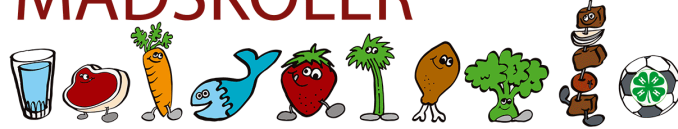


MADSKOLER



Plakatmappe

Mappen indeholder:

Mandag

- 12 stk. Vejvisningsskilte
- 1 stk. 4H plakat
- 12 stk. Plakat om håndvask
- 5 stk. Madskoleregler
- 5 stk. Køkken- og hygiejneregler
- 5 stk. plakat om opvask – sådan gør du

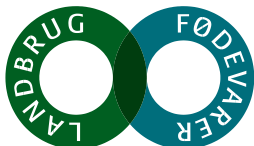
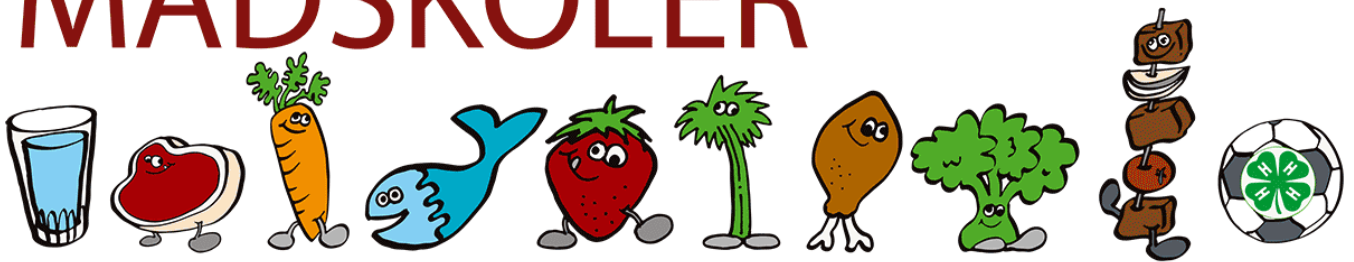
Tirsdag

- 5 stk. Kostrådsplakat
- 1 stk. Madpakkehånden plakat

Fredag

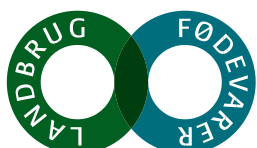
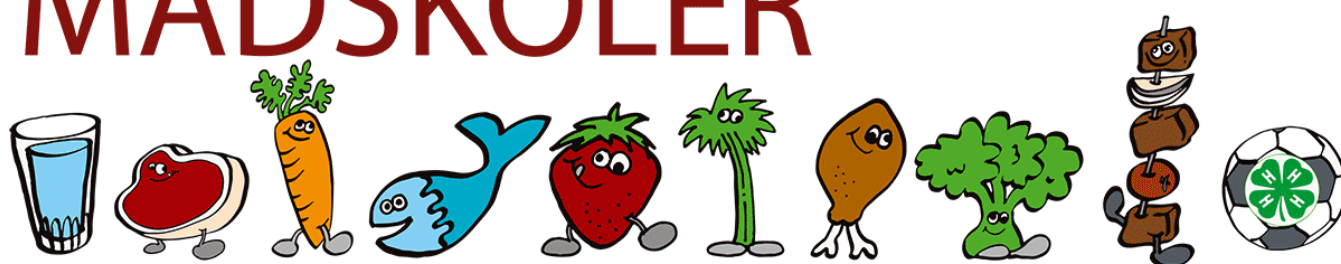
- 8 stk. Sæsonplakater for frugter og grøntsager

MADSKOLER

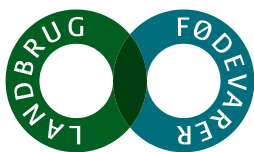


REMA 1000
Meget mere discount!

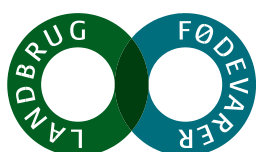
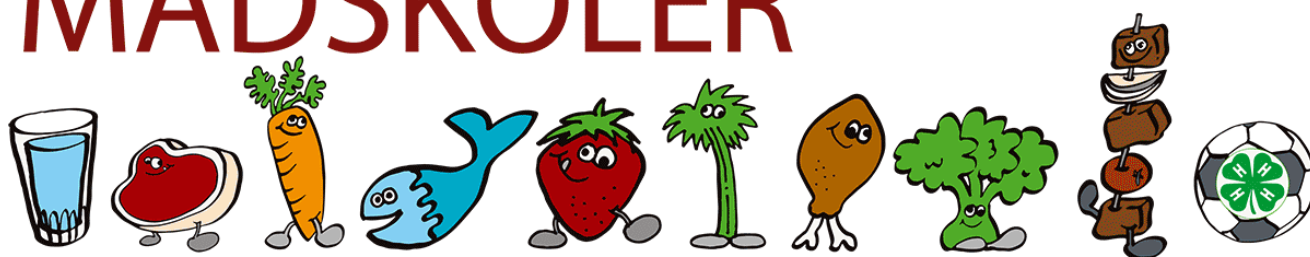
MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!

