

VELKOMMEN TIL INSTRUKTØRMØDE



3 dage med
MADSKOLER



Vi starter kl. 19.00

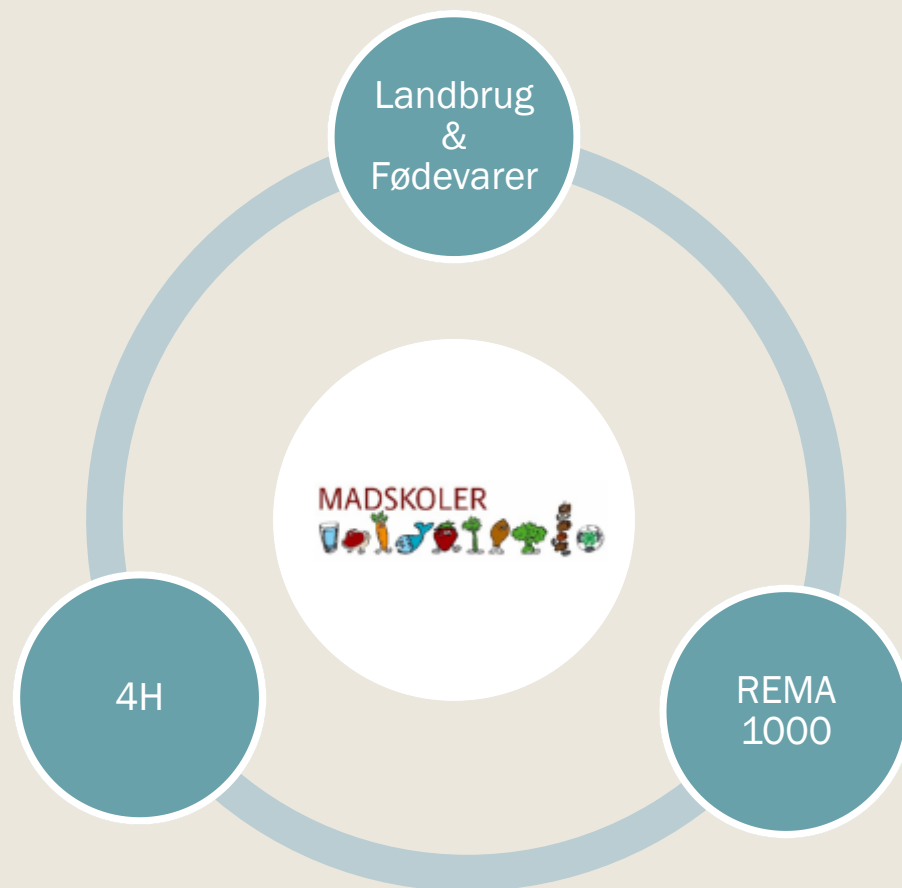
PROGRAM

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

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

Madskoler arrangeres af 4H

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



Hos børne- og ungdomsorganisationen 4H



Sarah Kirkegaard-Kayser
Madskolekoordinator



Cecilie Juel Ildvad
Koordinator | Madskoler, GDPR,
landsmødet og børneattester for
madskoleinstruktører



Anna Orheim H. Jensen
Foreningskonsulent - Bornholms 4H
| Madskoler og 4H-arbejde på
Bornholm
2485 4903
aohj@4h.dk

Caroline Tange Hasselsteen
Studertermedhjælper

Mail: 4Hmadskoler@4h.dk
Tlf. nr.: 26 46 76 60





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

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

Citat fra forældre

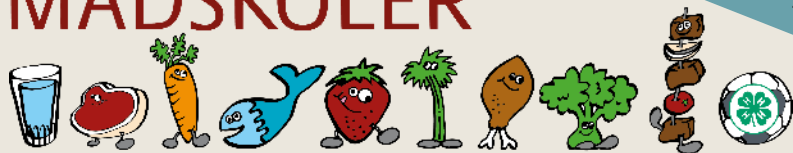
"Fantastisk
en kæmpe
ikke havde
bedre med
lavede flit
det har vi
redskaber"

Citat fra forældrevaluering, sommer 2025:

"Hun har fået øjnene op for hvorfor det er en god idé fx at komme quinoa i kødretter og blive mere mæt og få kødet til at række længere i en stor familie. Og hvorfor fuldkorn skal foretrækkes. Tak for det. Sommetider lærer man bare mere når det ikke er ens mor eller far, der prøver at forklare noget."

