

# 3 dage med MADSKOLER

## 4H - Bæredygtighed i børnehøjde

4H er en børne- og ungdomsorganisation, der giver børn sjove og lærerige oplevelser med natur, dyr og mad. Her får børn ansvar og får selv lov at prøve kræfter med alt fra grøntsagsdyrkning og madlavning til dyrepasning og bål. Vi tror på "learning by doing" og skaber selvstændige børn og unge, der ved hvor maden kommer fra.

I 4H er der fritidsaktiviteter for alle børn med interesse for natur, dyr og mad. Aktiviteterne i klubberne er lokalt forankret og tager udgangspunkt i børnenes interesser. Derfor er der både madhold, fælleshaver, kæphestehold, kæledyrs- hold, kreative håndværk, ridning og meget mere. Det vigtigste i 4H er fællesskabet, og det er frivillige kræfter, der skaber det hele for børnene.

### 4H står for Hånd, Hoved, Hjerte og Helbred.

- En flittig hånd: Vi tror på at børn og unge lærer ved at udføre.
- Et kvikt hoved: Vi tror på at man lærer gennem hele livet, med alle sanser og ved at lege.
- Et varmt hjerte: Vores aktiviteter er lokalt forankrede.
- Et godt helbred: Vi mener at et aktivt liv og forståelse for kost giver et sundt liv.



Læs mere om 4H og Madskoler på  
[www.4H.dk](http://www.4H.dk) og [www.madskoler.dk](http://www.madskoler.dk)

Program og praktiske informationer  
Uge 42 - 2023



3 dage med Madskoler arrangeres af 4H i et ikke kommercielt samarbejde med Landbrug & Fødevarer og REMA 1000. Madskoler er desuden støttet af Landbrugslotteriet og en række øvrige sponsorer og samarbejdspartnere – se mere på [madskoler.dk](http://madskoler.dk)



# Indholdsfortegnelse

1. Velkommen til '3 dage med Madskoler' i efterårsferien 2023 .....	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 – ÆGGETS DAG .....	13
6. Program: ONSDAG – KARTOFLENS 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 æggets dag – tirsdag .....	25
8.2.1 Quiz om ægget (tid: 10 minutter) .....	25
8.2.2 Tab ikke ægget (tid: 20 minutter) .....	27
8.2.3 Lille Pip og De Fine Forskellige Æg (tid: 20 minutter) .....	28
8.3 Aktiviteter egnet til kartoflens dag – onsdag .....	30
8.3.1 Quiz om kartoflen (tid: 10 minutter) .....	30
8.3.2 Kartoffelrøver (tid: 20 minutter) .....	32
8.3.3 Historie(r) om kartoflen (tid: 25 minutter) .....	33
8.4 Andre aktiviteter og lege – kan vælges alle dage .....	34
8.4.1 Madscolequiz (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

# 1. Velkommen til '3 dage med Madskoler' i efterårsferien 2023

Velkommen til dig som instruktør på '3 dage med Madskoler' i efterårsferien 2023 – og tak fordi du vil være med til at give børn skønne og lærerige madoplevelser.

'3 dage med Madskoler' i 2023 er en aktivitet, der...

- Læner sig op ad Madskoler
- Har fokus på glæden ved at arbejde med mad
- Skaber lyst til lave meget mere mad derhjemme, hos 4H og på Madskoler

Hver dag på efterårsferiens '3 dage med Madskoler' har et fødevarer tema. I år er det hhv. fuldkorn, æg og kartofler. I dette hæfte er en række forslag til aktiviteter, der også temaeerne – **det er jer instruktørers ansvar at beslutte, hvilke aktiviteter I ønsker at gennemføre.**

Foruden dette instruktørmateriale modtager kontaktpersonen følgende i uge 40:

- Opskriftshæfter til børnene samt til brug under de 3 dage
- Et materialekit med plakater og lignende

Indkøbslisten til råvarer og materialer vil være at finde i instruktør databasen under ikonet "Materialer" en uge inden afholdelse. Vær opmærksom på, at hvis I ændrer i opskrifter eller vælger aktiviteter, der kræver særlige materialer, skal I også tilrette indkøbslisten. Det er jer instruktørers ansvar at indkøbe de råvarer og materialer, I skal bruge.

**Der afholdes digitalt instruktørmøde d. 10. oktober kl. 19.00-20.00.  
Tilmeld dig på [www.madskoler.dk/instruktoermoede-efteraar](http://www.madskoler.dk/instruktoermoede-efteraar)**

## Hvem står bag?

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

**4H er for alle med interesse for natur, dyr og mad.** I 4H arrangerer frivillige året rundt sjove og lærerige aktiviteter for børn og unge. Har du lyst til flere fantastiske oplevelser i 4H, så står vi klar!



Spørgsmål til materialet og Madskoler kan rettes til 4H konsulenten for dit område eller den landsdækkende Madskolekoordinator på [madskoler@4h.dk](mailto:madskoler@4h.dk) eller tlf. nr. 2425 7456.

Vi håber, at du får nogle fantastiske dage på din '3 dage med Madskoler' 😊

## Madglade hilsener

Henrik Dalum, formand i 4H

Alle de lokale 4H konsulenter – find os på [www.4h.dk/om-os/medarbejdere/](http://www.4h.dk/om-os/medarbejdere/)

Line Munk Damsgaard, landsdækkende koordinator for Madskoler

## 2. Introduktion til arbejdet som Madskoleinstruktør

På hver '3 dage med Madskoler' deltager 1 3-6 instruktører med 12-24 børn. I instruktørdatabasen, som du fik adgang til ved tilmelding som frivillig, kan du se dine medinstruktører og de tilmeldte børn.

I hver instruktørgruppe er der én instruktør med kontaktperson-ansvar og én instruktør med ansvar for at styre økonomien (kan også være den samme person). Foruden de opgaver, der specifikt er tilknyttet disse funktioner, skal instruktørgruppen blive enige om, hvem der står for hvilke opgaver inden, under og efter '3 dage med Madskoler'. Alle opgaver er beskrevet i dette materiale.

### 2.1 Tips fra tidligere instruktører

Vi har spurgt 4 tidligere instruktører om deres vigtigste tip til at sikre den bedst mulige oplevelse for både børn og instruktører.

#### **Uddeleger opgaver i instruktørgruppen**

*"Det var rigtig rart på forhånd at have snakket om, hvem der var ansvarlig for hvad. Det gjorde dagene nemmere og mere overskuelige."* Jens, 62 år

#### **Brug forældrene**

*"Vi sendte mail ud til de forældre, som ved tilmelding havde sagt ja til at hjælpe med praktiske opgaver, og hørte om de ville hjælpe i forbindelse med transport af indkøbene – det sagde 2 forældre ja til og det var en kæmpe hjælp."* Hans, 19 år

#### **Skab det gode sammenhold i instruktørgruppen**

*"Der var ingen af os, der kendte hinanden på forhånd. Og vi var ret forskellige alle sammen. Vi mødtes på en café og spiste frokost sammen og fik fordelt opgaverne imellem os - og så gik snakken ellers bare. Vores møder gjorde, at vi havde tillid til hinanden, og ingen var i tvivl om deres rolle."* Lea, 25 år

#### **Læs materialet grundigt**

*"Det er en kæmpe hjælp at sætte sig grundigt ind i materialet. Det giver ro og overblik."* Laura, 22 år

## 2.2 Pædagogiske retningslinjer

Som Madskoleinstruktør er der nogle pædagogiske retningslinjer, som er gode at have for øje i forbindelse med '3 dage med Madskoler'.

### Den gode instruktør

- Er en god rollemodel – fx ved at deltage i aktiviteterne, smage på alt maden osv.
- Hjælper, guider, roser og anerkender børnene
- Accepterer hvis et barn ikke ønsker at smage og undgå at presse (se afsnit 2.2.2)
- Accepterer alle slags børn og giver plads, hvis et barn har brug for at trække sig lidt
- Taler fast, roligt og undgår at råbe
- Tager aldrig hårdt fat i et barn
- Er tydelig og konkret i sin kommunikation
- Skaber den gode stemning, er imødekommende og bruger et åbent kropssprog
- Informerer børnene om, hvad der skal ske dagen igennem
- Giver børnene masser af opbakning – børn har ofte brug for støtte i læringsituationer
- Siger fra over for overtrædelse af de fælles regler med det samme
- Tager det enkelte barn, som forårsager uro, væk fra resten af gruppen, så instruktør og barn uforstyrret kan tale sammen
- Får afsluttet en evt. irettesættelse i en positiv og konstruktiv ånd, så der ikke er dårlig stemning efterfølgende

### 2.2.1 Undgå at italesætte mad som "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.

### 2.2.2 Bidrag til at skabe madmod

Vi vil med Madskoler gerne bidrage til at skabe madmodige børn. For at opnå dette skal vi sikre, at børnene får en god oplevelse, når de smager på nye fødevarer. Børn har en naturlig skepsis over for nye og ukendte fødevarer, men også en naturlig nysgerrighed for selv samme. Børnene skal selv tage ejerskab over deres madmod, så de i eget tempo får lysten til at blive udfordret med nye smagsoplevelser. Forsøg derfor at skabe en atmosfære, hvor barnet kan træffe sine egne valg om, hvorvidt en fødevarer skal smages eller ej. Er et barn usikker på, om det har lyst til at smage på noget, så fortæl, at han/hun gerne må spytte det ud igen, hvis han/hun ikke kan lide det.

Hvis et barn ikke kan lide en fødevarer eller en ret, så prøv at få dem til at italesætte, hvad de ikke kan lide ved den. Tal også gerne med barnet om, at nogle madvarer skal de smage flere gange, før de kan lide smagen – måske kan de lide det, næste gang de smager.

Gør det klart overfor barnet, at madmod både handler om at smage nye ting og sige fra, når der er noget man slet ikke har lyst til at smage. Det er vigtigt, at I ikke presser et barn til at spise noget, som de ikke har modet til at smage eller måske ovenikøbet virker bange for – dette kan føre til negativ selvfølelse og madlede.

Fire måder at skabe begejstring for nye fødevarer:

1. Kig på, duft til og rør ved fødevarer. Tal om hvordan den ser ud, hvordan den føles og hvordan den dufter.
2. Lad børnene smage på fødevarer – tal om, hvordan den føles at tygge i.
3. Fortæl, at det er okay at smage og spytte ud, hvis man ikke kan lide smagen. Giv anerkendelse for at turde smage – også selvom maden spyttes ud.
4. Spis og nyd fødevarer selv.