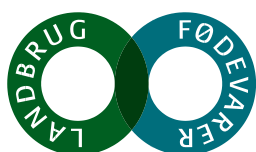
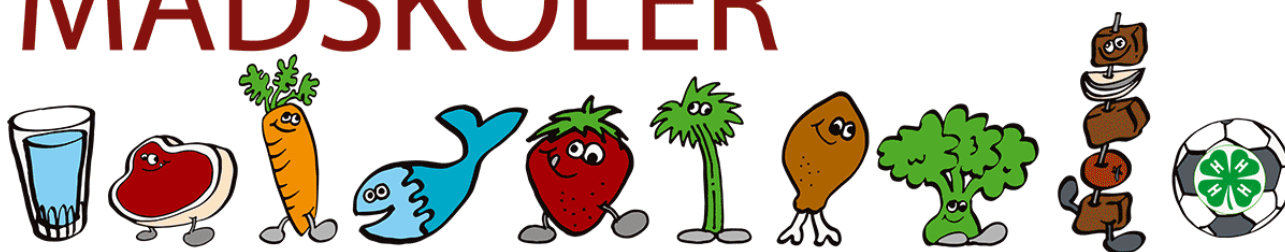


MADSKOLER



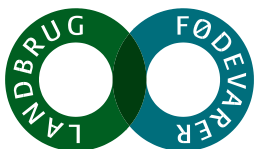
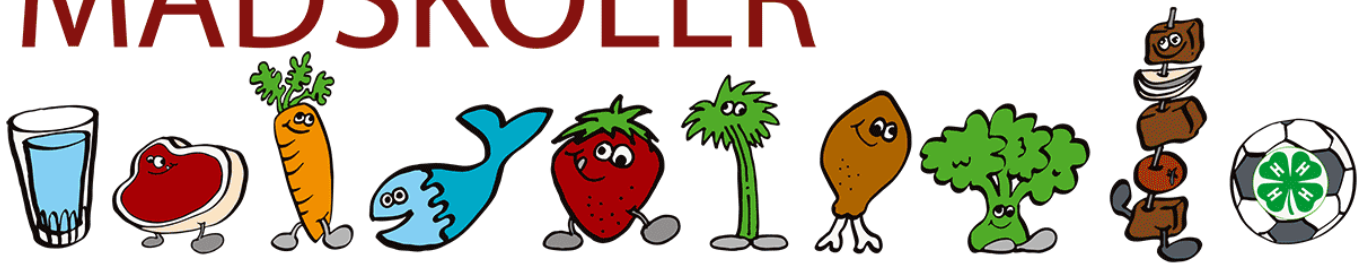
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



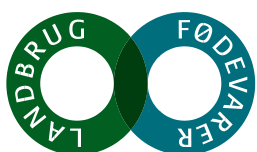
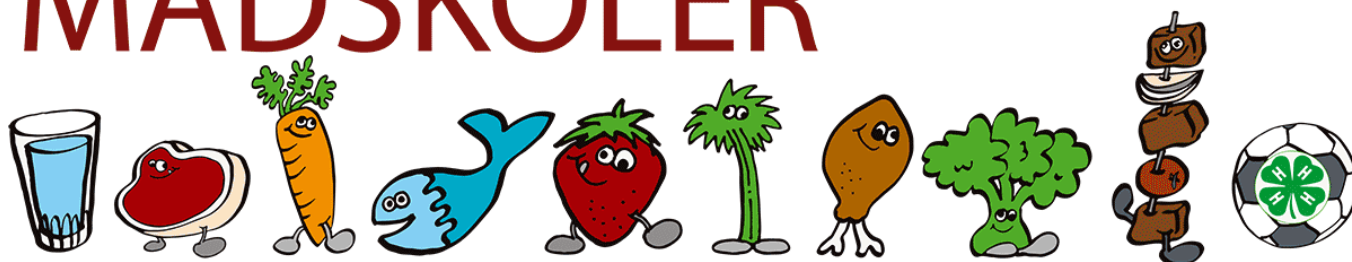
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



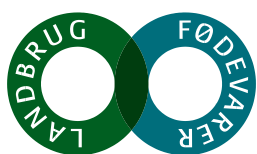
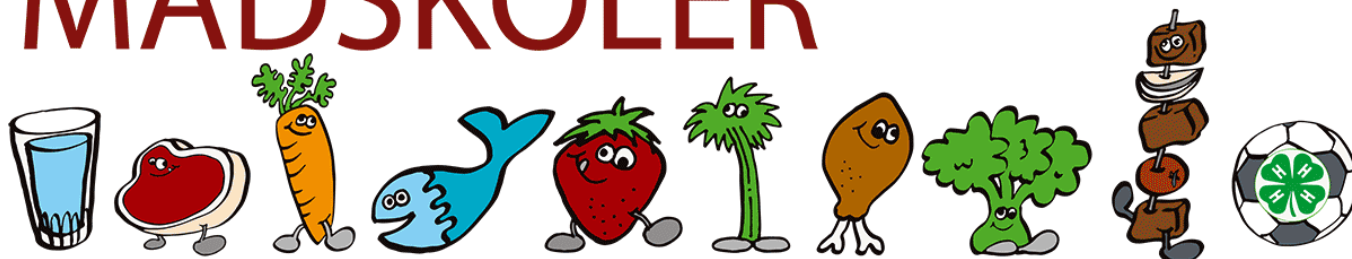
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



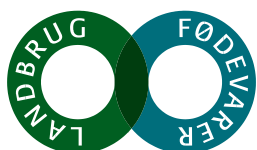
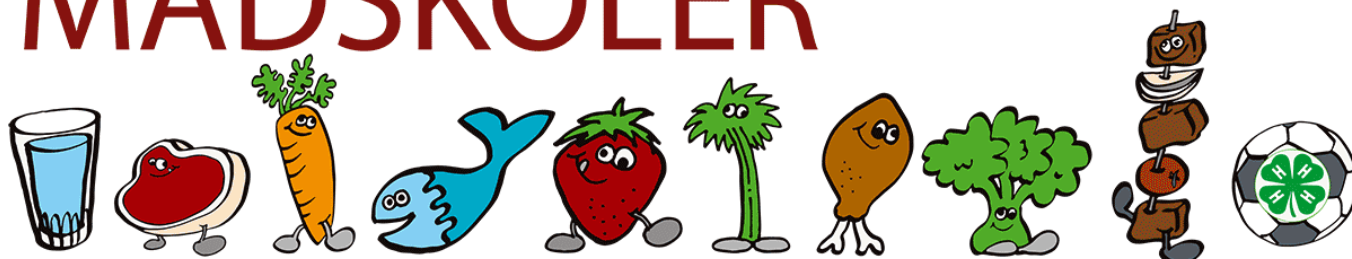
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