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
Antal dage	3	5
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 ;-))



3 dage med MADSKOLER



Program og praktiske informationer
Uge 42 - 2025



UGE 42 - 2025

OPSKRIFTER



Materialiet

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

MADSKOLER
arrangeres af 4H i et ikke kommercielt samarbejde med
Landbrug & Fødevarer og REMA 1000

Find en Madskole Om Madskoler Bliv instruktør Kontakt Instruktør log ind

Forside / Ressourcer / Materialer

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
- Undervisning
- Rekruttering
- Hjælp til planlægning
- Kørsel & Godtgørelse



Instruktørmaterialet

tager udgangspunkt i erfaringer og materialer fra tidligere års Madskoler

1. Velkommen til '3 dage med Madskoler' i efterårsferien 2025	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 – FULDKORNETS DAG	12
5. Program: TIRSDAG – KÅLENS 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 fuldkornets dag - mandag	21
8.1.1 Quiz om fuldkorn (tid: 10 minutter).....	21
8.1.2 Frugtsalat med et fuldkornstvist (tid: 20 minutter).....	23
8.1.3 Fuldkornsstafet (tid: 20 minutter)	24
8.2 Aktiviteter egnet til kålets dag – tirsdag	25
8.2.1 Quiz om kål (tid: 5-10 minutter).....	25
8.2.2 Kålstafet (20 min.).....	27
8.2.3 Kålsmagning (20-30 minutter).....	28
8.3 Aktiviteter egnet til æggets dag – onsdag	29
8.3.1 Quiz om ægget (tid: 10 minutter)	29
8.3.2 Tab ikke ægget (tid: 20 minutter)	31
8.3.3 Lille Pip og De Fine Forskellige Æg (tid: 20 minutter).....	32
8.4 Andre aktiviteter og lege – kan vælges alle dage	34
8.4.1 Madskolequiz (tid: 5-10 minutter).....	34
8.4.2 Dagens tema – dagens plakat (tid: 20 minutter)	37
8.4.3 Simon siger (tid: 20 minutter)	38
8.4.4 Gæt dit dyr (tid: 15 minutter)	39
8.4.5 De officielle Kostråd (tid: 40 minutter).....	40
8.4.6 Smageplancher (tid: 10 min. dagligt / 20 min., den sidste dag)	41
8.4.7 Stav en fødevare fra dagens opskrifter med egen krop (tid: 20 minutter).....	42
8.4.8 Legen om aftensmads-rester (tid: 20 minutter).....	43
Bilag 1: De officielle Kostråd	44

Tid	Dag 1, dagens tovholder _____	Ansvarlig for opgave
8.00	Instruktørerne 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 Tag gerne billeder af lokalet, så I ved hvor tingene stod ved start samt har dokumentation for rengøringsstandard (I skal aflevere lokalerne i samme stand, som I modtager dem)	
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) - Velkomst og præsentation af instruktører + dagens / dages program - Gruppeinddeling Navneleg i plenum (vælg en fra afsnit 7.2): _____ I køkkenholdene gennemgås hygiejne, håndvask og regler, når man er på '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: Fuldkornspizza med råkostsalat	
11.45	Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold (gennemgå opvaskeregler – se plakat i materialemappe) OBS: Gem rester af pizza til snack tirsdag	
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 aktiviteter fra afsnit 8 Skriv hvilke(n) aktivitet(er) I har valgt: _____	
13.30	Madlavning i køkkenhold - Opskrift 3A+B: Chokospread og sprøde rugbrødshapsere 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 tirsdag Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen	
*Pause / fri leg kan gøres kortere eller længere afhængigt af, hvilke aktiviteter I vælger. Ligesom I kan vælge flere aktiviteter, hvis tiden er til det.		

