnack; Opskrift 4	Tilberede og spise eftermiddagssnack: Opskrift 8	Tilberede og spise eftermiddagssnack: Opskrift 10	Familiearrangement Anretning af snacks til familiearrangement: Opskrift 12 + 13
Aktivitet: Grundsmagene Dagens oplevelser	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 maden til inden, den skal spises. Skal I på tur tidligt, kan opskrift 6+7 forberedes dagen før.

Dagsprogrammer

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	Vandmelon Fetastisk ovnpasta hertil tomat/agurkesalat Green goddess salat hertil hjemmelavede tortilla chips
Aktiviteter	Navneleg Madskole-, køkken- og hygiejneregler Køkkenstafet Nøglehulsmærket (obs: vælg og gennemfør én af de 3 aktiviteter) Grundsmagene (obs: 2 valgmuligheder) Dagens oplevelser
Forberedelse	Den gode start Madskole-, køkken- og hygiejneregler Køkkenstafet Nøglehulsmærket Grundsmagene
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. Nøglehulsmærket. De øvrige aktiviteter kan enten droppes, forkortes 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 - 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) - Hæng vejvisningsskilte op (se plakatmappen) - Læg forklæder og kokkehuer frem - Klargør formiddagssnack Opskrift A, Vandmelon	
8.45	Børnene ankommer. Følg "Den gode start" (se 7.1)	
9.00	Opstart, introduktion og formiddagssnack - Spise Vandmelon - 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, Pastaret med feta hertil tomat/agurkesalat - Opskrift 2, Green goddess salat hertil hjemmelavede tortillachips (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 eftermiddagens aktivitet(er)	
13.30	Aktiviteter - Nøglehulsmærket (vælg en fra 7.5): _____ - Grundsmagene (vælg en fra 7.6): _____	
14.30	Spise eftermiddagssnack (Opskrift 2) + oprydning og opvask Aktivitet - 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.

Dagsprogrammer – hjælp til prioritering

Fokusområde(r)	Opstart og introduktion
Opskrifter	Vandmelon Fetastisk ovnpasta hertil tomat/agurkesalat Green goddess salat hertil hjemmelavede tortilla chips
Aktiviteter	Navneleg Madskole-, køkken- og hygiejneregler Køkkenstafet Nøglehulsmærket (obs: vælg og gennemfør én af de 3 aktiviteter) Grundsmagene (obs: 2 valgmuligheder) Dagens oplevelser
Forberedelse	Den gode start Madskole-, køkken- og hygiejneregler Køkkenstafet Nøglehulsmærket Grundsmagene
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. Nøglehulsmærket. De øvrige aktiviteter kan enten droppes, forkortes 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 - 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) - Hæng vejvisningsskilte op (se plakatmappen) - Læg forklæder og kokkehuer frem - Klargør formiddagssnack Opskrift A, Vandmelon	
8.45	Børnene ankommer. Følg "Den gode start" (se 7.1)	
9.00	Opstart, introduktion og formiddagssnack - Spise Vandmelon - 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, Pastaret med feta hertil tomat/agurkesalat - Opskrift 2, Green goddess salat hertil hjemmelavede tortillachips (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 eftermiddagens aktivitet(er)	
13.30	Aktiviteter - Nøglehulsmærket (vælg en fra 7.5): _____ - Grundsmagene (vælg en fra 7.6): _____	
14.30	Spise eftermiddagssnack (Opskrift 2) + oprydning og opvask Aktivitet - 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) - Hæng vejvisningsskilte op (se plakatmappen) - Læg forklæder og kokkehuer frem - Klargør formiddagssnack Opskrift A, Vandmelon	
8.45	Børnene ankommer. Følg "Den gode start" (se 7.1)	
9.00	Opstart, introduktion og formiddagssnack - Spise Vandmelon - 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, Pastaret med feta hertil tomat/agurkesalat - Opskrift 2, Green goddess salat hertil hjemmelavede tortillachips (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 eftermiddagens aktivitet(er)	
13.30	Aktiviteter - Nøglehulsmærket (vælg en fra 7.5): _____ - Grundsmagene (vælg en fra 7.6): _____	
14.30	Spise eftermiddagssnack (Opskrift 2) + oprydning og opvask Aktivitet - 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)
- 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.

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 vandmelon.
- 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.