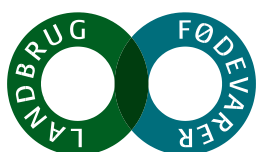
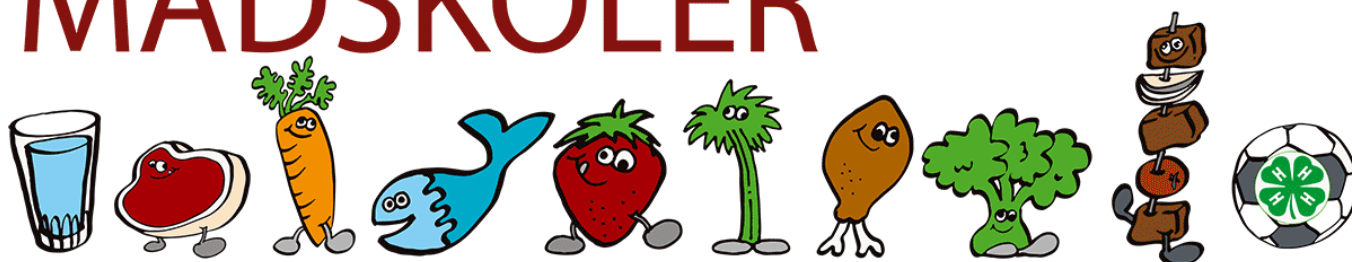
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



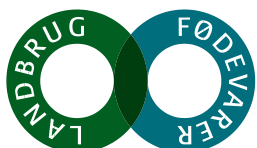
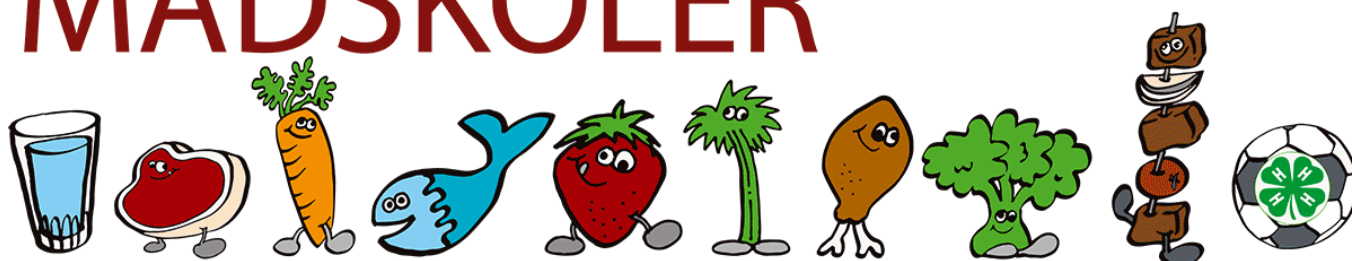
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



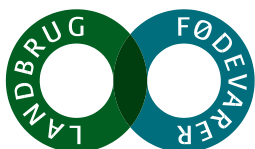
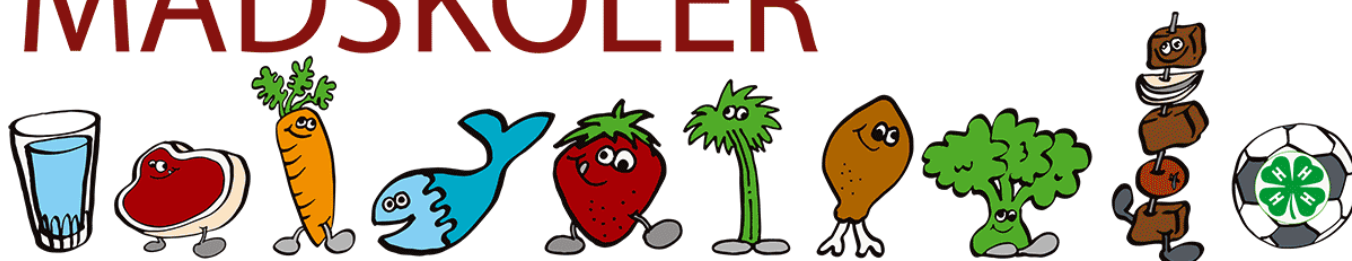
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



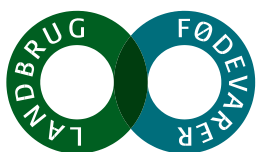
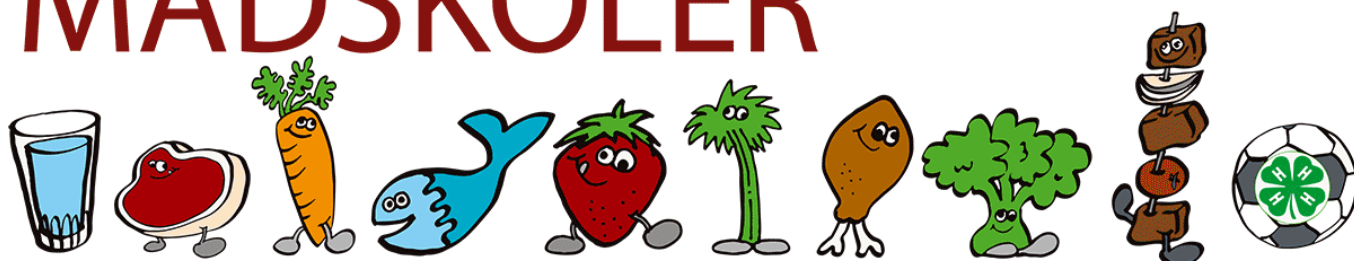
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!