### 2.2.3 Forstyrrende eller udadreagerende børn

Er det samme barn gentagende gange forstyrrende, og hindrer de andre børn i at koncentrere sig og have det godt, bør I som instruktører gå i dialog med forældrene, når de henter barnet. Når I taler med forældrene, skal I forholde jer til de(n) konkrete og afgrænsede situation(er), hvor der har været problemer. Kontakt jeres 4H-konsulent, hvis I er i tvivl om, hvordan I håndterer en specifik situation.

**Oplever I, at et barn er udadreagerende og hindrer andre børn i at have det godt, skal dette straks rapporteres til 4H konsulenten, som i samarbejde med jer vil lægge en plan for videre håndtering.**

**Skaber et barn utryghed og / eller er voldelig, kan barnet blive bortvist – dette skal ske i samråd med jeres konsulent.**

### 2.3 Beskyttelse af persondata og billeder af børn

Det er vigtigt, at I er opmærksom på ikke at have persondata (fx i form af deltagerlisten) på børnene liggende fremme, så andre kan tilgå dem – samt at I destruerer alle fysiske såvel som eventuelt downloadede deltagerlister efter '3 dage med Madskoler' er afholdt.

Tager I selv billeder i løbet af '3 dage med Madskoler', eller får I besøg af pressen, er det vigtigt, at I tjekker i deltagerlisten, om forældrene har givet tilladelse til, at der må tages billeder af deres barn. Læg gerne billeder fra jeres '3 dage med Madskoler' på fx Instagram. Hvis I gør dette, så husk at fortælle forældrene, hvor de kan finde billederne og brug gerne #Madskoler, så andre også kan se, hvad I har lavet.

## 3. Forberedelser inden '3 dage med Madskoler'

God forberedelse er nøglen til den bedst mulige oplevelse for både børn og instruktører. I det følgende beskrives, hvilke praktiske forberedelser, der skal ske, inden '3 dage Madskoler' afholdes.

### 3.1 Møde i instruktørgruppen

Inden selve afholdelsen af '3 dage med Madskoler' anbefales det, at instruktørgruppen mødes mindst én gang, hvor I beslutter, hvem der er ansvarlig for hvad. Mødet kan evt. afholdes virtuelt, fx via Teams, Skype eller Messenger. Læs gerne dette hæfte før I mødes.

Nedenstående punkter er gode at have i baghovedet i forbindelse med planlægning og afholdelse af mødet/møderne.

- Hvis muligt kombiner mødet med et besøg på skolen, hvor jeres '3 dage med Madskoler' skal afholdes. Er dette ikke muligt, bør mindst en af jer besøge skolen inden afholdelse og rapportere tilbage til de øvrige omkring forholdene / faciliteterne, I har til rådighed.
- Afsæt tid til at lære hinanden at kende – husk også at have tid til at snakke om, hvem I hver især er, hvorfor I er med som instruktører mv.
- Anerkend hinanden for det, I bringer med jer og det gode arbejde, I hver især udfører.
- Hav forståelse for, at I kommer med forskellige baggrunde og forudsætninger.
- Husk at løfte i flok – det bliver det hele så meget sjovere af.

#### **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. Forventningsafstemning
  - Hvad er jeres forventninger til '3 dage med Madskoler' og til hinanden?
  - Hvilke instruktører deltager hvornår?
  - Hvor meget arbejde har I hver især mulighed for – og lyst til – at bidrage med?
  - Er der faktorer blandt instruktørerne, der skal tages hensyn til (fx dårlig ryg el.lign.)?
  - Hvordan kommunikerer I med hinanden **før**, **under** og **efter** '3 dage med Madskoler' (mail, messenger, sms, ect.)?
4. Snak om de **Pædagogiske retningslinjer** (afsnit 2.2)
5. Gennemgå program og aftal hvem der er ansvarlige for hvad?
  - Beslut og indskriv i programmet hvilke aktiviteter I ønsker at gennemføre
  - Indskriv hvem der er ansvarlig for hvad i programmet
  - Gennemgå **Tjekliste** (afsnit 3.3) og fordel ansvaret mellem jer
6. Aftal dato for næste møde og hvordan opfølgning på dette møde foregår
7. Evt. rundtur på skolen / i skolekøkkenet eller aftale om, hvem der besøger skolen



### 3.2 Programplanlægning

I afsnit 4-6 beskrives programmet for de 3 dage. Vær opmærksom på, at **tiderne i programmet er vejledende** – det kan være nødvendigt at ændre, slette eller tilføje noget på jeres '3 dage med Madskoler', hvilket I selv vurderer undervejs.

Opskriftsmaterialet, der er tilknyttet programmet, dækker alle 3 dage. Ønsker instruktørgruppen at lave ændringer i opskrifterne, er det jeres ansvar at renskrive og printe eventuelle nye opskrifter samt sørge for at revidere indkøbslisten.

Enkelte aktiviteter er obligatoriske (afsnit 7). Vælg herudover hvilke øvrige aktiviteter I ønsker at gennemføre – se aktivitetskatalog i afsnit 8. I er også velkomne til selv at finde på jeres egne aktiviteter. Skriv ind i dagsprogrammerne (afsnit 4-6), hvilke aktiviteter I ønsker at gennemføre.

### 3.3 Tjekliste og ansvarsfordeling før, under og efter '3 dage med Madskoler'

<b>Før '3 dage med Madskoler'</b>	<b>Ansvarlig</b>	<b>✓</b>
Hvem er kontaktperson til 4H klub, 4H konsulent og hvis forældre eller andre har spørgsmål (dette skrives i deltagerbrevet)? Giv besked herom til 4H konsulenten, som registrerer dette i instruktørdatabasen.		
Hvem er økonomiansvarlig (holder styr på kvitteringer og regnskab)? Giv besked herom til 4H konsulenten, som registrerer dette i instruktørdatabasen.		
Hvem skriver og udsender deltagerbrev via instruktørdatabasen på <a href="http://www.madskoler.dk">www.madskoler.dk</a> <b>senest 14 dage inden '3 dage med Madskoler' afholdes?</b>		
Hvem laver aftaler med servicelederen samt besøger skolen og køkkenet?		
Hvem står for det store indkøb? (mindst to personer, gerne med bil)		
Hvem sørger for materialer til de valgte aktiviteter?		
Hvem laver navneskilte til børn og instruktører? (brug labels fra materialemappen)		
Hvem tjekker deltagerlisten og tager kontakt til forældre, hvis et barn har særlige behov? (se afsnit 3.6)		
Hvem inddeler børnene i køkkenhold? (se afsnit 3.7)		
<b>Under '3 dage med Madskoler'</b>		
Skriv tovholder for de enkelte dage og de enkelte aktiviteter ind i selve programmet (afsnit 4-6).		
<b>Efter '3 dage med Madskoler'</b>		
Den økonomiansvarlige laver og afleverer regnskab		

### 3.4 Kontakt til skolen

Inden opstart skal én eller flere instruktører have besøgt skolen. Kontakten til skolen foregår oftest via servicelederen (pedellen). Kontaktoplysninger på servicelederen findes i instruktør databasen – kontakt jeres 4H konsulent, hvis ikke dette er tilfældet.

#### Punkter til afklaring ved besøg på skolen

- Hvilket telefonnummer kan servicelederen kontaktes på?
- Er servicelederen på skolen under afholdelsen – hvilke dage og hvilket tidsrum?
- Fortæl, hvornår I er på skolen, og få afklaret hvilke lokaler og faciliteter I må benytte.
- Må I bruge skolens toiletpapir, håndsæbe, opvaskemiddel, skraldeposer, karklude m.m.?
- Hvor skal nøglen hentes og hvornår? – og hvordan skal den afleveres igen?
- Hvem låser? Og hvad med alarmerne?
- Hvor skal affaldet hen?
- Hvad skal der gøres, hvis noget går i stykker?
- Hvilke køleskabe og fryserne må benyttes, og er der mulighed for at låne ekstra ved behov?
- Er det muligt at sætte fødevarer af (fx fredag) inden afholdelse og i så fald, hvor må de stå?
- Er det muligt at låne gymnastiksal og inventar? Og kræver det en nøgle?
- Aftaler om slutrengøring. Hvor meget skal gøres?
- Hvor mange kogeøer er der? (Bruges til at finde ud af, hvor mange køkkenhold, I kan lave)
- Tjek desuden gerne hvilke køkkenredskaber, der er i køkkenet. Og er der fx nok service?

### 3.5 Forældrehjælp

At få en hjælpende hånd fra forældrene kan være en stor aflastning. Ved tilmelding af et barn bliver forældrene spurgt, om instruktørerne må kontakte dem, hvis der er behov for hjælp til fx indkøb eller transport af varer. Ønskes forældrenes hjælp, anbefales det, at I sender en mail til de forældre, der har givet tilsagn. Vær opmærksom på, at der ikke er nogen garanti for, at forældrene kan hjælpe til trods for, at de har tilkendegivet, at I må kontakte dem.

**Obs. Det er ikke tilladt, at I instruktører, kontakter forældrene vedr. at være en instruktør i løbet af ugen. Kontakt din konsulent, hvis I mangler instruktør(er).**

Opgaver forældrene kan hjælpe med:

- Indkøb
- Transport ved indkøb
- Oprydning/rengøring sidste dag

I mail til forældre vedr. hjælp skal I specificere:

- Hvilke(n) praktiske opgaver, der ønskes hjælp til
- Hvornår dette skal ske
- Hvordan / hvornår forældrene skal svare

Husk at sætte forældrenes **mailadresser i bcc** (grundet persondatalovgivningen)!

### 3.6 Børn med særlige behov – tjek inden start

Det er vigtigt at tjekke i deltagerlisten, om der er tilmeldt børn med særlige behov (fx kostforbehold, ønsker til gruppesammensætning og lignende). Under 'Materialer' i instruktørdatabasen, findes et dokument vedr. allergener i forbindelse med opskrifterne til '3 dage med Madskoler' i uge 42. Kontakt de forældre, der har noteret særlige behov / ønsker, så I sammen kan finde de bedste løsninger. Er I usikre på håndteringen, så kontakt jeres 4H konsulent.

#### **I Madskolers betalingsbetingelser står der:**

Som udgangspunkt kan alle børn deltage. Kræver et barn ekstra hjælp / støtte, er forældre / værge forpligtet til selv at sørge herfor (fx via en støttepædagog eller lignende). Undladelse af oplysning om særlige hensyn kan medføre bortvisning uden tilbagebetaling af deltagergebyr.

Børn, der har udfordringer med fx laktose eller glutenallergi medbringer selv alternative produkter.