7.5 Nøglehulsmærket - introduktion

Tid	Forberedelse: 5 minutter Aktivitet: 20-30 minutter
------------	---

7.5.1 Aktivitetsforslag 1: Fup eller fakta om Nøglehullet?

Sted	Skolegård eller gymnastiksal
Form	Plenum + køkkenhold

re Aktivitetsbeskrivelse

- ### 7.5.2 Aktivitetsforslag 2: Op på mærkerne

- Fødevarer, der er i køkkenet

Aktivitetsbeskrivelse

1. Læs baggrundsvideoet for børnene og vis hvordan Nøglehulsmarkedet ser ud.
2. Inddel børnene i køkkenhold og bed hvert hold finde 2 forskellige fødevarer i køkkenet, der bærer Nøglehulsmarkedet.
3. Holdene skal nu snakke om de fødevarer, de har valgt, med udgangspunkt i spørgsmålene:
 - a. Hvorfor kan fødevarerne bære Nøglehulset?
 - b. Hvilket af de 4 råd bag Nøglehulset passer til fødevarer?
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

Materialer

- Opskrifter (se printmappen)
- Skriveredskaber

Aktivitetsbeskrivelse

1. Læs baggrundsviden højt for børnene, og vis hvordan Nøglehusmærket ser ud.
2. Uddel skriveøvelskaber samt indenielsenisterne til "Tarteletter" 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 står bag Nøglehusmærket: *Spær på sukker, spær på salt, spær på fedt og spær flere fuldkorn.*
4. Bed børnene notere deres ændringer på retterne. Bistå med hjælp ved behov.
5. Gennemgå børnenes forslag i plenum.
6. Hænge de tilrettede opskrifter op til familiearrangementet.

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

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 sidder 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 - En instruktør præsenterer programmet - se "11.2 Familiearrangementet (gode værtskab)"	
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 bananbrød og et glas rabarbersaft	
14.50	Overrækkelse af Madbogen og afstemning om bedste opskrifter - Overrækkelse af Madbogen 2026 (obs på at børnene får deres egen) 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 pad krapow og pandekager vi gentager – let revideret*)



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 sidder 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 bilag 2) - En instruktør præsenterer programmet - se "11.2 Familiearrangement (det gode værtskab)"	
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 bananbrød og et glas rabarbersaft	
14.50	Overrækkelse af Madbogen og afstemning om bedste opskrifter - Overrækkelse af Madbogen 2026 (obs på at børnene får deres egen) 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	

NB: Diplom er nu en del af Madbogen





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 2026



MADSKOLER


4H  REMA 1000

MADBOGEN 2026

MADSKOLER



Et kig på - nogle af – retterne



Formiddagssnack: En simpel og knap så tidskrævende ret



INDHOLD



Velkommen i 4H.....	6
De officielle Kostråd.....	8
Nøglehullet	9
Frugt & Grønt.....	18
Grisen.....	24
Kartoflen.....	26
Mælken.....	32
Ægget.....	40
Kyllingen	44
Koen.....	54
Fisken	62
Bæredygtighed.....	76

Mandag

Opskrift 1:	Fetastisk ovnpasta hertil tomat/agurkesalat	10
Opskrift 2:	Green Goddess salat hertil friskbagte tortilla chips	14

Tirsdag

Opskrift 3:	Saftige super-deller hertil kartofler og dressing	20
Opskrift 4:	Havregrynspandekager med blåbærsirup	28

Onsdag

Opskrift 5:	Rugboller	34
Opskrift 6:	Æggesalat	38
Opskrift 7:	Kyllingesalat	42
Opskrift 8:	Pavlova med bær og flødeskum	46

Torsdag

Opskrift 9:	Pad krapow med hakket oksekød	50
Opskrift 10:	Stegte gulerødder med cremet dip	56

Freitag

Opskrift 11:	Fiskelasagne	58
Opskrift 12:	Bananbrød	64
Opskrift 13:	Boblende rabarbersaft med citron	66

Formiddagssnacks.....	68
Dagens oplevelser	78
Om Madskoler	83



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

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 anbefales at spise 600 gram om dagen, og kun 7,3% af os når det mål. Måske kan du 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.



18

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

KOSTRÅDSCIRKLEN – GØR DET NEMT AT SPISE EFTER KOSTRÅDENE

Ved du, hvor meget af de forskellige madvarer du skal spise? Det kan du finde ud af med Kostrådscirklen. Den viser dig, hvor meget de forskellige madvarer skal fylde i forhold til hinanden, hvis du vil spise både sundt og klimavenligt.