Den gode start – skab tryghed

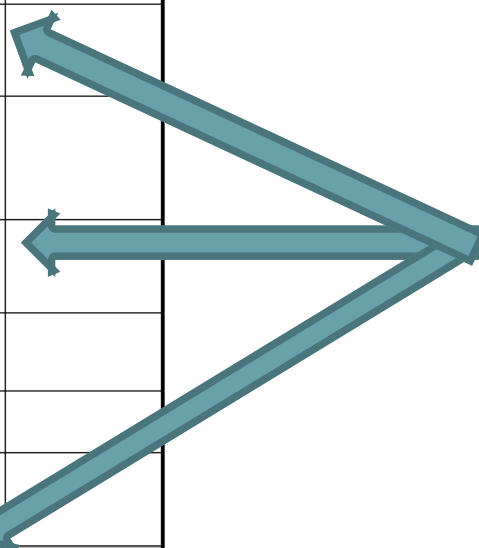
- Vejvisningsskilte

Instruktørstyret aktivitet

Fri leg

MANDAG: Fuldkornets dag

Tid	Dag 2, dagens tovholder _____	Ansvarlig for opgave
8.00/ 8.30	Instruktørerne mødes - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad? - Klargøring til dagens aktivitet(er)	
8.45	Modtagelse af børn i tidsrummet 8.45-9.00	
9.00	Introduktion til dagens program Evt. quiz om dagens tema (afsnit 8.2.1) Formiddagssnack: Rester af pizza fra mandag (lunes) Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold	
9.30	Instruktørstyret aktivitet(er): <i>Vælg en eller flere aktivitet(er) fra afsnit 8</i> <i>Skriv hvilke(n) aktivitet(er) I har valgt:</i> _____ _____	
10.00	Madlavning i køkkenhold (del gerne opskrifterne ud mellem børnene på holdet, så alle ikke laver alt) - Opskrift 4A+B+C: Frikadeller med stuvet spidskål og grov kartoffelmos	
11.30	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	Madlavning i køkkenhold - Opskrift 5B: Æggemuffins med hytteost og grønkål Opvask og oprydning	
14.00	Pause / fri leg* i skolegården, 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn De øvrige instruktører gør klar til dagens sidste aktiviteter	
14.15	Spise æggemuffins 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. Ligesom I kan vælge flere aktiviteter, hvis tiden er til det.		



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

TIRSDAG: Kålens dag

Tid	Dag 3, dagens tovholder_____	Ansvarlig for opgave
8.00/ 8.30	Instruktørerne mødes - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad?	
8.45	Modtagelse af børn i tidsrummet 8.45-9.00	
9.00	Introduktion til dagens program - Evt. quiz om dagens tema (afsnit 8.3.1) Madlavning i køkkenhold – brunch - Opskrift 6: Røræg med tomat og ristet rugbrød - Opskrift 7A+B: Havregrødspandekager med æblemos - Opskrift 8: Pærestykker og gulerodsstave Lave dej til boller til eftermiddagssnack - Opskrift 9: Boller med smør Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold	
12.00	Boller formes og sættes til hævnning (opskrift 9) Pause / fri leg i skolegården, 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagens aktivitet	
12.45	Instruktørstyret aktivitet(er): <i>Vælg en eller flere aktivitet(er) fra afsnit 8</i> <i>Skriv hvilke(n) aktivitet(er) I har valgt:</i> _____ Lad 1-2 instruktører have ansvaret for aktiviteterne, mens de øvrige påbegynder oprydning / rengøring	
13.15	Bage boller (opskrift 9), oprydning og rengøring	
13.45	Spisning Børnene udfylder "Dagens oplevelser" i opskrifthæftet (afsnit 7.4) Oprydning og rengøring efter behov Slut evt. af med en leg eller en quiz fra aktivitetskataloget i afsnit 8.4	
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 <u>sørg</u> 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. Ligesom I kan vælge flere aktiviteter, hvis tiden er til det.		

Husk at efterlade køkkenet, som da I kom mandag morgen

ONSDAG: Æggets dag

3 dage med
MADSKOLER



Program og praktiske informationer

Uge 42 - 2025



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."



Pædagogiske retningslinjer

Undgå at italesætte mad som "rigtig" og "forkert" (s. 5)

"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 opmærksomhedspunkter



Forældre/væрге informationer

Du er ved at tilmelde dit barn til Herstedlund Skole uge 42 i uge 42

Forældre/værges info

Forælder/værges navn(fornavn og efternavn)

Forælder/værges email adresse

Telefon (mobil)

Ekstra mobil

Særlige opmærksomhedspunkter Skriv her, hvis der er særlige forhold, de frivillige instruktører skal være opmærksom på (fx allergier, går hjem selv, går tidligt en dag). Vi gør opmærksom på, at kræver et barn ekstra hjælp, støtte eller indkøb af specialprodukter, er forældre / væрге forpligtet til selv at sørge herfor. Dette gælder også hvis barnet ikke er dansktalende. Undladelse af oplysning om særlige hensyn kan jf. vores [salgs- og leveringsbetingelser](#) medføre bortvisning uden tilbagebetaling af deltagergebyr.

Børn med særlige opmærksomhedspunkter

- Tjek deltagerlisten INDEN start
- Tag kontakt til forældrene i forhold til håndtering
- 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 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

Vi forældre er så glade og taknemmelige for det store engagement, som de frivillige på Madskolen udviste. Det er så rørende, at instruktørerne gør alt det her for vores børn. Det er med til at skabe ægte glæde ved at lave mad, og det er godt for børnene at opleve nye voksne, der har lyst til at være sammen med børnene, hygge sig med dem og lære fra sig. Glæder mig til engang selv at få tid til at melde mig som frivillig, da det må være så meningsfuldt og givende.

Det har været en helt fantastisk uge for vores dreng på 10 år. Han har haft en helt anderledes og go energi i denne uge og har glædet sig til den næste dag!

Jeg er virkelig imponeret over, hvor godt det har kørt og hvor meget min datter har nydt at deltage. Instruktørerne har bare været tjekkede og vidunderlige. Sikke et team! Stort smil, og masser af krammere. Og børnene har BARE hygget sig. Min datter glæder sig til at lave mad og udforske videre i køkkenet. Det er en vidunderlig gave. Så tusind tusind tak, fordi I afholder disse madskoler. Vi holder i hvert fald øje med tilmelding til næste år.... Og vi glæder os.



SPØRGSMÅL?