### 3.7 Inddeling af børn og instruktører i køkkenhold

Køkkenholdene skal laves, inden '3 dage med Madskoler' starter. Formålet med gruppeinddelingen er at skabe overblik og en tryk base for alle.

Køkkenholdene dannes ud fra følgende principper:

1. Antallet af køkkenhold og børn per køkkenhold bestemmes ud fra antallet af køkkener (kogeøer) i skolekøkkenet samt antallet af instruktører
2. Hvert køkkenhold har (så vidt muligt) én fast instruktør – hvis muligt fungerer én instruktør som løs/ekstra hjælper, der hvor der er behov i løbet af ugen
3. Børnene blandes på tværs af alder, så de ældre kan hjælpe de yngre
4. Hvis forældrene ved tilmelding har ytret ønske om særlige hensyn ved holddannelse, tages der hensyn hertil – ellers blandes børnene uden hensyn til venner/veninder/søskende
5. Opstår der problemer eller splid i et køkkenhold, kan ændringer i holdene være nødvendige – ellers fastholdes de samme grupper hele ugen

### 3.8 Den kontaktansvarlige instruktør

Den instruktør, der er kontaktansvarlig, har til opgave:

- At deltage på lige fod med de resterende instruktører i forbindelse med planlægning, gennemførelse og evaluering af Madskolen
- At have sin mobiltelefon tændt og tilgængelig hele Madskoleugen så forældre, konsulenter mv. kan ringe i tilfælde af spørgsmål

### 3.9 Økonomi – den økonomiansvarlige instruktør

Nogle '3 dage med Madskoler' har økonomisk ophæng i den lokale klub mens andre har det i landsorganisationen 4H (=fælleskontoret i Skejby). Er du i tvivl om det økonomiske ophæng for din '3 dage med Madskoler', så kontakt din 4H konsulent. I de tilfælde, hvor klubben har det økonomiske ansvar, er det klubben, der er ansvarlig for budget, regnskab og udbetaling af evt.

kørselsgodtgørelse mv. til de frivillige. Uanset økonomisk ophæng skal der på alle '3 dage med Madskoler' være en økonomiansvarlig.

Den økonomiansvarlige har til opgave:

- At sikre, at budgettet ikke overskrides (180 kr. per deltagende barn).
- Holde styr på alle kvitteringer og kontokort (sendes per post med modtagelse primo uge 41).
- Modtage og afregne penge med 4H klub / 4H's Fælleskontor i Skejby.
- Aflægge regnskab efter afvikling til 4H klub / 4H's Fælleskontor (kvitteringer uploades i instruktørdatabasen).
- Efter Madskolens afholdelse: Destruere REMA 1000 kontokort ved at klippe det stykker.

Hovedparten af de indkøb der skal ske på en '3 dage med Madskoler' foregår med kontokort i REMA 1000 (se afsnit 3.10). Har I brug for at købe noget andre steder, kan den økonomiansvarlige anmode om at få udbetalt et á conto beløb **forud** for afholdelse – kontakt 4H konsulenten for nærmere aftale.

### **3.10 Indkøb i REMA 1000 – brug af kontokort**

Alle '3 dage med Madskoler' tilknyttes en konkret REMA 1000 butik (kaldet jeres basisbutik), som den økonomiansvarlige får tilsendt kontokort til (obs: skal destrueres / klippes over efter afholdelse). REMA 1000 kontokortet bruges i basisbutikken i stedet for kontanter eller kreditkort. Ved indkøb vises kontokortet til kassemedarbejderen, og der udskrives to kvitteringer. Den ene kvittering skal underskrives og afleveres til kassemedarbejderen. Den anden kvittering er til Madskolens regnskab, som skal gemmes og afleveres ved regnskabsrapportering.

**Meddel jeres basisbutik senest 14 dage inden afholdelse, om hvornår og hvilke råvarer, der er planlagt, at I skal købe.** Dette for at sikre, at varerne er i butikken. Ved samme lejlighed kan det være en fordel at orientere butikken om, at I kommer til at handle med kontokort.

## 4. Program: MANDAG – FULDKORNETS DAG

Tid	Dag 1, dagens tovholder _____	Ansvarlig for opgave
8.00	Instruktørerne mødes - Gennemgå dagens program – hvem gør hvad? - Gennemgå <b>'Den gode start'</b> (afsnit 7.1) - Ophæng plakater og vejvisningsskilte - Klargør og portionsanret <b>Opskrift 1: Sæsonens frugt</b>	
8.45	Modtagelse af børn kl. 8.45-9.00 (afsnit 7.1: <b>Den gode start</b> )	
9.00	Opstart og introduktion i køkkenhold - Spise den portionsanrettede frugt ( <b>opskrift 1: Sæsonens frugt</b> ) - Børn og instruktører præsenterer sig for hinanden - Instruktør giver en kort introduktion til de kommende 3 dages program  Navneleg i plenum ( <i>vælg en fra afsnit 7.2</i> ): _____ I køkkenholdene gennemgås hygiejne, håndvask og regler, når man er på '3 dage med Madskoler' ( <b>afsnit 7.3</b> )	
10.00	Madlavning i køkkenhold (obs på pizzadej til hævning som det første) - <b>Opskrift 2a:</b> Fuldkornspizza - dej - <b>Opskrift 2b:</b> Fuldkornspizza - fyld - <b>Opskrift 3:</b> Spidskålsalat	
11.45	Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold – obs på at gemme rester	
12.45	Pause / fri leg i skolegården, 1-2 instruktører har ansvar for at holde opsyn De øvrige instruktører gør klar til eftermiddagens aktivitet	
13.15	Instruktørstyret aktivitet(er): <i>Vælg en eller flere aktivitet(er) fra afsnit 8</i> <i>Skriv hvilke(n) aktivitet(er) I har valgt:</i> _____ _____	
13.45	Madlavning i køkkenhold - <b>Opskrift 4:</b> Knækbrød - <b>Opskrift 5:</b> Bønnespread  Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold – obs på at gemme rester  Børnene udfylder "Dagens oplevelser" i opskrifthæftet ( <b>afsnit 7.4</b> )	
14.45	Afsked med børnene, der hentes i tidsrummet 14.45-15.00	
15.00	Klargør til tirsdag Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen	

## 5. Program: TIRSDAG – ÆGGETS DAG

Tid	Dag 2, dagens tovholder _____	Ansvarlig for opgave
8.00/ 8.30	Instruktørerne 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 - <b>Opskrift 6:</b> Toast toppet med spejlæg og parmesan  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 eftermiddagens aktivitet	
10.15	Madlavning i køkkenhold - <b>Opskrift 7:</b> Æggesalat med ristet rugbrød og grønt - <b>Rester:</b> Anret rester (fra dagen før + i dag) eller brug dem i nye retter. Lad gerne børnene slippe fantasien fri.	
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	
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> _____ _____	
13.30	Madlavning i køkkenhold - <b>Opskrift 8:</b> Muffins - <b>Opskrift 9:</b> Ostecreme	
14.00	Spisning, oprydning og opvask i køkkenhold  Børnene udfylder "Dagens oplevelser" i opskrifthæftet ( <b>afsnit 7.4</b> )	
14.45	Afsked med børnene, der hentes i tidsrummet 14.45-15.00	
15.00	Klargør til onsdag Vend dagens oplevelser i instruktørgruppen	

## 6. Program: ONSDAG – KARTOFFLENS 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  Madlavning i køkkenhold - <b>Opskrift 10:</b> Kartoffelomelet med svampe <i>NB. Alle kartoflerne kan evt. koges nu, så de er kolde og klar til dages retter. Der skal i alt koges 21 kartofler per køkkenhold.</i>  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 eftermiddagens aktivitet	
10.15	Madlavning i køkkenhold - <b>Opskrift 11:</b> Indisk kartoffelgryde - <b>Opskrift 12:</b> Raita - Evt. <b>opskrift 14:</b> Kartoffelchips til eftermiddagens kartoffelmad (valgfrit)	
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	
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	Madlavning i køkkenhold - <b>Opskrift 13: Kartoffelmad</b>	
13.45	Spisning Børnene udfylder "Dagens oplevelser" i opskrifthæftet ( <b>afsnit 7.4</b> ) 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	

## 7. Obligatoriske aktiviteter

### 7.1 Den gode start

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

#### Materialer

- Vejvisningsskilte og 4H plakat (se materialemappe)
- Navneskilte (brug labels – findes i materialemappen)

#### Introduktion og forberedelse til den gode start

Aflevering og afhentning af børn foregår i tidsrummene 8.45-9.00 og 14.45-15.00. Ved børnenes ankomst den første dag anbefales det, at alle instruktører står klar ved børnenes ankomst – de øvrige dage kan I evt. nøjes med, at enkelte instruktører tager imod.

Inden børn og forældre ankommer, skal I have ophængt vejviserskilte. Sæt vejvisningsskiltene op helt hen til køkkenet og hæng 4H plakaten i køkkenet / ved indgang til køkkenet. 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 hos jer instruktører.***

#### Forslag til roller og procedurer 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 frugten (opskrift 1).
- Børn og instruktører præsenterer sig for hinanden.
- Giv en kort introduktion til programmet for de kommende 3 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 '3 dage med Madskoler'.



## 7.2 Navnelege

<b>Tid</b>	Aktivitet: 10 minutter
<b>Læringsmål</b>	At børnene lærer hinanden og instruktørerne at kende, herunder alle navne.
<b>Sted</b>	Skolegård (eller gymnastiksal)
<b>Form</b>	Plenum – 1 instruktør er ansvarlig

### Aktivitetsbeskrivelse

- Vælg en af nedenstående navnelege. Leg eventuelt flere navnelege, hvis tiden tillader det

#### Navneleg med fødevarer / dyr

1. Børn og instruktører stiller sig i rundkreds.
2. Det første barn siger sit navn og en titel på en fødevarer eller et dyr, som har samme begynderbogstav som sit navn (fx Ludvig lime eller Ludvig løve).
3. Barn nummer to gentager herefter det, det første barn sagde, og tilføjer sit eget navn i rækken (fx Ludvig lime og Holger hvidløg).
4. Sådan fortsætter I, indtil I er kommet alle børn igennem, og barnet der startede, skal fortælle alle navnene.
5. Man må ikke sige en fødevarer / dyr, som er sagt tidligere – fx Ludvig lime, Holger hvidløg og Lise løg (Lise må ikke sige lime igen).
6. Legen afsluttes, når man er nået igennem hele rækken.

