

VELKOMMEN TIL INSTRUKTØRMØDE



3 dage med
MADSKOLER



Vi starter kl. 19.00 😊

Brug "hånden op",
hvis du vil sige
noget

Hold
mikrofonen
slukket



Chat



Personer



Hånd



Reaktion



Visning



Noter



Rum



Apps



Mere



Kamera



Mikrofon



Del

 Forlad



PROGRAM

- Velkommen og praktik
- Kort introduktion til Madskoler / 3 dage med Madskoler
- Præsentation af materiale og program
- Jeres spørgsmål



Dorte Kimer

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



Knud Rasmussen

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



Anna Orheim H. Jensen

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

Hos 4H



Bente Marie Hov

Afdelingskoordinator, regnsk
8740 5541
bmh@4h.dk

Foto på vej ☺

Sarah Kirkegaard-Kayser

Koordinator, Madskoler
51891643
sakk@4h.dk



Cecilie Qvick Jørgensen

Studertermedhjælper,
Madskoler
ceqj@4h.dk



Hos Landbrug & Fødevarer

Anna Sofia Feldborg Rusz (student)

Dorte Storm (koordinator)

Line Munk Damsgaard (projektleder)

madskoler@4h.dk

24 25 74 56

Målet er at børn i alderen 8-12 år får sjove, lærerige og aktiverende oplevelser med mad

Citat fra forældre

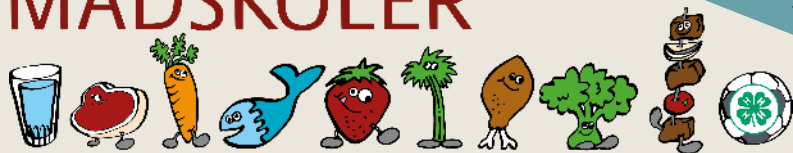
"Det har været en rigtig god dag og fortæller om, hvordan han har studeret og også lavet mad, at være sammen med børnene har været en rigtig god udbene en k

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."

Start: 2004

MADSKOLER



Start: Vinterferien 2020



‘3 dage med Madskoler’ er Madskoler’s lillebror/-søster

‘3 dage med Madskoler’ er en aktivitet, der...

- Læner sig op ad Madskoler
- Fokuserer på glæden ved at lave mad
- Skaber lyst til meget mere madlavning derhjemme, hos 4H og hos Madskoler

Madskoler vs. 3 dage med Madskoler

	3 dage med Madskoler	Madskoler
Madlavning	Ja	Ja
Undervisning i ernæring	Hvis de frivillige ønsker det	Ja
Undervisning i hygiejne	Ja	Ja
Leg og fysisk aktivitet	Ja	Ja
Ekskursion	Nej	(Ja)
Familiearrangement	Nej	Ja

‘3 dage med Madskoler’ er en ”light” udgave af Madskoler

... det betyder bl.a.