En flittig Hånd - et kvikt Hoved - et varmt Hjerte og et godt Helbred

4H er en Børne- og Ungdomsorganisation med rødder i landbruget. Formålet med 4H er at skabe selvstændige, nysgerrige og ansvarlige børn ved praktiske og kreative aktiviteter i forbindelse med natur, dyr, jord og mad.

4H har aktiviteter som madlavning, haver, kæledyrskørekort og hobbyhold. 4H afholder arrangementer som Madskoler, Dyreskoler og Dyreskuer.



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



På Madskoler...

Må man 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

Må man ikke

- Løbe i køkkenet (bliv så vidt muligt ved egen station)
- Råbe
- Drille/mobbe
- Forlade køkkenet, før alle på ens hold er færdige med at rydde op
- Lege med køkkenredskaberne fx knivene
- Sidde på køkkenbordene

MADSKOLER



På Madskoler...

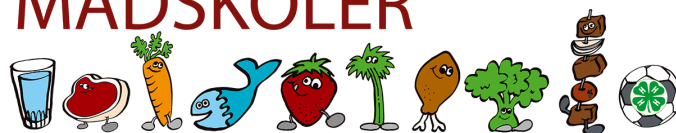
Må man gerne

- 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

Må man ikke

- Løbe i køkkenet (bliv så vidt muligt ved egen station)
- Råbe
- Drille/mobbe
- Forlade køkkenet, før alle på ens hold er færdige med at rydde op
- Lege med køkkenredskaberne fx knivene
- Sidde på køkkenbordene

MADSKOLER



På Madskoler...

Må man 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

Må man ikke

- Løbe i køkkenet (bliv så vidt muligt ved egen station)
- Råbe
- Drille/mobbe
- Forlade køkkenet, før alle på ens hold er færdige med at rydde op
- Lege med køkkenredskaberne fx knivene
- Sidde på køkkenbordene

MADSKOLER



På Madskoler...

Må man 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

Må man ikke

- Løbe i køkkenet (bliv så vidt muligt ved egen station)
- Råbe
- Drille/mobbe
- Forlade køkkenet, før alle på ens hold er færdige med at rydde op
- Lege med køkkenredskaberne fx knivene
- Sidde på køkkenbordene

MADSKOLER



På Madskoler...

Må man gerne

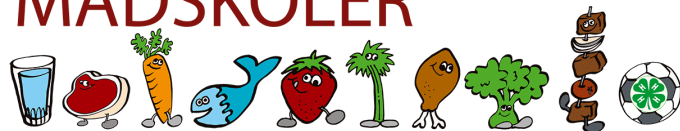
- Hjælpe hinanden
- Være søde ved hinanden
- Holde bordskik, mens andre spiser færdigt
- Have det sjovt og være pjattede, men det kan være svært at kende hinandens grænser, så hvis det ikke er sjovt mere, kan man sige _____ og så **skal** den anden stoppe
- Hente en voksen, hvis der er børn, der er kede 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

Må man ikke

- Løbe i køkkenet (bliv så vidt muligt ved egen station)
- Råbe
- Drille/mobbe
- Forlade køkkenet, før alle på ens hold er færdige med at rydde op
- Lege med køkkenredskaberne fx knivene

- Sidde på køkkenbordene

MADSKOLER



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
- Ærmer smøges op inden madlavning

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, rå kød, fisk eller grøntsager med jord på
- Ved start og slut på en ny aktivitet (borddækning, tømning af opvaskemaskine, spisning etc.) samt løbende under madlavning / ved længerevarende aktiviteter

Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Hvis 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
- Brug de råvarer og redskaber der er sat frem – spørg instruktøren, hvis noget mangler
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke samme skærebræt til kød og grøntsager
- Skift eller vask skærebræt eller kniv straks efter brug
- Hold rå kød adskilt fra andre fødevarer

Når vi skal spise

- Husk håndvask inden du sætter dig til bords
- Vi sidder sammen i køkkenholdet

Stemning

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

MADSKOLER



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
- Ærmer smøges op inden madlavning

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, rå kød, fisk eller grøntsager med jord på
- Ved start og slut på en ny aktivitet (borddækning, tømning af opvaskemaskine, spisning etc.) samt løbende under madlavning / ved længerevarende aktiviteter

Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Hvis 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
- Brug de råvarer og redskaber der er sat frem – spørg instruktøren, hvis noget mangler
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke samme skærebræt til kød og grøntsager
- Skift eller vask skærebræt eller kniv straks efter brug
- Hold rå kød adskilt fra andre fødevarer

Når vi skal spise

- Husk håndvask inden du sætter dig til bords
- Vi sidder sammen i køkkenholdet

Stemning

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

MADSKOLER



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
- Ærmer smøres op inden madlavning

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, rå kød, fisk eller grøntsager med jord på
- Ved start og slut på en ny aktivitet (borddækning, tømning af opvaskemaskine, spisning etc.) samt løbende under madlavning / ved længerevarende aktiviteter

Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Hvis 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
- Brug de råvarer og redskaber der er sat frem – spørg instruktøren, hvis noget mangler
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke samme skærebræt til kød og grøntsager
- Skift eller vask skærebræt eller kniv straks efter brug
- Hold rå kød adskilt fra andre fødevarer

Når vi skal spise

- Husk håndvask inden du sætter dig til bords
- Vi sidder sammen i køkkenholdet

Stemning

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

MADSKOLER



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
- Ærmer smøges op inden madlavning

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, rå kød, fisk eller grøntsager med jord på
- Ved start og slut på en ny aktivitet (borddækning, tømning af opvaskemaskine, spisning etc.) samt løbende under madlavning / ved længerevarende aktiviteter

Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Hvis 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
- Brug de råvarer og redskaber der er sat frem – spørg instruktøren, hvis noget mangler
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke samme skærebræt til kød og grøntsager
- Skift eller vask skærebræt eller kniv straks efter brug
- Hold rå kød adskilt fra andre fødevarer

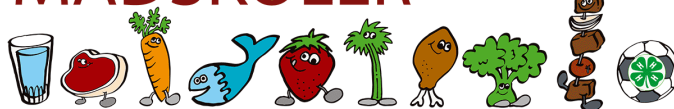
Når vi skal spise

- Husk håndvask inden du sætter dig til bords
- Vi sidder sammen i køkkenholdet

Stemning

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

MADSKOLER



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
- Ærmer smøges op inden madlavning

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, rå kød, fisk eller grøntsager med jord på
- Ved start og slut på en ny aktivitet (borddækning, tømning af opvaskemaskine, spisning etc.) samt løbende under madlavning / ved længerevarende aktiviteter

Opvask

- Køkkenredskaber vaskes så vidt muligt i opvaskemaskine
- Hvis 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
- Brug de råvarer og redskaber der er sat frem – spørg instruktøren, hvis noget mangler
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke samme skærebræt til kød og grøntsager
- Skift eller vask skærebræt eller kniv straks efter brug
- Hold rå kød adskilt fra andre fødevarer

Når vi skal spise

- Husk håndvask inden du sætter dig til bords
- Vi sidder sammen i køkkenholdet

Stemning

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

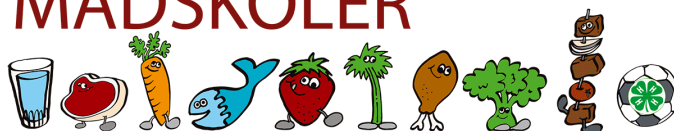
MADSKOLER



Opvask – sådan gør du

1. Saml alt, som skal vaskes af, ved vasken
2. Skyl det hele af i koldt eller lunkent vand, og stil det pænt til side
3. Fyld opvaskebaljen med varmt vand og tilsæt til sidst lidt opvaskemiddel
4. Det er vigtigt at opvaskevandet er rent og varmt hele tiden. For at få så pæn og ren en opvask som muligt, vaskes op efter denne rækkefølge:
 - Glas
 - Bestik
 - Kopper, underkopper og desserttallerkener
 - Tallerkener – både dybe og flade
 - Skåle og fade
 - Grydeskeer, knive og køkkengrej
 - Skærebræt
 - Gryder, grydelåg og pander
5. Tør tingene af i et tørt og rent viskestykke. Tør af i den rækkefølge, du har vasket op i. Brug rene viskestykker og læg ikke viskestykket på uhygiejniske steder.

MADSKOLER



Opvask – sådan gør du

6. Saml alt, som skal vaskes af, ved vasken
7. Skyl det hele af i koldt eller lunkent vand, og stil det pænt til side
8. Fyld opvaskebaljen med varmt vand og tilsæt til sidst lidt opvaskemiddel
9. Det er vigtigt at opvaskevandet er rent og varmt hele tiden. For at få så pæn og ren en opvask som muligt, vaskes op efter denne rækkefølge:
 - Glas
 - Bestik
 - Kopper, underkopper og desserttallerkener
 - Tallerkener – både dybe og flade
 - Skåle og fade
 - Grydeskeer, knive og køkkengrej
 - Skærebræt
 - Gryder, grydelåg og pander
10. Tør tingene af i et tørt og rent viskestykke. Tør af i den rækkefølge, du har vasket op i. Brug rene viskestykker og læg ikke viskestykket på uhygiejniske steder.

MADSKOLER



Opvask – sådan gør du

1. Saml alt, som skal vaskes af, ved vasken
2. Skyl det hele af i koldt eller lunkent vand, og stil det pænt til side
3. Fyld opvaskebaljen med varmt vand og tilsæt til sidst lidt opvaskemiddel
4. Det er vigtigt at opvaskevandet er rent og varmt hele tiden. For at få så pæn og ren en opvask som muligt, vaskes op efter denne rækkefølge:
 - Glas
 - Bestik
 - Kopper, underkopper og desserttallerkener
 - Tallerkener – både dybe og flade
 - Skåle og fade
 - Grydeskeer, knive og køkkengrej
 - Skærebræt
 - Gryder, grydelåg og pander
5. Tør tingene af i et tørt og rent viskestykke. Tør af i den rækkefølge, du har vasket op i. Brug rene viskestykker og læg ikke viskestykket på uhygiejniske steder.

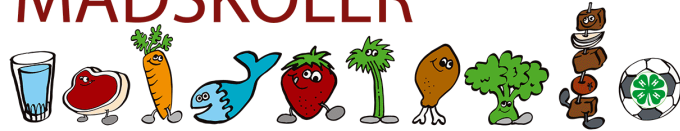
MADSKOLER



Opvask – sådan gør du

1. Saml alt, som skal vaskes af, ved vasken
2. Skyl det hele af i koldt eller lunkent vand, og stil det pænt til side
3. Fyld opvaskebaljen med varmt vand og tilsæt til sidst lidt opvaskemiddel
4. Det er vigtigt at opvaskevandet er rent og varmt hele tiden. For at få så pæn og ren en opvask som muligt, vaskes op efter denne rækkefølge:
 - Glas
 - Bestik
 - Kopper, underkopper og desserttallerkener
 - Tallerkener – både dybe og flade
 - Skåle og fade
 - Grydeskeer, knive og køkkengrej
 - Skærebræt
 - Gryder, grydelåg og pander
5. Tør tingene af i et tørt og rent viskestykke. Tør af i den rækkefølge, du har vasket op i. Brug rene viskestykker og læg ikke viskestykket på uhygiejniske steder.