#### Navneleg med bevægelse

Børn og instruktører stiller sig i en rundkreds med en meters afstand. En instruktør starter med at præsentere sig ved at sige sit navn og lave en bevægelse fx hop eller sprællemænd. Derefter siger alle i cirklen vedkommendes navn og gør bevægelsen. Det næste barn i cirklen gør det samme. Dette gentages, til alle har været igennem.

#### Navneleg – den nemme udgave

Børn og instruktører stiller sig i en rundkreds med en meters afstand. En instruktør starter med at præsentere sig ved at sige sit navn. Instruktøren kaster en bold (eller en anden egnet genstand) til et barn, som nu skal genfortælle instruktørens navn efterfulgt af sit eget. Barnet kaster så bolden videre til et andet barn, som genfortæller navnet på den, der kastede, og derefter fortæller sit eget navn. Dette gentages, til alle har været igennem.

*Tip: Placer børnene i rækkefølge efter alder eller sørg for, at de mindste svarer først, da de godt kan have sværest ved at huske så mange informationer.*

### 7.3 Hygiejne, håndvask og regler når man er på '3 dage med Madskoler'

<b>Tid</b>	Aktivitet: 15 minutter
<b>Formål</b>	At sætte rammen for de tre dage og skabe tryghed ved, at alle får kendskab til spillereglerne.
<b>Sted</b>	Skolekøkkenet (eller et klasselokale tæt på køkkenet)
<b>Form</b>	Køkkenhold

#### Materialer

- 10 stk. plakat om håndvask – hænges ved alle vaske inkl. toiletter (se materialemappen\*)
- 5 stk. "3 dage med Madskoler – regler" (se materialemappen\*)
- 5 stk. "Køkken- og hygiejneregler" (se materialemappen\*)

\*Ses også på de kommende sider

#### Aktivitetsbeskrivelse

1. Børnene går ud i deres køkkenhold sammen med deres instruktør.
2. Bed børnene finde hver deres håndklæde, viskestykke og forklæde frem – placer det ved barnets plads og fortæl, at det er her, det skal være, når det ikke bruges.
3. Fortæl, at noget af det vigtigste, når man skal lave mad, er at huske at vaske hænder – ofte og grundigt. Derfor skal I nu starte med at vaske hænder alle sammen.
4. Instruktøren starter selv med at vaske hænder, imens børnene ser på. Brug proceduren fra plakaten om håndvask. Herefter vasker børnene hænder efter samme procedure.
5. Vis plakaten "3 dage med Madskoler – regler" og bliv enige om, hvad I siger, hvis det "ikke er sjovt længere" og skriv dette ind på linjen.
6. Spørg børnene, om de synes, der mangler noget.
7. Instruktøren skriver eventuelle supplerende regler for jeres køkkenhold på plakaten.
8. Gennemgå herefter køkken- og hygiejneregler og spørg børnene, om de synes, der mangler noget – tilføj børnenes eventuelle input på plakaten.
9. Hæng plakaterne op ved køkkenstationen.

**Tip:** Lad de største børn og / eller dem der viser interesse herfor læse reglerne op for hinanden.

## Sådan vasker du hænder

1. Gør din hænder våde og fordel sæben
2. Gnid håndfladerne mod hinanden
3. Vask håndfladerne med fingrene mellem hinanden
4. Gnub tommelfingrene
5. Vask højre håndflade over venstre håndryg og omvendt
6. Vask fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre
7. Skyl grundigt med vand og tør hænderne i et håndklæde



## '3 dage med Madskoler' - Regler

### Man må gerne

- Hjælpe hinanden
- Være søde ved hinanden
- Holde bordskik, mens andre spiser færdigt
- Have det sjovt og være pjattede, men det kan være svært at kende hinandens grænser, så hvis det ikke er sjovt mere, kan man sige \_\_\_\_\_ og så **skal** den anden stoppe
- Hente en voksen, hvis der er børn, der er kede af det, eller ikke kan enes
- Behandle andre, som man gerne selv vil behandles
- Smage på maden
- Sige til, når man har brug for en pause
- Holde orden i køkkenet
- Være miljøbevidst – frås ikke med vand, papir, sæbe og mad

### Man må ikke

- Løbe i køkkenet
- Råbe
- Drille / mobbe
- Forlade køkkenet, før alle på ens hold er færdige med at rydde op

## **Køkken- og hygiejneregler**

### **Personlig hygiejne**

- Langt hår sættes op med elastik
- Ur, ringe og armbånd tages af inden madlavning og lægges et sikkert sted
- Husk forklæde inden du starter på madlavning
- Nys i ærmet og altid væk fra maden
- Smøg ærmerne op, når I skal lave mad, så ærmerne ikke kommer i maden

### **Vask hænderne grundigt**

- Brug flydende sæbe og varmt vand i mindst 30 sekunder, tør dem i et papirhåndklæde eller håndklæde (tjek håndvaskeplakaten)
- Når du har været på toilettet, hostet eller rørt ved et sår samt rørt dig selv i ansigtet / håret
- Når du har rørt ved æg, rått kød, fisk eller grøntsager med jord på
- Ved start og slut på en ny aktivitet (borddækning, tømning af opvaskemaskine, spising etc.) samt løbende under madlavning

### **Opvask**

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Når noget skal vaskes i hånden:
  - o Skyl først tingene af, hvorefter de vaskes og tørres
  - o Brug vaskebalje, varmt vand og 1 tsk opvaskemiddel per balje

### **Madlavning**

- Tør køkkenbordet af med en karklud, vredet op med varmt vand og rengøringsmiddel, så det er rent både før og efter brug
- Læs hele opskriften godt igennem, før du begynder
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke samme skærebræt til kød og grøntsager
- Skift eller vask skærebræt eller kniv straks efter brug
- Hold rått kød adskilt fra andre fødevarer

### **Stemning**

- Tag ansvar og hjælp hinanden med den gode hygiejne. Sig det på en god måde, og vær ikke **politibetjente** overfor hinanden

## 7.4 Dagens oplevelser

<b>Tid</b>	Aktivitet: 15 minutter
<b>Formål</b>	At børnene reflekterer over, hvad de har lavet og lært i løbet af dagen samt at der produceres individuelle plakater, børnene kan tage med hjem sidste dag, så forældrene herudfra også kan få indblik i børnenes oplevelser.
<b>Sted</b>	Skolekøkkenet (eller hvor det er muligt, fx klasselokale tæt på køkkenet)
<b>Form</b>	Individuelt

### Materialer

- Opskriftshæftet – siderne "Dagens oplevelser" findes bagerst
- Skriveredskaber

### Aktivitetsbeskrivelse

1. Uddel børnenes personlige opskriftshæfte og bed dem skrive navn herpå
2. Lad børnene skrive (eller tegne), hvad de har lavet i løbet af dagen – hjælp børnene til at komme igennem dagen via nedenstående spørgsmål
  - a. Hvilken mad har I lavet? Smagte det godt? Har I smagt noget nyt?
  - b. Hvad har I lavet ud over madlavningen?
  - c. Hvad har I lært? Har I lært noget nyt?
  - d. Etc.
3. "Dagens oplevelser" udfyldes dagligt.
4. Giv børnene deres opskriftshæfte med "Dagens oplevelser" med hjem onsdag.

**Tip:** Lad gerne de større børn hjælpe de mindre børn, som har svært ved at skrive.

## 8. Aktivetskatalog

I det følgende fremgår aktiviteter, der ikke er obligatoriske, men som kan vælges de enkelte dage. Der er aktiviteter, som særligt egner sig til den fødevare dagen omhandler og andre aktiviteter, der er mere overordnede og som kan bruges alle dagene.

### 8.1 Aktiviteter egnet til fuldkornets dag - mandag

#### 8.1.1 Quiz om fuldkorn (tid: 10 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At børnene lærer om fuldkorn
<b>Sted</b>	Ude eller inde – afhænger af hvordan I gennemfører quizzen
<b>Form</b>	Holdvis eller plenum

**Intro:** I quizzen sætter vi fokus på fuldkorn, som I har arbejdet med i madopskrifterne mandag. Quizzen kan gennemføres på forskellig vis, fx:

- I plenum hvor alle dyster mod alle (ønsker man at svare, rækkes hånden op)
- I plenum hvor hvert hold dyster mod de andre hold
- Gruppevis hvor børnene dyster mod deres egne holdkammerater
- Siddende ved borde, på gulv eller græs
- Med fysisk aktivitet som en del af quizzen, hvor den der skal svare skal løbe hen til instruktøren, der læser spørgsmålet op
- Som Kahoot – find den her: <https://www.madskoler.dk/quiz>

#### Quiz-spørgsmål

Hvad er fuldkorn? (Korrekt svar: 2)

- 1) Skallen på kornet
- 2) Når alle dele af kornet er med
- 3) Når skallen er taget af kornet

Er fuldkorn en del af De Officielle Kostråd? (Korrekt svar: 1)

- 1) Ja
- 2) Nej

Hvad er godt ved at spise fuldkorn? (Korrekt svar: 3)

- 1) Man får hurtigt energi, så man kan arbejde hurtigere
- 2) Man får mange proteiner, som gør, at man føler sig mæt
- 3) Fuldkorn giver maven noget at arbejde med, så man føler sig mæt i længere tid

Hvor meget fuldkorn anbefaler Fødevarestyrelsen at voksne og børn over 11 år spiser dagligt?  
(Korrekt svar: 3)

- 1) 40 gram
- 2) 60 gram
- 3) 75 gram

Hvad betyder fuldkornslogoet? (Korrekt svar: 3)

- 1) Højt indhold af fuldkorn
- 2) Højt indhold af kostfibre
- 3) Højt indhold af fuldkorn og lavt indhold af salt, fedt og sukker

Kan lyst brød være fuldkorn? (Korrekt svar: 2)

- 1) Nej, lyst brød kan ikke være fuldkornsbrød
- 2) Ja, lyst brød kan også være fuldkorn og lavet af fuldkornsmel

Er rugbrød altid fuldkornsbrød (Korrekt svar: 2. Rugbrød kan indeholde rigtig meget hvedemel, og derfor er rugbrød ikke altid fuldkornsbrød, fordi de ikke lever op til kravet om, at et fuldkornsbrød skal bestå af 50 pct. fuldkornsmel)

- 1) Ja
- 2) Nej, ikke alle rugbrød lever op til fuldkornslogoet

### 8.1.2 Frugtsalat med et fuldkornstvist (tid: 20 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At være fysisk aktiv og tænke hurtigt. Opnå viden om, hvilke produkter, der kan være fuldkornsprodukter.
<b>Sted</b>	Fællesareal – ude eller inde
<b>Form</b>	Køkkenhold – 1 instruktør er ansvarlig

#### Aktivitetsbeskrivelse

1. Børnene går sammen i deres køkkenhold og hvert hold får tildelt et fuldkornsprodukt de skal være (fx rugbrød, havregryn, fuldkornspasta, brune ris, fuldkornsbrød).
2. Når alle holdene har fået tildelt et fuldkornsprodukt, stiller børnene sig i en rundkreds ved siden af nogen, de ikke er på hold med.
3. Herefter udvælges en til at stå i midten.
4. Alle børnene, der står ude i rundkredsen, lægger en genstand (stykke tøj, køkkenredskab eller lign.) lige bagved fødderne for at markere, at her er der en plads.
5. Personen i midten siger fx: "*Alle rugbrødene bytter plads*", hvorefter de, der er rugbrød, skal skynde sig at bytte plads med et andet rugbrød, inden personen i midten når at tage pladsen. Når man bytter plads, må man ikke kun nøjes med at rykke hen på nabopladsen. Man skal mindst rykke to pladser væk.
6. Man kan også vælge at råbe *fuldkornssalat*, hvilket betyder, at alle skal bytte plads. Herved er det nemmere for personen i midten at blive udskiftet.
7. Når det lykkes for personen i midten at få en plads i rundkredsen, overtager den, som nu er uden en plads. Husk at skifte mellem alle fuldkornsprodukterne.