Her kan du se nærmere på Kostrådscirklen.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri

8

Her er de 7 kostråd

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



NØGLEHULLET

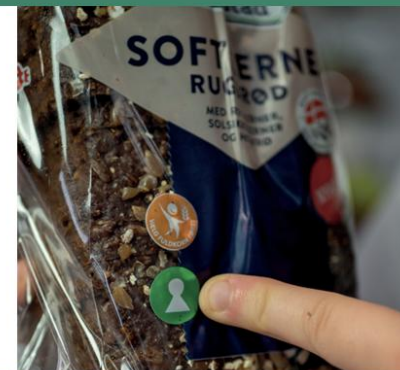


HJÆLP TIL AT VÆLGE SUNDERE

Nøglehullet er et ernæringsmærke fra Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Nøglehullet gør det nemmere at vælge sundere fødevarer og at følge kostrådene. Hvis du ser Nøglehullet på en fødevarer, betyder det, at den:

- Indeholder mindre fedt, sukker og salt
- Har flere kostfibre og fuldkorn

I dag kan du finde over 4000 forskellige madvarer med Nøglehulsmærket i danske supermarkeder.



MÆRKNING MED NØGLEHULLET ER FRIVILLIG

Det er op til dem, der producerer madvarerne, 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 nøglehullet.dk

DE FIRE BUDSKABER BAG NØGLEHULLET ER:

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



Madbogens opskrifter

Del opskriften op

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

OPSKRIFT 1

5 personer

30 minutter
+ 30 minutter i ovnen

Husk at vaske hænder

FETASTISK OVPASTA
her til tomat/asurresalat

Fetastisk ovnpasta

Ingredienser	Redskaber
2 fed hvidløg	Et skærebræt
1 squash, ca. 300 g	En urtekniv
3 gulerødder, ca. 225 g	En kniv
½ løg, ca. 50 g	En kartoffelskræller
2 kviste timian, svarende til 2 tsk blade	Et rivejern
1 dåse hakkede tomater	En teske
½ tsk salt og lidt peber	Et stort ovnfast fad
200 g fetaost, helt stykke	En vægt
300 g fuldkornspasta (fx penne eller skruer)	En gryde
½ potte basilikum	En gaffel
	En røreske

Fun fact

Feta stammer fra Grækenland og kun ost, der er lavet i Grækenland efter traditionelle metoder må kaldes feta. Der skal ca. 10 L gæde- og fåremælk til at lave et kilo feta.

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovn
2. Pil hvidløg og hak det fint.
3. Skyl squash og skær den i små tern
4. Skrub eller skræl gulerødder og riv dem groft
5. Pil løg og riv det groft
6. Skyl timian og skrub bladene af
7. Hæld de hakkede tomater i et fad og tilsæt hvidløg, squash, gulerødder, løg, timian, salt og peber
8. Bland det hele godt sammen
9. Læg fetaen hel midt i fadet
10. Sæt fadet i ovnen og bag i 30 minutter
11. Kog pasta efter anvisning på pakken
12. Skyl basilikum og hak det groft
13. Tag fadet ud, fordel feta med en gaffel
14. Tilsæt pasta og basilikum og rør det hele godt sammen

Lad børnene finde svarene i opskriften

Hænderne på ryggen!

For dem der ikke kan få nok madlavning

Kyllingesalat

Ingredienser

1 pakke stegte kyllingestrimler
100 g champignon
½ stik bladselleri
1 forårsløg
3 spsk mayonnaise
3 spsk creme fraiche
¼ tsk salt og lidt peber

Redskaber

To skærebrætter - ét til kylling og ét til grøntsager
To knive - én til kyllingestrimler og én til grøntsager
En skål
En røreske
En spiseske
En teske

Sådan gør du:

1. Skær kyllingestrimler i bittesmå tern
2. Rens champignon og skær dem i bittesmå tern
3. Skyl bladselleri og skær den i bittesmå tern
4. Skyl forårsløg og skær det i bittesmå stykker
5. Hæld alt i en skål og bland det sammen
6. Tilsæt mayonnaise og creme fraiche og rør det sammen
7. Smag til med salt og peber

≡ TIP ≡

Har du lidt ekstra tid, kan du også stege kyllingefilet eller -bryst og bruge i stedet for færdigstegte kyllingestrimler.