- Færre krav til jer 😊
- Ingen
 - Forklæder
 - Kokkehuer
 - Diplomer



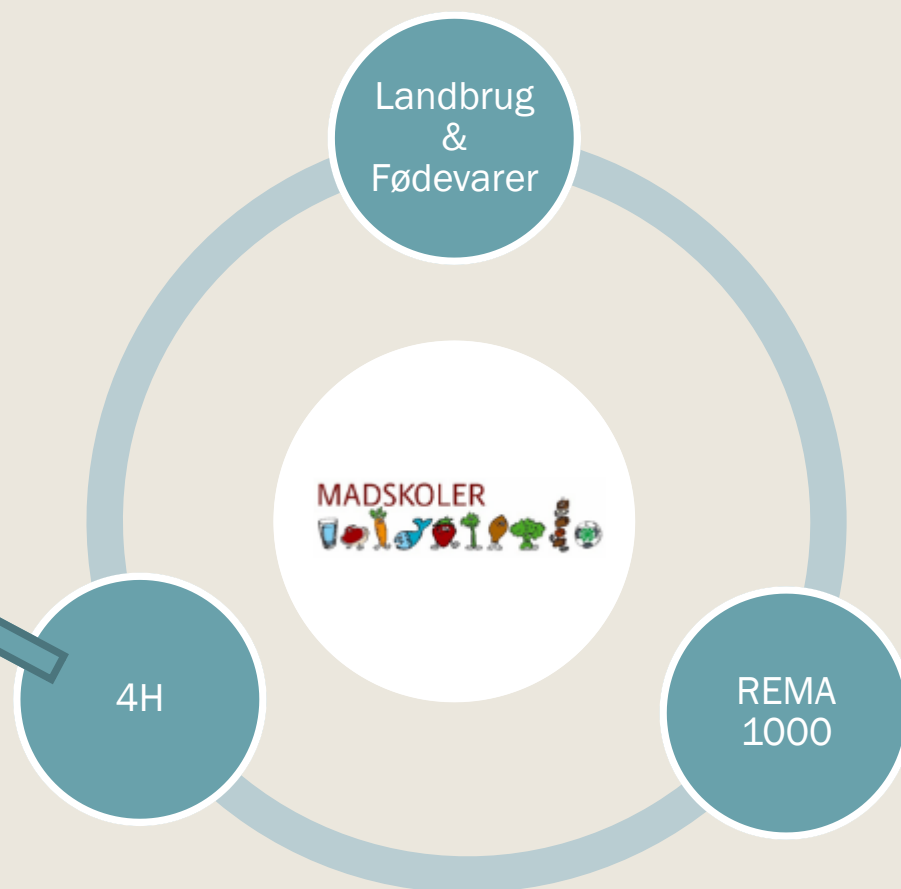
Metodikken er den samme

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

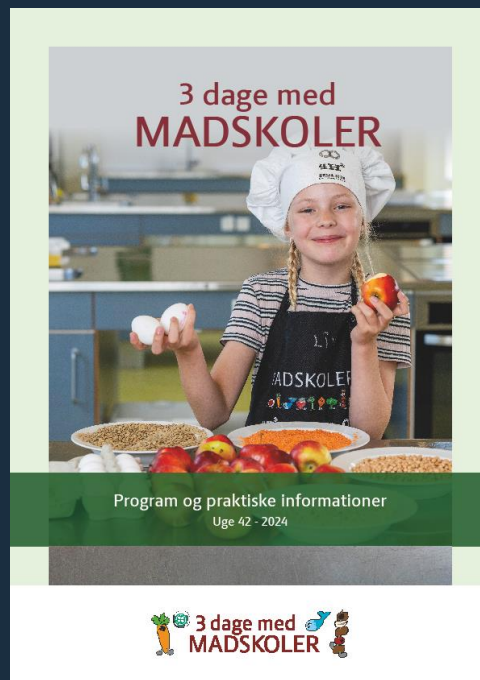


Alle Madskoler arrangeres af 4H

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



Siden start i 2004 har
over 30.000 børn været
på Madskole



Materialet
tager udgangspunkt i
erfaringer og materialer
fra tidligere års Madskoler

1. Velkommen til '3 dage med Madskoler' i efterårsferien 2024.....	3
2. Introduktion til arbejdet som Madskoleinstruktør	4
2.1 Tips fra tidligere instruktører	4
2.2 Pædagogiske retningslinjer	5
2.2.1 Undgå at italesætte mad som "rigtig" og "forkert"	5
2.2.2 Bidrag til at skabe madmod	5
2.2.3 Forstyrrende eller udadreagerende børn.....	6
2.3 Beskyttelse af persondata og billeder af børn.....	6
3. Forberedelser inden '3 dage med Madskoler'	7
3.1 Møde i instruktørgruppen.....	7
3.2 Programplanlægning	8
3.3 Tjekliste og ansvarsfordeling før, under og efter '3 dage med Madskoler'	8
3.4 Kontakt til skolen	9
3.5 Forældrehjælp	9
3.6 Børn med særlige behov – tjek inden start	10
3.7 Inddeling af børn og instruktører i køkkenhold	10
3.8 Den kontaktansvarlige instruktør	10
3.9 Økonomi – den økonomiansvarlige instruktør.....	10
3.10 Indkøb i REMA 1000 – brug af kontokort.....	11

4. Program: MANDAG – ÆBLETS DAG	12
5. Program: TIRSDAG – BÆLGFRUGTERNES DAG	13
6. Program: ONSDAG – ÆGGETS DAG	14
7. Obligatoriske aktiviteter	15
7.1 Den gode start	15
7.2 Navnelege	16
7.3 Hygiejne, håndvask og regler når man er på '3 dage med Madskoler'	17
7.4 Dagens oplevelser	20