### 8.1.3 Fuldkornsstafet (tid: 20 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At børnene er fysisk aktive og oplever fysisk aktivitet som værende sjovt.
<b>Sted</b>	Udenfor
<b>Form</b>	Børnene deles i 2 hold (evt. 3). 1 instruktør er ansvarlig for aktiviteten, 2 andre instruktører hjælper til

#### Materialer

- En grydeske per hold
- Fuldkornsmel
- Ting til at markere bane fx store plasticskåle (start og et vendepunkt)

#### Aktivetsbeskrivelse

1. Inddel deltagerne i 2 (evt. 3) lige store hold.
2. Sæt banemarkører op, så der er en bane på ca. 8 meter til hvert hold.
3. Giv hvert hold en grydeske med fuldkornsmel på.
4. Børnene skal nu på skift løbe ned til enden og tilbage med grydeske med fuldkornsmel. De må ikke røre ved andet end skeens skaft og de skal tabe mindst muligt af melet.
5. Der byttes med næste barn, når et barn har været nede og vende og tilbage.
6. Det hold, der hurtigst får alle igennem banen og har tabt mindst muligt mel fra grydeskeen har vundet. Når et hold er færdig, sætter børnene sig ned og hepper på de andre.
7. Legen slutter, når alle hold er kommet i mål.

## 8.2 Aktiviteter egnet til æggets dag – tirsdag

### 8.2.1 Quiz om ægget (tid: 10 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At børnene lærer om ægget
<b>Sted</b>	Ude eller inde – afhænger af hvordan I gennemfører quizen
<b>Form</b>	Holdvis eller plenum

**Intro:** I quizen sætter vi fokus på ægget, som I har arbejdet med i madopskrifterne tirsdag. Quizen kan gennemføres på forskellig vis, fx:

- I plenum hvor alle dyst mod alle (ønsker man at svare, rækkes hånden op)
- I plenum hvor hvert hold dyst mod de andre hold
- Gruppevis hvor børnene dyst mod deres egne holdkammerater
- Siddende ved borde, på gulv eller græs
- Med fysisk aktivitet som en del af quizen, hvor den der skal svare skal løbe hen til instruktøren, der læser spørgsmålet op
- Som Kahoot – find den her: <https://www.madskoler.dk/quiz>

#### Quiz-spørgsmål

Hvor længe skal et æg koge for at blive hårdkogt? (Korrekt svar: 2)

1. 2 minutter
2. 9 minutter
3. 13 minutter

Æg indeholder alle vitaminer undtagen ét – hvilket? (Korrekt svar: 3)

- 1) A-vitamin
- 2) B-vitamin
- 3) C-vitamin

Hvor kommer ægget fra? (Korrekt svar: 1)

- 1) Hønen
- 2) Koen
- 3) Fåret

Hvilken funktion har æg i forbindelse med bagning? (Korrekt svar: 2)

- 1) Ægget gør dejen tung
- 2) Ægget gør dejen luftig
- 3) Ægget gør dejen klæbrig

Hvor mange gange forøger æggeghviden sin størrelse, når den piskes til skum? *(Korrekt svar: 3)*

- 1) 4 gange
- 2) 6 gange
- 3) 8 gange

Hvor mange æg lægger en høne om ugen? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) 3-4 æg
- 2) 6-7 æg
- 3) 9-10 æg

Hvor i ægget er der flest næringsstoffer? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) I æggeghviden
- 2) I æggeblommen
- 3) Der er lige mange næringsstoffer i hvide og blomme

Hvorfor mætter æg godt? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) Fordi æg indeholder kulhydrater
- 2) Fordi æg er rig på protein
- 3) Fordi æg indeholder kostfibre

Hvad er pasteuriserede æg? *(Korrekt svar: 3)*

- 1) Æg, som er blevet malet og pyntet
- 2) Æg, som hønen har lagt under særlige forhold
- 3) Æg, som er blevet varmebehandlet

Hvad er et pocheret æg? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Et æg, der er kogt uden skal
- 2) Et æg, der spises rå
- 3) Et æg, der er stegt

### 8.2.2 Tab ikke ægget (tid: 20 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At være fysisk aktiv og tænke hurtigt.
<b>Sted</b>	Fællesareal – ude eller inde
<b>Form</b>	Køkkenhold – 1 instruktør er ansvarlig

#### Materialer:

- 2-3 køkkenredskaber af plastic/metal på størrelse med et æg (fx decilitermål)
- 4 store plastikskåle (til at markere start og vendepunkt på banen)

#### Aktivitetsbeskrivelse:

1. Instruktørerne markerer banens start og vendepunkt med 4 store plasticskåle.
2. Børnene går sammen i deres køkkenhold og stiller sig på en række ved siden af de andre hold (hvis der ikke er lige mange børn på hvert hold, så skal det hold med færrest deltagere udpege hvem der løber flere gange, så hvert hold samlet set løber samme antal gange).
3. Hvert hold har et køkkenredskab (fx decilitermål). Fortæl I nu leger det er et æg og at aktiviteten hedder "tab ikke ægget".
4. Hvert barn skal på skift tage "ægget" mellem knæene og løbe frem og tilbage mellem det afmærkede område.
5. "Ægget" skal undervejs være mellem børnenes knæ. Tabes "ægget", samler barnet det op igen og løber videre.
6. Barnet løber ned til vendepunktet og tilbage igen til start.
7. Det barn der lige har løbet bytter med den næste i rækken.
8. Det første hold, der når igennem alle ture/runder har vundet. Holdet sætter sig ned og hejper på de andre hold, som løber færdig.

**OBS: Brug ikke køkkenredskaber af glas / keramik, der kan gå i stykker.**

### 8.2.3 Lille Pip og De Fine Forskellige Æg (tid: 20 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At børnene opnår viden om æg via fysisk aktivitet og leg
<b>Sted</b>	Udenfor eller et sted med masser af gulvplads
<b>Form</b>	Plenum

#### Aktivitetsbeskrivelse

1. Placer børnene i en stor cirkel (stående eller siddende).
2. Giv børnene følgende roller:
  - 1 barn skal være: Lille Pip
  - 1 barn skal være: Mor
  - 1 barn skal være: Far
  - Resten skal være: De fine forskellige æg
3. Fortæl børnene, at de skal høre en historie, hvor de skal deltage aktivt.
4. Forklar børnene reglerne for historielæsningen: Når historien læses, så løber den eller de personer, der bliver nævnt, én gang rundt om stoleopstillingen og tilbage til egen plads. Lille Pip, Mor, Far og De Fine Forskellige Æg skal sidde på hver deres stol.
5. Læs historien (næste side) højt, når børnene sidder på deres pladser. Tal højt og med ekstra TRYK på oplæsningen af navnene, hvor børnene skal løbe. Hvis der stadig er en der løber, så vent ved punktum, og læs først videre når alle sidder ned igen.
6. Saml op ved at lade børnene gætte hvor mange gange de forskellige roller blev sagt. Der blev sagt
  - **Lille Pip** 18 gange
  - **Mor** 17 gange
  - **Far** 17 gange
  - **De Fine Forskellige Æg** 14 gange
7. Stil børnene spørgsmål om historien: Hvilke 4 slags æg var der? Hvilken størrelse æg købte familien? Hvilken butik handlede familien i?

**Tip: Er der over 20 børn, kan de deles i to grupper med hver deres stoleopstilling. Historien kan stadig læses højt for alle på samme tid.**

## Historien om lille Pip og de fine forskellige æg

En dag da **Lille Pip** var ovre hos en af sine kammerater, havde kammeraten fortalt **Lille Pip**, at han havde været med sin **Mor** og **Far** ude og handle, og der havde de set **De fine forskellige æg**. **Lille Pip** ville vide, hvilke slags **Fine forskellige æg** det var, han havde set. Men kammeraten sagde, at det måtte **Lille Pip** selv finde ud af.

**Lille Pip** løb straks hjem og spurgte **Mor** og **Far**, om de kunne tage ud og handle i REMA 1000 for at se **De fine forskellige æg**. **Mor** sagde først nej, men **Far** var med på ideen.

Næste dag skrev **Mor** en indkøbsliste, **Far** vaskede bilen og **Lille Pip** glædede sig, for nu skulle de i REMA 1000, og se hvilke typer **De fine forskellige æg** var for nogle.

Da de kom derud steg først **Far**, så **Mor** og til sidst **Lille Pip** ud af bilen. **Lille Pip** ville straks hen og se **De fine forskellige æg**, men **Mor** og **Far** havde taget en lang indkøbsliste med, så de skulle hente nogle andre fødevarer først. **Mor** og **Far** og **Lille Pip** skulle nemlig handle andre fødevarer ind, så de kunne lave mad med **De fine forskellige æg**. **Far** ville have tærte med **De fine forskellige æg** og grøntsager til aftensmad, og **Mor** ville have omelet med purløg og tomat til morgenmad. Da de havde fundet de andre fødevarer, ville **Lille Pip** hen til **De fine forskellige æg**, for nu kunne han ikke vente længere. **Mor** og **Far** tog derfor **Lille Pip** i hånden og gik hen til køleskabet, hvor **De fine forskellige æg** stod. **Mor** og **Far** havde skrevet på indkøbslisten, at de skulle bruge en bakke med 10 æg. **Lille Pip** lagde mærke til, at der var 4 forskellige slags af **De fine forskellige æg**. Der var økologiske æg, buræg, frilandsæg og skrabeæg. **Mor** ville gerne have store æg, så de fandt nogle æg, hvor der stod M/L på. Det betyder, at **De fine forskellige æg** i den pakke er størrelse medium eller large. **Far** ville gerne vide, hvor mange dage de havde til at bruge æggene, og kiggede derfor på holdbarhedsdatoen. De havde stadig 3 uger til at bruge **De fine forskellige æg**, og det var rigeligt.