MADSKOLER



Opvask – sådan gør du

1. Saml alt, som skal vaskes af, ved vasken
2. Skyl det hele af i koldt eller lunkent vand, og stil det pænt til side
3. Fyld opvaskebaljen med varmt vand og tilsæt til sidst lidt opvaskemiddel
4. Det er vigtigt at opvaskevandet er rent og varmt hele tiden. For at få så pæn og ren en opvask som muligt, vaskes op efter denne rækkefølge:
 - Glas
 - Bestik
 - Kopper, underkopper og desserttallerkener
 - Tallerkener – både dybe og flade
 - Skåle og fade
 - Grydeskeer, knive og køkkengrej
 - Skærebræt
 - Gryder, grydelåg og pander
5. Tør tingene af i et tørt og rent viskestykke. Tør af i den rækkefølge, du har vasket op i. Brug rene viskestykker og læg ikke viskestykket på uhygiejniske steder.

MADSKOLER



*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgrugter og fisk*



*Sluk tørsten
i vand*



*Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det
søde, salte og fede*



**Spis planterigt,
varieret og ikke
for meget**

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgrugter og fisk*



*Sluk tørsten
i vand*



*Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det
søde, salte og fede*



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgrugter og fisk*



*Sluk tørsten
i vand*



*Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det
søde, salte og fede*



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgrugter og fisk*



*Sluk tørsten
i vand*



*Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det
søde, salte og fede*



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgrugter og fisk*



*Sluk tørsten
i vand*



*Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det
søde, salte og fede*

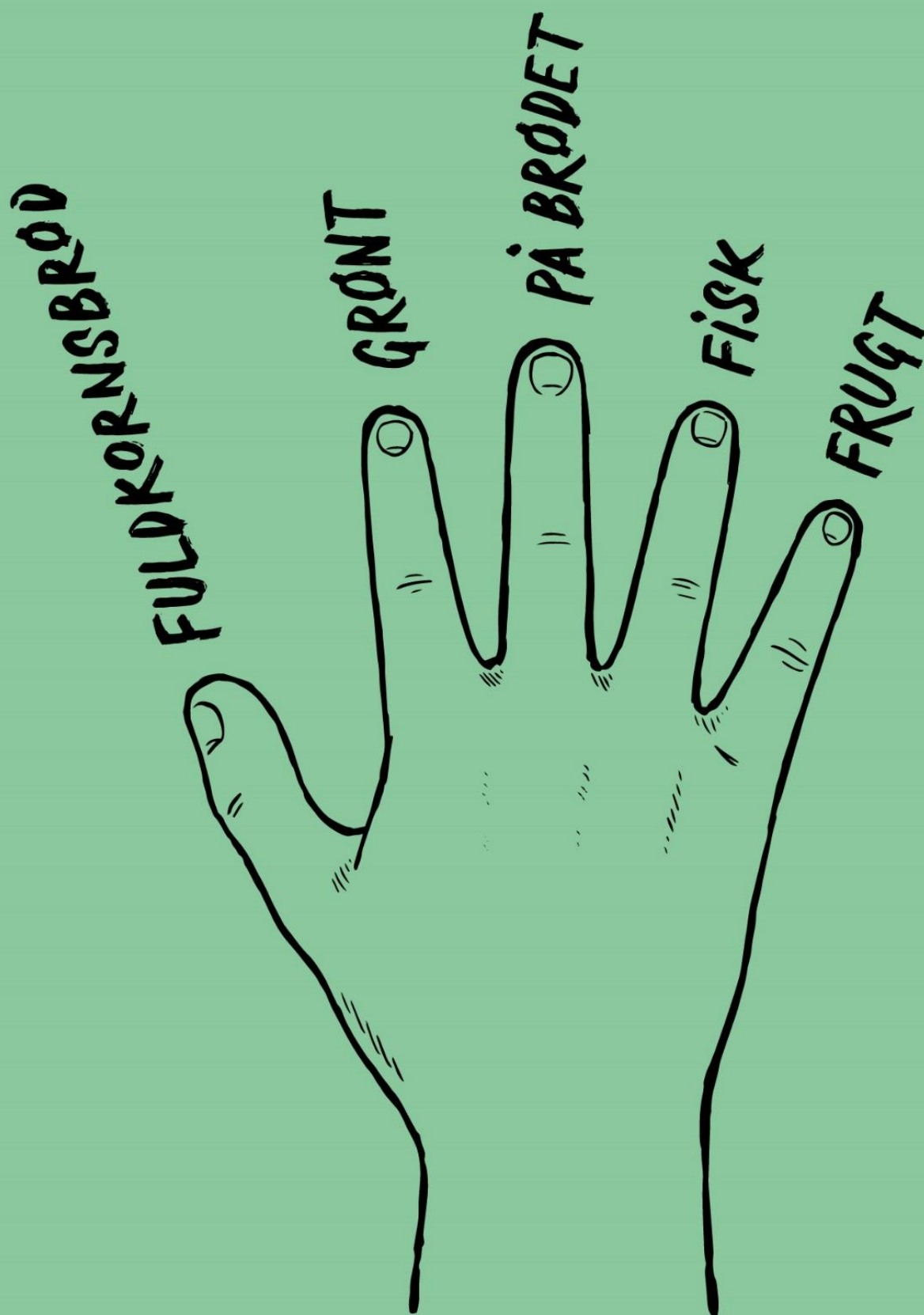


Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



Forår

Spis 600 gram frugt og grønt om dagen
- lad mindst halvdelen være grøntsager

Gulerod



Rødbede



Rødløg



Porre



Asparges

Rucola



Knoldselleri



Radise



Spinat



Rabarber



Sommer

Spis 600 gram frugt og grønt om dagen
– lad mindst halvdelen være grøntsager

Stikkelsbær



Radise



Kirsebær



Ærter



Tomat



Aubergine



Jordbær



Majs



Asparges



Spidskål



Efterår

Spis 600 gram frugt og grønt om dagen
– lad mindst halvdelen være grøntsager

Pærer



Rødløg



Graeskar



Hvidkål



Gulerod



Blomkål



Æble



Rødbede



Pastinak



Broccoli

Vinter

Spis 600 gram frugt og grønt om dagen
– lad mindst halvdelen være grøntsager

Rødkål



Porre



Glaskål



Pastinak



Gulerod



Grønkål



Jordskok



Æble



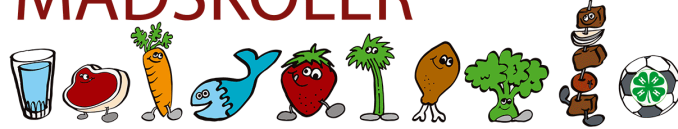
Rødbede



Kålrabi



MADSKOLER



A4 Printmappe til aktiviteter

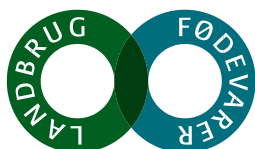
Mappen indeholder:

Mandag

- 5 ark Køkkenredskabs-liste (aktivitet 7.4)
- 5 stk. Svarark på opvaskerækkefølge (aktivitet 7.4)
- 5 stk. Opskrift på 'Tarteletter' og 'Mormorboller' (bruges hvis aktivitet 7.6.3 vælges)

Tirsdag

- 1 stk holdbarhedsmærkning (intro til madspildsaktivitet - 8.3)