8. Aktivitetskatalog	21
8.1 Aktiviteter egnet til æblets dag - mandag	21
8.1.1 Quiz om æblet (5-10 minutter)	21
8.1.2 Æblesmagning (20 minutter)	23
8.1.3 Bid til æblet	25
8.2 Aktiviteter egnet til bælgrugternes dag – tirsdag	26
8.2.1 Quiz om bælgrugter (tid: 5-10 minutter)	26
8.2.2 Bælgrugt huskespil (15 minutter)	27
8.2.3 Bælgrugter i butik (45-60 minutter)	29
8.3 Aktiviteter egnet til æggets dag – onsdag	30
8.3.1 Quiz om ægget (tid: 10 minutter)	30
8.3.2 Tab ikke ægget (tid: 20 minutter)	32
8.3.3 Lille Pip og De Fine Forskellige Æg (tid: 20 minutter)	33
8.4 Andre aktiviteter og lege – kan vælges alle dage	35
8.4.1 Madskolequiz (tid: 5-10 minutter)	35
8.4.2 Dagens tema – dagens plakat (tid: 20 minutter)	38
8.4.3 Simon siger (tid: 20 minutter)	39
8.4.4 Gæt dit dyr (tid: 15 minutter)	40
8.4.5 De officielle Kostråd (tid: 40 minutter)	41
8.4.6 Smageplancher (tid: 10 min. dagligt / 20 min., den sidste dag)	42
8.4.7 Stav en fødevare fra dagens opskrifter med egen krop (tid: 20 minutter)	43
8.4.8 Legen om aftensmads-rester (tid: 20 minutter)	44
Bilag 1: De officielle Kostråd	45

Tid	Dag 1, dagens tovholder	Ansvarlig for opgave
8.00	Instruktørene mødes - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad? - Gennemgå 'Den gode start' (afsnit 7.1) - Ophæng plakater og vejvisningsskilte - Klargør og portionsanret Opskrift 1: Sæsonens frugt - æbler	
8.45	Modtagelse af børn kl. 8.45-9.00 (afsnit 7.1: Den gode start)	
9.00	Opstart og introduktion i køkkenhold - Spise den portionsanrettede frugt (opskrift 1: Sæsonens frugt) - Børn og instruktører præsenterer sig for hinanden - Instruktør giver en kort introduktion til de kommende 3 dages program Navneleg i plenum (vælg en fra afsnit 7.2): _____ I køkkenholdene gennemgås hygiejne, håndvask og regler, når man er i køkkenet. '3 dage med Madskoler' (afsnit 7.3)	
10.00	Madlavning i køkkenhold (del gerne opskrifterne ud mellem børnene på holdet, så alle ikke laver alt) - Opskrift 2A+B+C: Boller i karry	
11.30	Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold (gennemgå opvaskeregler – se plakat i materialemappe)	
12.30	Pause / fri leg* i legegården, 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagens aktivitet	
13.00	Instruktørstyret aktivitet(er): Vælg en eller flere aktivitet(er) fra listen Skriv hvilke(n) aktivitet(er) I har valgt: _____	
13.30	Madlavning i køkkenhold - Opskrift 3: Abemad Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold – obs på at gemme rester Børnene udfylder "Dagens oplevelser" i opskrift hæftet (afsnit 7.4)	
14.45	Afsked med børnene, der hentes i tidsrummet 14.45-15.00	
15.00	Klargør til tirsdag Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen	

*Pause / fri leg kan gøres kortere eller længere afhængigt af, hvilke aktiviteter I vælger.

Den gode start – skab tryghed

- Vejvisningsskilte

Instruktørstyret aktivitet

Fri leg

MANDAG: Æblets dag

Tid	Dag 2, dagens tovholder	Ansvarlig for opgave
8.00/ 8.30	Instruktørene mødes - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad? - Evt. klargøring til eftermiddagens aktivitet(er)	
8.45	Modtagelse af børn i tidsrummet 8.45-9.00	
9.00	Introduktion til dagens program Madlavning i køkkenhold - Opskrift 4: Yoghurt med hjemmelavet müsli Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold	
10.00	Pause / fri leg i skolegården, 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn De øvrige instruktører gør klar til madlavning / eftermiddagens aktivitet	
10.15	Madlavning i køkkenhold (del gerne opskrifterne ud mellem børnene på holdet, så alle ikke laver alt) - Opskrift 5A+B+C: Kartoffler og grønt + Linsebøffer + Gulerodshummus - Opskrift 6A: Knasende godt rugbrød (spises om eftermiddagen)	
11.45	Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold	
12.30	Pause / fri leg* i skolegården, 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagens aktivitet	
13.00	Instruktørstyret aktivitet(er): Vælg en eller flere aktivitet(er) fra afsnit 8 Skriv hvilke(n) aktivitet(er) I har valgt: _____ _____	
13.30	Madlavning i køkkenhold - Opskrift 6B: Børges bønnespread	
14.00	Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold Børnene udfylder "Dagens oplevelser" i opskrifthæftet (afsnit 7.4)	
14.45	Afsked med børnene, der hentes i tidsrummet 14.45-15.00	
15.00	Klargør til onsdag Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen Tjek hvad der er af rester til brug i opskrift 8, onsdag	
*Pause / fri leg kan gøres kortere eller længere afhængigt af, hvilke aktiviteter I vælger.		