Da **Mor** og **Far** og **Lille Pip** havde fundet den æggebakke fra køleren med **De fine forskellige æg**, som de skulle bruge, manglede de ikke mere fra indkøbslisten. **Mor** og **Far** betalte for varerne, og de var klar til at tage hjem. Da de havde fundet bilen steg først **Mor**, derefter **Far** og til sidst **Lille Pip** ind i bilen.

På hjemvejen snakkede **Lille Pip**, og gentog hvilke typer af **De fine forskellige æg** der var: Økologiske, skrabe, bur og frilandsæg. **Mor** blev lidt irriteret, men **Far** sad bare og grinede. Da de var kommet hjem **Mor** og **Far** og **Lille Pip** var kommet ud af bilen, løb **Lille Pip** straks over til sine kammerater, hvor **Lille Pip** fortalte, at han havde været ude og handle sammen med sin **Mor** og **Far**, og der havde de set **De fine forskellige æg**, så sandt som han hed **Lille Pip**.

## 8.3 Aktiviteter egnet til kartoflens dag – onsdag

### 8.3.1 Quiz om kartoflen (tid: 10 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At børnene lærer om kartoflen
<b>Sted</b>	Ude eller inde – afhænger af hvordan I gennemfører quizen
<b>Form</b>	Holdvis eller plenum

**Intro:** I quizen sætter vi fokus på kartoflen, som I har arbejdet med i madopskrifterne onsdag. Quizen kan gennemføres på forskellig vis, fx:

- I plenum hvor alle dystet mod alle (ønsker man at svare, rækkes hånden op)
- I plenum hvor hvert hold dystet mod de andre hold
- Gruppevis hvor børnene dystet mod deres egne holdkammerater
- Siddende ved borde, på gulv eller græs
- Med fysisk aktivitet som en del af quizen, hvor den der skal svare skal løbe hen til instruktøren, der læser spørgsmålet op
- Som Kahoot – find den her: <https://www.madskoler.dk/quiz>

#### Quiz-spørgsmål

Hvilken kategori tilhører kartoflen? (Korrekt svar: 2)

- 1) Fine grøntsager
- 2) Rodfrugter
- 3) Frugter

Hvor gror kartoflen? (Korrekt svar: 3)

- 1) I et træ
- 2) På en busk
- 3) I jorden under en plante

Kan kartofler spises med skræl? (Korrekt svar: 1)

- 1) Ja, der er mange gode vitaminer i skrællen
- 2) Nej, det kan man ikke

Hvad koger man kartofler i? (Korrekt svar 2)

- 1) Mælk
- 2) Vand
- 3) Cola

Hvordan skal kartoflen opbevares? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Mørkt, køligt og tørt
- 2) Mørkt, varmt og tørt
- 3) Lyst, køligt og vådt

Må man spise grønne kartofler? *(Korrekt svar: 3)*

- 1) Ja, alle kartofler er grønne
- 2) Ja, det grønne skal bare skrælles af
- 3) Nej, de er giftige

Hvilke gode egenskaber har kartoflen? *(Korrekt svar: 1 og 2)*

- 1) Kartofflen mætter godt for få kalorier
- 2) Kartofflen kan tilberedes på mange forskellige måder
- 3) Kartofflen indeholder meget fedt, som vi skal have meget af

Hvor mange gram kartofler anbefales vi at spise dagligt? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) 50 gram
- 2) 100 gram
- 3) Vi anbefales ikke at spise kartofler

Hvilke af disse har det laveste klimaaftryk *(Korrekt svar: 3)*

- 1) Avokado
- 2) Ris
- 3) Kartoffel

Hvad er en læggekartoffel *(Korrekt svar: 3)*

- 1) Kartoffler der har ligget for længe
- 2) Dem vi spiser på tallerkenen
- 3) Dem vi ligger i jorden for at lave flere spisekartofler



### 8.3.2 Kartoffelrøver (tid: 20 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At børnene er fysisk aktive og oplever fysisk aktivitet som værende sjovt.
<b>Sted</b>	Udendørs eller i en gymnastiksal
<b>Form</b>	Børnene deles i to hold. 1 instruktør er ansvarlig for aktiviteten, 2 andre instruktører hjælper til

#### Materialer

- 10-20 stk. kartofler (alt efter, hvor mange der ønskes på hver banehalvdel).
- 6 store plasticskåle (til at inddele de to banehalvdele)

#### Aktivitetsbeskrivelse

1. Lav en bane med en midterlinje og to lige store halvdele på ca. 8x8 meter.
2. Inddel børnene i 2 hold, som placeres på hver deres banehalvdel.
3. Hvert hold skal have 5-10 kartofler, som de placerer ud over deres banehalvdel.
4. Det gælder nu om at stjæle det andet holds kartofler over på sin egen banehalvdel uden at blive fanget af modstanderen.
5. Kartofflerne skal stjæles uden, at modstanderen rører ved dig. Når en deltager er inde på modstanderens banehalvdel, så må de fange deltageren.
6. Hvis deltageren bliver fanget af modstanderen, så skal deltageren lægge kartoflen tilbage og gå ind på sin egen banehalvdel, før deltageren må begynde igen.
7. Holdet vinder ved at stjæle alle modstanderholdets kartofler uden at blive fanget. Alternativt kan der sættes et ur, og det hold, som har flest kartofler på deres banehalvdel, når uret ringer, har vundet.

### 8.3.3 Historie(r) om kartoflen (tid: 25 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At børnene skal lære mere om kartoflen på en sjov og anderledes måde + evt. samtidig er fysisk aktive
<b>Sted</b>	Afhænger af hvordan aktiviteten gennemføres
<b>Form</b>	1 instruktør er ansvarlig for aktiviteten, 2 andre instruktører hjælper til

#### Udvælg en af følgende historier

- "Eventyret om den vidunderlige kartoffel" – findes på YouTube
- "Historien om den heldige kartoffel" af Johannes Møllehave – kan lånes på biblioteket

**Intro:** Via historiefortælling, visning af filmen eller alternativt blot lytte til filmen (hvis I ikke har skærm), kan børnene få masser af viden om kartoflen. Aktiviteten kan gennemføres på forskellig vis og forskellige steder på skolen. Uanset hvilken model der vælges, kan det være en idé, at spørge ind til historien efter den er blevet vist / fortalt.

Forslag til måder at bruge historierne:

- Historien læses højt for børnene, fx under spisning
- YouTube-videoen vises for børnene (kræver skærm)
- YouTube-videoen afspilles, hvor børnene lytter til historien
- Med fysisk aktivitet
  - Hver gang der nævnes ordet "kartoffel" skal børnene lave et højt hop eller lignende.
  - Børnene står i en rundkreds omkring en instruktør, som har en pose med kartofler (alternativt papirskugler I leger er kartofler). Instruktøren lægger fx 2 kartofler på jorden / gulvet. Hver gang ordet "kartoffel" bliver nævnt i historien, skal børnene forsøge at få fat i en kartoffel. Den der har samlet flest kartofler, når historien er slut, har vundet.

## 8.4 Andre aktiviteter og lege – kan vælges alle dage

### 8.4.1 Madskolequiz (tid: 5-10 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At børnene lærer om fødevarer, ernæring, madspild og lignende emner
<b>Sted</b>	Udenfor (evt. inde)
<b>Form</b>	Holdvis eller plenum

Nedenstående spørgsmål (eller et mindre udvalg heraf) kan bruges på forskellig vis, fx:

- I plenum hvor alle dyster mod alle (ønsker man at svare, rækkes hånden op)
- I plenum hvor hvert hold dyster mod de andre hold
- Gruppevis hvor børnene dyster mod deres egne holdkammerater
- Siddende ved borde, på gulv eller græs
- Med fysisk aktivitet som en del af quizen, hvor den der skal svare skal løbe hen til instruktøren, der læser spørgsmålet op
- Som Kahoot – find den her: <https://www.madskoler.dk/kahoot>

#### Quiz-spørgsmål

Hvad bruger man datomærkning til? (Korrekt svar: 1)

- 1) Til at se om fødevaren er ved at blive for gammel
- 2) Til at se hvordan man skal anvende fødevaren
- 3) Til at se hvor fødevaren er produceret henne

Hvornår kan man ikke regne med holdbarhedsdatoen? (Korrekt svar: 1 & 2)

- 1) Hvis fødevaren er blevet åbnet, eller er blevet opbevaret forkert
- 2) Hvis fødevaren eller emballagen er gået i stykker
- 3) Hvis fødevaren har været på tilbud

Hvad gør man ved en fødevarer, hvor *sidste anvendelsesdato* er overskredet? (Korrekt svar: 3)

- 1) Smag på den og vurder om den stadig er god
- 2) Det er lige meget – den kan sagtens bruges
- 3) Den skal smides ud

Hvad gør man ved en fødevarer, hvor *mindst holdbar til*-datoen er overskredet? (Korrekt svar: 2)

- 1) Den skal smides ud
- 2) Kig på den, duft til den og smag på den
- 3) Det er lige meget – den kan sagtens bruges

Hvad skal man huske, hvis man sætter komfuret på høj varme? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Der skal røres i maden hele tiden
- 2) Maden tager længere tid at lave
- 3) Der skal røres i maden en gang imellem

Hvad er det absolut vigtigste at gøre, inden man starter med at lave mad? *(Korrekt svar: 3)*

- 1) Få tisset af
- 2) Tage forklæde på
- 3) Vaske hænder

Hvordan ser Nøglehulsmærket ud? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) En grøn firkant med et hvidt kryds i midten
- 2) En grøn cirkel med et hvidt nøglehul i midten
- 3) En grøn trekant med et hvidt nøglehul i midten

Hvilke 4 råd ligger bag Nøglehulsmærket? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Spar på fedt, Spar på sukker, Spar på salt og Spis flere kostfibre og fuldkorn
- 2) Spar på fedt, Spar på sukker, Spar på salt og Spis mere protein
- 3) Spar på fedt, Spar på sukker, Spar på Salt og Spis mindre kostfibre og fuldkorn