43

OPSKRIFT 11



FISKE LASAGNE

Tomatsauce & fisk

Ingredienser

1 løg, ca. 125 g
2 fed hvidløg
2 tsk olie
2 dåser hakkede tomater
1 grøntsagsbouillonterning
1 spsk tørret oregano
Salt og peber
500 g mørkefilet
1 glas grøn pesto, 130 g
400 g lasagneplader
50 g revet mozzarella

Redskaber

En vægt
To knive - én til løg og én til fisk
To skærebrætter - ét til fisk og ét til grøntsager
En teske
En gryde
En spiseske
En røreske
Et fad
En teske

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovn
2. Pil løg og hvidløg og hak dem fint
3. Varm olie i en gryde ved middel varme
4. Steg løg og hvidløg et par minutter uden at de tager farve
5. Tilsæt hakkede tomater, smuldrer bouillonterning og oregano
6. Rør godt og lad det hele simre i 5-10 minutter
7. Smag til med salt og peber
8. Skær fisk i små tern og krydr med salt og peber
9. Fordel tomat sauce, mornaysauce, fisk og pesto i lag med lasagneplader imellem
10. Gentag tre til fire gange - afslut med sauce og fisk
11. Fordel revet ost på toppen og bag lasagnen i ovnen i 35-40 minutter

Vidste du, at du kan lave din egen pesto...



Vandmelon

OPSKRIFT A

Ingredienser

½ vandmelon

Redskaber

Et skærebræt
En stor kniv

Sådan gør du:

1. Skyl vandmelon og skær den i både



Gnavegrønt med goma-dressing

OPSKRIFT B

Ingredienser

5 gulerødder
1 agurk
2 snack peberfrugter
½ bote goma-dressing, 125 g

Redskaber

En kartoffelskræller
Et skærebræt
En kniv
Et fad

Sådan gør du:

1. Skrub eller skræl gulerødder og halver dem på tværs
2. Skær hvert stykke i stave på langs
3. Skyl agurk og del den i tre stykker på tværs
4. Skær stykkerne i fire stave på langs
5. Skyl peberfrugter, fjern kerner og skær dem i strimler på langs
6. Anret gnavegrønt på et fad
7. Hæld gomadressing i en lille skål

Vidste du, at du kan lave din egen goma-dressing...



69

Madskoler

Ugeprogram og praktiske informationer 2026



NEDSLAG FRA MATERIALETS FØRSTE DEL

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 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 ønske 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 barnet 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

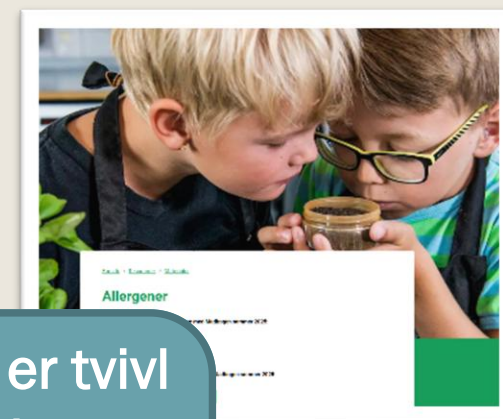
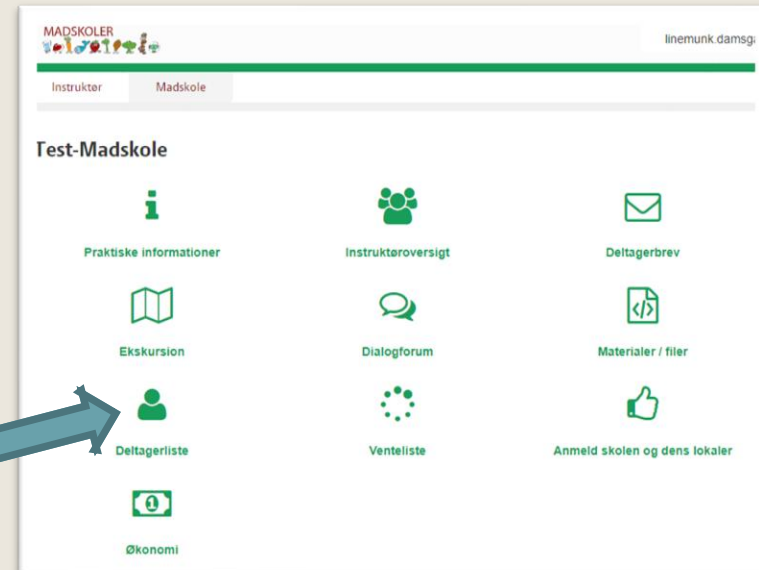
- Undgå kategorisering af "rigtig" og "forkert"

*"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, rigtig/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!