- Madspildsinfo-ark (bruges hvis aktivitet 8.3.2 vælges)



Find følgende ting i køkkenet:

- 1 flad tallerken
- 1 vandglas
- 1 gaffel
- 1 kniv
- 1 skærebræt
- 1 grydeske
- 1 skål
- 1 pande
- 1 lille kniv
- 1 spiseske
- 1 stor kniv
- 1 gryde
- 1 teske

Find følgende ting i køkkenet:

- 1 flad tallerken
- 1 vandglas
- 1 gaffel
- 1 kniv
- 1 skærebræt
- 1 grydeske
- 1 skål
- 1 pande
- 1 lille kniv
- 1 spiseske
- 1 stor kniv
- 1 gryde
- 1 teske

Find følgende ting i køkkenet:

- 1 flad tallerken
- 1 vandglas
- 1 gaffel
- 1 kniv
- 1 skærebræt
- 1 grydeske
- 1 skål
- 1 pande
- 1 lille kniv
- 1 spiseske
- 1 stor kniv
- 1 gryde
- 1 teske

Find følgende ting i køkkenet:

- 1 flad tallerken
- 1 vandglas
- 1 gaffel
- 1 kniv
- 1 skærebræt
- 1 grydeske
- 1 skål
- 1 pande
- 1 lille kniv
- 1 spiseske
- 1 stor kniv
- 1 gryde
- 1 teske

Find følgende ting i køkkenet:

- 1 flad tallerken
- 1 vandglas
- 1 gaffel
- 1 kniv
- 1 skærebræt
- 1 grydeske
- 1 skål
- 1 pande
- 1 lille kniv
- 1 spiseske
- 1 stor kniv
- 1 gryde
- 1 teske

Rigtigt svar på opvaskerækkefølge:

Køkkenredskaber	Repræsenterer
1. Vandglas	Alle drikkeglas
2. Gaffel, spisekniv, teske, spiseske	Alt bestik
3. Tallerkener	Alle tallerkener (dybe og flade)
4. Skåle	Alle skåle og fade
5. Grydeske, store knive og urteknive	Alt køkkengrej, grydeskeer, piskeris, køkkenknive
6. Skærebræt	Alle slags skærebrætter
7. Gryde, pande	Alle gryder, grydelåg, pander

Rigtigt svar på opvaskerækkefølge:

Køkkenredskaber	Repræsenterer
1. Vandglas	Alle drikkeglas
2. Gaffel, spisekniv, teske, spiseske	Alt bestik
3. Tallerkener	Alle tallerkener (dybe og flade)
4. Skåle	Alle skåle og fade
5. Grydeske, store knive og urteknive	Alt køkkengrej, grydeskeer, piskeris, køkkenknive
6. Skærebræt	Alle slags skærebrætter
7. Gryde, pande	Alle gryder, grydelåg, pander

Rigtigt svar på opvaskerækkefølge:

Køkkenredskaber	Repræsenterer
1. Vandglas	Alle drikkeglas
2. Gaffel, spisekniv, teske, spiseske	Alt bestik
3. Tallerkener	Alle tallerkener (dybe og flade)
4. Skåle	Alle skåle og fade
5. Grydeske, store knive og urteknive	Alt køkkengrej, grydeskeer, piskeris, køkkenknive
6. Skærebræt	Alle slags skærebrætter
7. Gryde, pande	Alle gryder, grydelåg, pander

Rigtigt svar på opvaskerækkefølge:

Køkkenredskaber	Repræsenterer
1. Vandglas	Alle drikkeglas
2. Gaffel, spisekniv, teske, spiseske	Alt bestik
3. Tallerkener	Alle tallerkener (dybe og flade)
4. Skåle	Alle skåle og fade
5. Grydeske, store knive og urteknive	Alt køkkengrej, grydeskeer, piskeris, køkkenknive
6. Skærebræt	Alle slags skærebrætter
7. Gryde, pande	Alle gryder, grydelåg, pander

Rigtigt svar på opvaskerækkefølge:

Køkkenredskaber	Repræsenterer
1. Vandglas	Alle drikkeglas
2. Gaffel, spisekniv, teske, spiseske	Alt bestik
3. Tallerkener	Alle tallerkener (dybe og flade)
4. Skåle	Alle skåle og fade
5. Grydeske, store knive og urteknive	Alt køkkengrej, grydeskeer, piskeris, køkkenknive
6. Skærebræt	Alle slags skærebrætter
7. Gryde, pande	Alle gryder, grydelåg, pander