Hvor mange officielle kostråd er der? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) 5
- 2) 7
- 3) 10

Hvor mange minutter bør børn være fysisk aktive hver dag? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) 30 minutter
- 2) 60 minutter
- 3) 90 minutter

Hvor mange gange om ugen, anbefales vi at spise fisk til aftensmad? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) 1 gang om ugen
- 2) 2 gange om ugen
- 3) 3 gange om ugen

Hvad skal vaskes op først? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Glas
- 2) Bestik
- 3) Gryder

Hvor meget opvaskemiddel skal der i en balje med vand? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) En teske
- 2) En spiseske
- 3) En deciliter

Hvorfor skal man skylle tingene af, inden man vasker dem op? *(Korrekt svar: 3)*

- 1) For at bruge mest muligt vand
- 2) Fordi det helst skal tage lang tid at vaske op
- 3) For at få fjernet madrester

Hvad hedder Madskolens instruktører? *(indsæt selv de rigtige navne og de forkerte navne i svarmulighederne)*

- 1) xxx
- 2) xxx
- 3) xxx

I de officielle kostråd anbefaler man: *(korrekt svar: 2)*

- 1) Kun at drikke juice
- 2) Flere grøntsager og frugter
- 3) Kun at spise rodfrugter

Hvilken slags brød skal der være i en madpakke? *(korrekt svar: 1)*

- 1) Helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- 2) Helst hvidt brød uden kerner
- 3) Der skal ikke være brød i en madpakke

Hvad er bedst at gøre med rester? *(Korrekt svar: 3)*

- 1) Smide resterne ud i skraldespanden
- 2) Spise alt op selvom man er mæt
- 3) Gemme resterne i køleskabet til madpakken eller en ny ret

Hvad bidrager til at mindske madspild? *(Korrekt svar: 2)*

- 1) Købe store mængder af mange forskellige fødevarer
- 2) Handle ind med en indkøbsliste
- 3) Købe fødevarer på tilbud

Hvad kan man bruge tørt brød til, som ikke er muggent? *(Korrekt svar: 1)*

- 1) Brødcroutoner
- 2) Ikke noget
- 3) En ansigtsmaske

#### 8.4.2 Dagens tema – dagens plakat (tid: 20 minutter)

<b>Læringsmål</b>	Lade børnene gruppevis fordybe sig i dagens fødevarer tema (hhv. fuldkorn, æg og kartoffel)
<b>Sted</b>	Udenfor eller et sted med masser af gulv/bordplads
<b>Form</b>	Plenum

#### Materialer

- A3 papir til hver gruppe
- Skrive- / tegneredskaber
- Tilbudsaviser, reklamer, ugeblade og lignende
- Sakse
- Elefantsnot / tape / limstifter (findes i materialekassen)

#### Aktivitetsbeskrivelse

1. Uddel A3 papirer og placer øvrige materialer på et fællesbord, hvorfra børnene kan hente det, de skal bruge.
2. Børnene skal nu gruppevis lave en plakat med dagens tema – dvs. tegne/ skrive/ indsætte billeder, der illustrerer den fødevarergruppe, som I har fokus på den pågældende dag. Børnene kan også have fokus på, hvor fødevareren kommer fra eller hvad fødevareren bruges til.
3. Hæng plakaterne op på væggen og lad evt. hvert hold fortælle de andre, hvad de har puttet på deres plakat.

### 8.4.3 Simon siger (tid: 20 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At børnene er fysisk aktive og har det sjovt
<b>Sted</b>	Skolegård eller anden udendørs areal (evt. gymnastiksal)
<b>Form</b>	Plenum – 1 instruktør er ansvarlig

#### Aktivitetsbeskrivelse

1. Børnene står med god luft omkring sig med ansigtet mod instruktøren, så alle stadig kan høre instruktøren.
2. Instruktøren starter med at give 3 udfordringer til børnene – hver udfordring starter med ordene "Simon siger" (instruktøren illustrerer selv, hvad der skal gøres).
3. Udfordringerne kan fx være:
  - a. Simon siger... hop på stedet
  - b. Simon siger... hop på det ene ben
  - c. Simon siger... kun numsen må røre ved jorden (sid i en båd)
  - d. Simon siger... drej rundt om dig selv
  - e. Simon siger... vis dit køkkenholds Madskole-high-five
4. Lad børnene på skift være den, der står foran de andre børn og giver x antal udfordringer til de andre børn med start-ordene "Simon siger..."

#### 8.4.4 Gæt dit dyr (tid: 15 minutter)

<b>Læringsmål</b>	Børnene skal bruge deres kreativitet til at øge deres viden om dyr
<b>Sted</b>	Skolegård eller anden udendørs areal (evt. gymnastiksal)
<b>Form</b>	Plenum – 1 instruktør er ansvarlig

#### Materialer

- En pakke med post-it (eller almindeligt papir klippet i mindre stykker)
- Skriveredskaber
- En skål
- En rulle tape

#### Aktivitetsbeskrivelse

1. Uddel papirstykker til hvert barn.
2. Hvert barn skriver mindst et eksempel på et dyr (et dyr per papir). Der skal skrives overordnede dyrearter (fx "hest" og ikke "Islænder"). Fortæl ikke de andre, hvad der skrives.
3. Instruktøren indsamler sedlerne.
4. En instruktør klistrer et dyr på ryggen af alle børnene. Man må ikke sige de andres dyr højt.
5. Børnene skal nu gætte deres dyr ved at stille et spørgsmål til de andre børn, der kun må besvare spørgsmålet med ja eller nej. Man må ikke spørge om fx "hvor mange ben har jeg?" det skal være fx "har jeg fire ben?".
6. Når man har stillet ét spørgsmål til ét barn, går man videre og stiller et nyt spørgsmål til et andet barn. Børnene har 10 minutter til at gå rundt imellem hinanden og stille spørgsmål.
7. Nu skal børnene skiftevis fortælle i plenum hvilket dyr, de tror, de har på ryggen.
8. De børn, der gætter deres dyr forkert, får nu lov til at stille op til tre spørgsmål i plenum.
9. Hjælp de børn, der har svært ved at gætte deres dyr, med at formulere spørgsmål.
10. Læg alle sedlerne tilbage i skålen og leg evt. en gang, hvis der er tid til det.

#### Forslag til dyr

- Ko, hest, gris, lam, kylling, fisk

#### Alternativer

- Under pkt. 5 kan evt. indføres, at dyrenes lyde ej heller må siges.
- Instruktøren kan også selv skrive dyr på sedler, så den del med, at børnene selv skriver, springes over.



#### 8.4.5 De officielle Kostråd (tid: 40 minutter)

<b>Læringsmål</b>	Børnene skal via en aktiverende tilgang opnå kendskab til De officielle Kostråd for herigennem at blive bevidste om, hvordan de kan fremme egen sundhed via de fødevalg, de træffer.
<b>Sted</b>	Skolekøkkenet
<b>Form</b>	Køkkenhold

#### Materialer

- Kostrådsplakat – en til hvert hold (se materialemappen)
- A3-papirer (se materialemappen)
- Skriveredskaber
- Tilbudsaviser, reklamer, ugeblade og lignende
- Sakse
- Elefantsnot / tape / limstifter (se materialemappen)

#### Baggrundsviden

*De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima* er anbefalinger, der er udarbejdet af Fødevarestyrelsen. Kostrådene er en rettesnor, og når du følger dem, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Desuden vil det være nemmere at opretholde en sund vægt, og du mindsker risikoen for at blive syg. Endeligt er kostrådene med til at skabe en klimavenlig balance i det du spiser og drikker. Nedenfor ses kostrådene. Læs mere om kostrådene på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk).

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

#### Aktivetsbeskrivelse

4. Fortæl børnene om kostrådene med udgangspunkt i baggrundsviden ovenfor (5 minutter).
5. Fordel kostrådene mellem grupperne, så hver gruppe får deres unikke kostråd. De kostråd grupperne ikke vælger har instruktørerne ansvaret for kort at fortælle om (under pkt. 7).
6. Uddel A3 papirer og øvrige materialer.
7. Børnene skal nu læse teksten, der hører til deres kostråd (se bilag 1).
8. Under teksten er det nu børnenes opgave at tegne/ skrive/ indsætte billeder, der illustrerer det kostråd, de har fået.
9. Hæng plakaterne op på væggen.
10. Lad hvert hold fortælle om deres kostråd til resten af børnene – instruktørerne hjælper / supplerer med viden. Og instruktørerne fortæller om de kostråd, grupperne ikke har været igennem.

**OBS: Vær opmærksom på positiv kommunikation ifht. de enkelte fødevarer (se afsnit 2.2.1)**

#### 8.4.6 Smageplancher (tid: 10 min. dagligt / 20 min., den sidste dag)

<b>Læringsmål</b>	Børnene reflekterer over, hvilke (nye) fødevarer de har smagt på '3 dage med Madskoler'
<b>Sted</b>	Udenfor eller indenfor
<b>Form</b>	Individuelt

#### Materialer

- Skriveredskaber
- Papir(er) til hvert barn

#### Aktivitetsbeskrivelse

1. Udlevér et stykke papir til hvert barn. Bed barnet skrive navn på papiret.
2. Barnet skriver eller tegner de fødevarer og retter, som han/hun har smagt – og markerer, hvis der er noget han / hun har smagt for første gang (med en ring, stjerne eller lignende). Retten / fødevaren kan både skrives eller tegnes på planchen.
3. Smageplancherne kan laves / opdateres dagligt på en gang den sidste dag.
4. Giv børnene deres smageplanche(r) med hjem

Sørg for, at børnene får en god smagsoplevelse, når de smager på de nye fødevarer. Hvis et barn ikke kan lide en fødevarer, så prøv at få dem til at italesætte, hvad de ikke kan lide ved den.

#### 8.4.7 Stav en fødevare fra dagens opskrifter med egen krop (tid: 20 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At udfordre børnene i at bruge deres krop til at stave ord og samarbejde for at udføre aktiviteten samt reflektere over hvilke fødevarer, der er brugt i løbet af dagen.
<b>Sted</b>	Udenfor eller indenfor
<b>Form</b>	Plenum / holdvis

#### Materialer

- Skriveredskaber
- Papir

#### Aktivetsbeskrivelse

1. Alle børn skriver en fødevare, der bliver brugt i løbet af dagen, på et stykke papir og folder den sammen. Hjælp evt. med stavning hvis nødvendigt.
2. Alle børnenes papirer lægges i en fælles skål.
3. Holdene trækker på skift en seddel og skal nu stave til den fødevare, der står på sedlen, med deres egen krop – fx ved at lægge sig ned og sammen forme et bogstav ad gangen.
4. De øvrige hold skal forsøge at gætte, hvilken fødevare der staves til – det hold, der gætter først, får point.

