

## Hvor og hvornår?

Madskoler afholdes i dagtimerne mandag til fredag i de to første uger af sommerferien samt 3 dage i efterårsferien (typisk mandag til onsdag). Børnene deltager i tidsrummet 9.00-15.30. Som instruktør skal du forvente at møde lidt tidligere samt gå lidt senere end børnene.

Der afholdes Madskoler på skoler i hele landet. Præcis hvor og hvornår der afholdes Madskoler afhænger af, hvor og hvornår der er frivillige instruktører, som vil være med.

Vi vil gerne holde Madskoler så mange steder i landet som muligt - så tøv endelig ikke med at kontakte os, hvis der endnu ikke er planlagt en i dit område!



Madskoler arrangeres af børne- og ungdomsorganisationen 4H i et ikke kommercielt samarbejde med Landbrug & Fødevarer og REMA 1000. Madskoler er desuden støttet af en række øvrige sponsorer og samarbejdspartnere. Læs mere på [www.madskoler.dk](http://www.madskoler.dk) og [www.4h.dk](http://www.4h.dk).



## Ta' på Madskole

- \* Gør en forskel
- \* For børn og dig selv
- \* 5 dage i sommerferien
- \* Giv madglæden videre



Scan QR koden og læs mere om det at være frivillig på Madskoler

## MADSKOLER



# GØR EN FORSKEL

## BLIV FRIVILLIG INSTRUKTØR PÅ EN MADSKOLE



REMA 1000



REMA 1000



## Hvad er Madskoler?

Fokus på Madskoler er at skabe sjove og lærerige oplevelser med mad for børnene.

På Madskoler lærer børnene ved at udføre og får herigennem viden om sund mad, kost og motion. Målet er, at det er sjovt, lærerigt og aktiverende, så børnene har lyst til at forsætte det, de har lært, når Madskoler slutter. Og hvem ved - måske kommer de hjem med inspiration til forældrene!



“

Det er hårdt arbejde,  
men gevinsten ved det  
opvejer det så rigeligt

Astrid. 68 år, Madskoleinstruktør



## Hvorfor blive frivillig?

- Du får en fantastisk oplevelse med børn.
- Du giver dig selv en spændende personlig udfordring og gør en forskel for børns sundhed og madvaner.
- Du får erfaringer, der kan styrke dit CV.
- Du styrker dine kompetencer indenfor bl.a. pædagogik, madlavning, fysisk aktivitet og samarbejde.
- Du får mulighed for at udvide dit netværk.
- Du får opskriftsmateriale og et forklæde.



Alle instruktører på Madskoler arbejder frivilligt, hvilket er en forudsætning for, at Madskoler kan etableres. Som instruktør på en Madskole er du organiseret under børne- og ungdomsorganisationen 4H.

Læs mere på [www.madskoler.dk](http://www.madskoler.dk)

## Hvad kræver det af dig?

At du har lyst til at arbejde sammen med andre engagerede frivillige om at skabe en uforglemmelig madoplevelse for børn i alderen 8-12.

At du har overskud til at bruge 5 hele dage i sommerferien / 3 hele dage i efterårsferien.

At du kan og vil du prioritere tid til mindst 2 møder med dine medinstruktører forud for Madskolen, samt tid til praktisk planlægning og indkøb.

## Eksempler på opgaver

- Instruere børnene i madlavning.
- Inspirere børnene til at være fysisk aktive.
- Undervise børnene i sundhed, kost og ernæring.
- Praktiske gøremål som fx indkøb, oprydning, information til forældre mv.



MADSKOLER