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

Udsendelse af deltagerbrev

MADSKOLER
madschooler@lf.dk | Skift kodeord | Log ud

Madskole Administration

TestSkolen

 Praktiske informationer

 Ekskursion

 Deltagerliste

 Økonomi

 Instruktøversigt

 Dialogforum

 Venteliste

 Interne kommentarer

 **Deltagerbrev**

 Materialer / filer

 Anmeld skolen og dens lokaler

 Rediger madschooleroplysninger

13/04 - 17/04 2026 uge: 27

type : Madskole (5 dage)

Status: Publiceret 23 mar. 2026 15:32

Skjult fra madschooler.dk

 Send notification
Mail-service ikke sendt.

 Deltager 2/2

 Venteliste 3

 Deltagerbrev ikke sendt.

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

Tilbage til madschooleroversigt

TestSkolen - Deltagerbrev

Nedenfor er der indsat en skabelon til deltagerbrevet, som skal redigeres inden det sendes ud. Når der trykkes "Udsend deltagerbrev", sendes deltagerbrevet til de e-mail-adresser, som forældrene har oplyst ved tilmelding. Deltagerbrevet skal udsendes **maximalt en måned** før Madskolen afholdes og **minimum to uger** inden Madskolen starter.

Titel
Deltagerbrev, Madskole

Format   Font Family Font Sizes          

Kære deltager og forældre hertil

Vi ser meget til at se dig på Madskole i uge xx 20xx på:

Skolenavn
Gade + nr.
Post nr. + By

I løbet af de 5 dage skal vi lave masser af lækker mad. På aktivitetssiden skal vi bl.a. tale om / arbejde med De officielle Kostråd, Nøglehullet, madpild og meget mere. Og der bliver selvfølgelig også masser af tid til leg og hygge.

Afl levering og afhentning - tidspunkter og procedure
Vi mødes hver dag mellem **kl. 8.45-9.00 i (kokkenet / skolegården - indsæt hvor I mødes)**, hvor vi frivillige instruktører står klar til at tage imod jer. Afl levering foregår mellem **kl. 15.15 og 15.30 mandag til torsdag**. Fredag afslutter vi ugen med et familiearrangement, hvor jeres forældre inviteres til fernisering og en snack. Vi byder velkommen til familiearrangementet fredag **kl. 14.15** og slutter ca. **kl. 15.30**. Af hensyn til pladsen henstiller vi til, at der max deltager 2 personer per Madskolebarn.

Maden på Madskoler: Vi laver hver dag formiddagssnack, frokost og en eftermiddagssnack. Vi anbefaler, at du har spist morgenmad hjemmefra.

Vi beder dig tage dette med på Madskole:

- Tøj og sko du kan bevæge dig i (både inde og ude)
- Elastik til langt hår
- Et viskestykke og et sæt grydelapper med navn i
- Penalhus – gerne indeholdende farveblyanter / tuscher
- Drikkedunk

Gem Udsend deltagerbrev

A background image showing two children in a kitchen. They are wearing white chef hats and dark aprons over red shirts. The child in the foreground is using a knife to cut green vegetables on a white cutting board. The child in the background is also working. The image has a dark blue overlay with white text and a white L-shaped frame on the left and bottom.

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?

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. 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 goma-dressing Saftige super-deller hertil kartofler og dressing Havregrynspandekager med blåbærsirup Rugboller og choko-rugboller (forberedelse til onsdag og torsdag)
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

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 goma-dressing	
9.45	Aktivitet De officielle Kostråd (vælg en fra 8.1): _____ Giv evt. børnene en pause (fri leg) inden madlavning påbegyndes	

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 er 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?
- Gør nogle instruktører klar / handler ind / rydder op, mens andre fx er ude med børnene?

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.

TAK for nogle fantastiske dage for mit barn. Han kom hjem hver og havde lært noget nyt, smagt nye ting og var rigtig glad. TAK for jeres tid 🥰

Min søn på 10 år var med for første gang. Han var allerede fra dag 1 helt vild med kurset og hyggede sig rigtig meget med madlavning. Det skal lige nævnes at det er meget minimalt hvor meget vi har kunne få ham til at hjælpe i køkkenet herhjemme 😊. Han vil gerne være med nu til madlavningen og vil gerne lave noget af det de har lært på kurset. Han sagde allerede inden kurset var slut at han vil med næste år - og det vil lillesøster også 🥰. Kæmpe ros til de frivillige - de gjorde det fantastisk og var rigtig søde.



INPUT, TIPS OG TRICKS

OPSAMLING, SPØRGSMÅL
OG AFRUNDING



SÅ ER DER FILM

BØRNENE



INSTRUKTØRERNE



TAK FOR I DAG

Håber I får en fantastisk oplevelse 🥳