#### Alternativer

- Aktiviteten kan også laves holdvis, hvor ét barn staver, og de øvrige fra holdet gætter.
- Vælg andre temaer end dagens fødevarer, børnene skal skrive ord på.
- I stedet for stave fødevarer med kroppen kan I også lave "gæt og grimasser", hvor børnene med ord og kropssprog forklarer fødevarer uden at sige fødevarernes navn eller noget, der indgår i navnet (ved "spidskål", må der fx ikke siges "kål").

#### 8.4.8 Legen om aftensmads-rester (tid: 20 minutter)

<b>Læringsmål</b>	At børnene gennem fysisk aktivitet bliver bekendt med begrebet madspild
<b>Sted</b>	Skolegården (evt. gymnastiksalen)
<b>Form</b>	1 ansvarlig instruktør (de andre instruktører deltager også)

#### Aktivetsbeskrivelse

1. Børnene inddeles i køkkenhold. Der markeres en bane på 20 meter, hvor den ansvarlige instruktør samt de øvrige instruktører stiller sig på en linje (med siden til hinanden og med god afstand imellem hinanden).
2. Børnene stiller sig på række overfor deres køkkenhold-instruktør.
3. Den ansvarlige instruktør for legen læser de forskellige sætninger op (se nedenfor). Bed børnene i deres hold finde på en ny ret, hvor resterne kan indgå i.
4. Gør børnene opmærksomme på, at det er en samarbejdsøvelse og ikke en konkurrence om hurtighed.
5. Når børnene er blevet enige om en ret, løber en fra gruppen hen til deres holdinstruktør og fortæller, hvilken ret de har fundet på. Når svaret er blevet godkendt, må de løbe tilbage.
6. Legen fortsætter med en ny sætning, og det næste barn i rækken, skal løbe hen og svare.
7. Legen slutter, når instruktøren ikke har flere "retter", eller tiden er gået.

#### Sætningerne (find selv på flere hvis det bliver nødvendigt):

- I går fik I æggekage, der er en del æg tilbage, hvad kan I bruge dem til?
- I går fik I flæsketeg med kartofler, der er mange kartofler tilbage, hvad kan I bruge dem til?
- I går fik I spaghetti-kødsovs, der er stadig meget kødsovs tilbage, hvad kan det bruges til?
- I går fik I tomatsalat, men der er mange tomater tilbage, hvad kan I bruge dem til?
- I går fik I suppe med brød, der er meget brød tilbage, hvad kan I bruge det til?
- I går fik I oksesteg med kartoffelsalat, der er stadig kød tilbage, hvad kan det bruges til?
- I går fik I grøntsagstærte, der er broccoli og rødløg tilbage, hvad kan I bruge det til?
- I går fik I chili con carne med ris, men der er flere ris tilbage, hvad kan I bruge dem til?
- I går fik I hjemmelavet hotdogs, og der er flere pølser tilbage, hvad kan I bruge dem til?
- I går fik I helstegt kylling med nye kartofler, der er kylling tilbage, hvad kan I bruge det til?
- I går fik I rejemadder på brød, der er flere rejer tilbage, hvad kan I bruge dem til?

## Bilag 1: De officielle Kostråd

**De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima** er anbefalinger til mad og drikke, der er sund og samtidig klimavenlig.

De nedenstående kostråd blev offentliggjort i januar 2021 og er de første kostråd nogensinde, hvor klima også er en del af rådene. Historisk set har de officielle kostråd udelukkende givet råd til en sund kost.

---

### Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Planterig og varieret mad er mad med mange grøntsager, bælgfrugter, frugter, nødder, frø, fuldkornsprodukter og kartofler. Planterig og varieret mad, der følger De officielle Kostråd, indeholder også fisk, æg, mejeriprodukter og planteolier samt en mindre mængde kød. Når du spiser planterigt og varieret, er bælgfrugter, nødder, frø og kornprodukter vigtige kilder til protein.

At spise varieret betyder også, at du spiser forskellige grøntsager og frugter, forskellige kornprodukter, forskellige slags fisk osv. Variation er vigtig for at få alle de vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, din krop har brug for. De fleste af vores fødevarer indeholder også små mængder uønskede stoffer, som fx forskellige kemiske forbindelser eller tungmetaller. Ved at variere mellem forskellige fødevarer, undgår du et højt indtag af én enkelt type uønskede stoffer. Dette er vigtigt for din sundhed.

Samtidig er det vigtigt for både din sundhed og klimaet, at du ikke spiser for meget. Spis dig derfor mæt i sund mad, sluk tørsten i vand og begræns især sodavand, alkohol, slik, kage, chips og lignende.

---

### Spis flere grøntsager og frugter

Grøntsager og frugter er gode for din sundhed. De mindsker risikoen for fx hjerte-kar-sygdomme og visse typer af kræft. Når du spiser mange grøntsager og frugter, bliver det nemmere at holde eller opnå en sund vægt.

Grøntsager og frugter indeholder mange vitaminer, mineraler og kostfibre. Det gælder især de grove grøntsager, fx ærter, gulerødder, blomkål samt bælgfrugter. Grøntsager i forskellige farver indeholder forskellige vitaminer og mineraler. De røde og orange grøntsager indeholder bl.a. betacaroten (vitamin A), mens de mørkegrønne grøntsager bl.a. indeholder calcium, folat og jern. Det er derfor vigtigt, at du spiser forskellige slags grøntsager.

Grøntsager og frugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Frugter, bær og grøntsager, der er transporteret til Danmark med fly, belaster dog klimaet meget. Andre transportformer, fx med skib eller lastbil, har langt mindre betydning for belastningen af klimaet.

---

---

### **Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk**

Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser planterigt og varieret, er bælgfrugter, nødder og frø gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

Fisk og skaldyr er gode for din sundhed. De indeholder fedtstoffer, vitaminer og mineraler, fx vitamin D, jod og selen, som kan være svære at få nok af fra andre fødevarer. De bidrager derudover med protein. Særligt fede fisk er gode kilder til de vigtige omega-3-fedtsyrer og vitamin D. Når du spiser fisk flere gange om ugen, mindsker du risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Det er vigtigt, at du varierer mellem de forskellige typer fisk.

Kød og æg bidrager både med protein, vitaminer og mineraler. For kød gælder det særligt vitamin B6, vitamin B12 og vitamin A samt mineralerne jern, zink og selen. Men af hensyn til din sundhed skal du begrænse, hvor meget du spiser af kød fra firbenede dyr - og især forarbejdet kød. Forarbejdet kød er kød, der fx er røget og saltet, herunder kødpålæg, pølser og bacon.

Det er også godt for klimaet, når du skærer ned på kød. Det gælder alle kødtyper, og især okse- og lammekød, som er blandt de fødevarer, der har det højeste klimaaftryk. Fjerkræ, gris og æg belastar klimaet væsentligt mindre end okse- og lammekød.

---

### **Spis mad med fuldkorn**

Fuldkorn er godt for din sundhed. Når du spiser fuldkorn, er det med til at mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse typer af kræft.

Fuldkorn finder du i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. Derfor får du flere vitaminer, mineraler og kostfibre. Det er vitaminerne thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, folat, vitamin E samt mineralerne jern og zink. Når du spiser planterigt og varieret, er kornprodukter også en vigtig kilde til protein.

Mad med fuldkorn mætter godt. Det betyder, at du spiser mindre og får lettere ved at holde vægten. Fuldkorn er desuden godt for fordøjelsen. Fuldkorn kan både være hele og knækkede kerner, og det kan være kerner, der er forarbejdet, fx til fuldkornsmel.

Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Ris kan dog have et højere klimaaftryk end andre kornprodukter.

---

### **Vælg planteolier og magre mejeriprodukter**

Planteolier, fx raps- og olivenolie, er gode kilder til fedtstof, når du vil spise sundt og klimavenligt. Når du vælger planteolier i stedet for hårde fedtstoffer, fx smør og kokosolie, er det godt for din sundhed, da du mindsker risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Du får desuden flere af de fedtstoffer, som din krop har brug for.

Alle typer fedtstoffer bidrager dog med mange kalorier. Det er derfor vigtigt, at du ikke spiser for meget fedtstof. Planteolier har et lavere klimaaftryk end fx smør og blandingsprodukter.

Mejeriprodukter, som mælk, syrnede mælkeprodukter og ost, indeholder både protein og forskellige vitaminer og mineraler, fx vitamin B2, vitamin B12, fosfor, jod og calcium (kalk). Calcium er vigtig for bl.a. knogler og tænder.

Når du vælger magre mejeriprodukter frem for federe varianter, får du de vigtige næringsstoffer og samtidig færre kalorier. Du kan godt spise lidt af de federe mejeriprodukter – men kun engang imellem. Et højt indtag af mejeriprodukter bidrager til øget klimabelastning.

---

### **Spis mindre af det søde, salte og fede**

For at spise sundt, er det nødvendigt at begrænse, hvor meget slik, kage, chokolade, is, kiks og chips du spiser. Det gælder også visse typer af fastfood, fx pizza, pommes frites og burgere. Du kan godt spise lidt af det søde, salte og fede, men hold igen, da et højt indtag kan bidrage med for mange kalorier og føre til overvægt. Samtidig optager disse produkter pladsen for den sunde mad. Det gør det svært at få de vitaminer og mineraler, som du har behov for.

Det søde, salte og fede belaster også klimaet. Begræns derfor dit indtag - det er godt for både din sundhed og klimaet.

---

### **Sluk tørsten i vand**

Din krop har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker dit væskebehov, uden at bidrage med kalorier.

Af hensyn til din sundhed er det vigtigt, at du begrænser, hvor meget du drikker af søde drikkevarer som fx sodavand, saftvand, sports- og energidrikke. Søde og særligt de syreholdige drikkevarer øger desuden risikoen for at få huller i tænderne. Sukkerfrie drikkevarer kan give syreskader på tænderne ligesom sukkerholdige drikkevarer.

Forskellige typer af drikkevarer har forskellige klimaaftryk. Da i vi Danmark drikker meget alkohol, kaffe, te og søde drikkevarer, udgør disse drikkevarer tilsammen en betydelig del af det klimaaftryk, der kommer fra vores mad og drikke. Vand fra hanen er det mest klimavenlige valg.

---