Længde på pause / fri leg
afhænger af hvilke(n)
aktivitet(er) I vælger

TIRSDAG: Bælgfrugternes dag

Tid	Dag 3, dagens tovholder	Ansvarlig for opgave
8.00/ 8.30	Instruktørene mødes - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad?	
8.45	Modtagelse af børn i tidsrummet 8.45-9.00	
9.00	Introduktion til dagens program Madlavning i køkkenhold - Opskrift 7: Blødkogt æg med ristet rugbrød. Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold	
9.45	Pause / fri leg i skolegården, 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagens aktivitet	
10.00	Madlavning i køkkenhold (del gerne opskrifterne ud mellem børnene på holdet, så alle ikke laver alt) - Opskrift 8: Æggesurprise med kylling og grønt - Opskrift 9A+B: Gulerodskage med ostecreme (spises om eftermiddagen)	
11.45	Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold	
12.30	Pause / fri leg* i skolegården, 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagens aktivitet	
13.00	Instruktørstyret aktivitet(er): Vælg en eller flere aktivitet(er) fra afsnit 8 Skriv hvilke(n) aktivitet(er) I har valgt: _____ Lad 1-2 instruktører have ansvaret for aktiviteterne, mens de øvrige påbegynder oprydning / rengøring.	
13.30	Klargøring af eftermiddagssnack (opskrift 9A+B)	
13.45	Spisning Børnene udfylder "Dagens oplevelser" i opskriftshæftet (afsnit 7.4) Oprydning og rengøring	
14.45	Afsked med børnene, der hentes i tidsrummet 14.45-15.00 – Husk at give børnene deres opskriftshæfte mv. med hjem	
15.00	Gennemgå køkkenet og øvrige lokaler I har brugt og sørg for, at tingene står, som da I kom mandag (fordel eventuelle rester imellem jer) Vend dagens/dagenes oplevelser i instruktørgruppen	
*Pause / fri leg kan gøres kortere eller længere afhængigt af, hvilke aktiviteter I vælger.		

Husk at efterlade køkkenet, som da I kom mandag morgen

ONSDAG: Æggets dag

3 dage med MADSKOLER



Program og praktiske informationer
Uge 42 - 2024



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 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."



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"

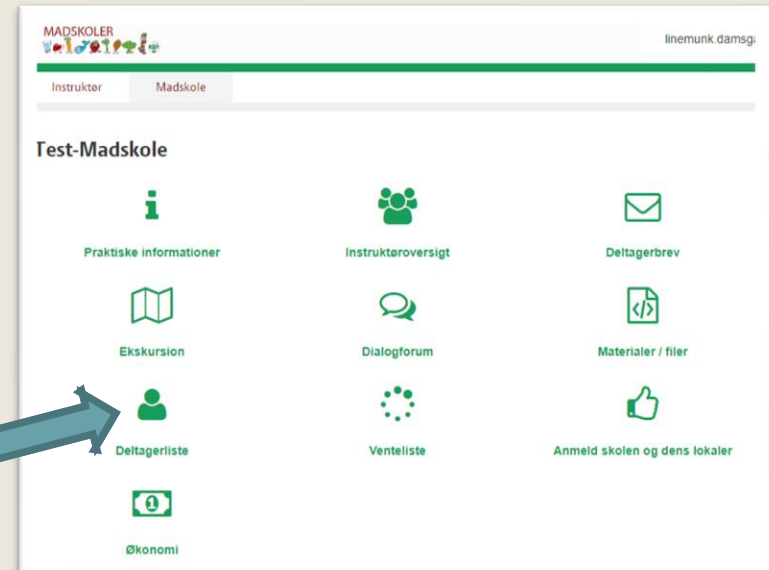
"Hos Madskoler ønsker vi at italesætte alt mad positivt. Vores tilgang er, at der er plads til alle fødevarer i en sund kost – men at der er forskel på mængderne, vi skal spise af de forskellige fødevarer.

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
- Allergi – find hjælp på

<https://www.madskoler.dk/ressourcer/materialer/>



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 start
- 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 downloadede)
- Ved fællesmail til forældre: Sæt altid mailadresser i Bcc

Forventningsafstem og fordel opgaver i instruktørgruppen





HUSK AT I HAR OPSYNspligt

SÅ TAG GERNE KAFFEN
MED UDENFOR ☺

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



SPØRGSMÅL?