Tarteletter



Ingrediensliste

- Kyllingekød fra en hel kogt kylling eller høne
- 3 dl suppefond
- 2 dåser hvide aspargessnitter
- 50 g smør
- 60 g hvedemel
- 1½ dl fløde
- Tarteletter / butterdejsskaller
- Salt og peber

Til Nøglehulsmærket

Mormorboller



Ingrediensliste

- 3 dl mælk
- 100 g smør
- 50 g gær
- 600 g hvedemel
- 3 spsk sukker
- 1 tsk fint salt
- 2 æg
- 1 tsk kardemomme

Tarteletter



Ingrediensliste

- Kyllingekød fra en hel kogt kylling eller høne
- 3 dl suppefond
- 2 dåser hvide aspargessnitter
- 50 g smør
- 60 g hvedemel
- 1½ dl fløde
- Tarteletter / butterdejsskaller
- Salt og peber

Til Nøglehulsmærket

Mormorboller



Ingrediensliste

- 3 dl mælk
- 100 g smør
- 50 g gær
- 600 g hvedemel
- 3 spsk sukker
- 1 tsk fint salt
- 2 æg
- 1 tsk kardemomme

Tarteletter



Ingrediensliste

- Kyllingekød fra en hel kogt kylling eller høne
- 3 dl suppefond
- 2 dåser hvide aspargessnitter
- 50 g smør
- 60 g hvedemel
- 1½ dl fløde
- Tarteletter / butterdejsskaller
- Salt og peber

Til Nøglehulsmærket

Mormorboller



Ingrediensliste

- 3 dl mælk
- 100 g smør
- 50 g gær
- 600 g hvedemel
- 3 spsk sukker
- 1 tsk fint salt
- 2 æg
- 1 tsk kardemomme

Tarteletter



Ingrediensliste

- Kyllingekød fra en hel kogt kylling eller høne
- 3 dl suppefond
- 2 dåser hvide aspargessnitter
- 50 g smør
- 60 g hvedemel
- 1½ dl fløde
- Tarteletter / butterdejsskaller
- Salt og peber

Til Nøglehulsmærket

Mormorboller



Ingrediensliste

- 3 dl mælk
- 100 g smør
- 50 g gær
- 600 g hvedemel
- 3 spsk sukker
- 1 tsk fint salt
- 2 æg
- 1 tsk kardemomme

Tarteletter



Ingrediensliste

- Kyllingekød fra en hel kogt kylling eller høne
- 3 dl suppefond
- 2 dåser hvide aspargessnitter
- 50 g smør
- 60 g hvedemel
- 1½ dl fløde
- Tarteletter / butterdejsskaller
- Salt og peber

Til Nøglehulsmærket

Mormorboller



Ingrediensliste

- 3 dl mælk
- 100 g smør
- 50 g gær
- 600 g hvedemel
- 3 spsk sukker
- 1 tsk fint salt
- 2 æg
- 1 tsk kardemomme

Holdbarhedsmærkning



GRUPPE 1: Madaffald og madspild

Madaffald er alt det affald, der kommer fra mad. Altså ikke plastikposer, men alt det der kan spises, som ikke spises, fx enden på et løg. Madaffald kan deles i 2 kategorier: Madspild og øvrigt madaffald. Øvrigt madaffald kan ikke spises, mens madspild er alt den mad vi godt kan spise, men som af den ene eller anden grundt bliver smidt ud alligevel.

I Danmark smider ca. hver femte dansker deres rester ud fra aftensmaden, og 1 ud af 3 siger, at de smider mad ud hver dag eller 3-4 dage om ugen.

Madspild sker ofte fordi:

- der tages for meget mad på tallerkenen
- der er lavet for meget mad
- maden er blevet for gammel
- der er blevet købt mere mad ind, end man kan nå at spise.

GRUPPE 2: Hvad er udfordringerne ved madspild?

En familie på 4 personer smider i gennemsnit 47 kg spiselig mad ud om året. Hele 20% af alt mad smides ud – svarende til at hver femte indkøbskurv i supermarkedet ryger direkte i skraldespanden.

Madspild er dyrt. En familie med to voksne og to børn smider mad ud for op imod 10.000 kr. om året.

Men det er ikke kun dyrt for pengepungen, det er også rigtig dyrt for vores klima, at der produceres en masse mad til skraldespanden. I Danmark er madspildet så stort at hver dansker bruger 500 kg CO₂ på den mad de spilder - det svarer til at flyve fra Danmark til Rom i Italien.

GRUPPE 3: Hvad smider vi ud?

De fødevarer vi smider mest ud af er:

1. Salat
2. Brød
3. Frugt og grøntsager
4. Tørrede fødevarer som ris og pasta
5. Kød & fisk
6. Mejeriprodukter

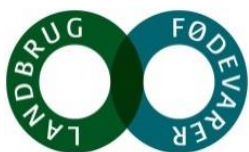
Andre ting vi smider ud, der sagtens kan spises, er: Skræller der ikke var nødvendig at fjerne, sjatter af diverse drikkevarer og dressinger, mad der er fint, men har overskredet "mindst holdbar til".

GRUPPE 4: Hvordan minimerer du madspild?

Hvis man planlægger sine indkøb og laver en madplan, er det nemmere at undgå madspild. Undgå at handle mens man er sulten, da man tit får købt for meget.

Når man kommer hjem med sine varer, så sørg for at få dem opbevaret korrekt, så de ikke bliver dårlige. Stil de varer der skal bruges først forrest i køleskabet – det man ser, er som regel det man tager.

Pas også godt på resterne fra den tilberedte mad: Sørg for at komme resterne hurtigt på køl eller frys og opbevar dem i lufttætte bølter, sådan holder de sig bedst friske.



REMA 1000
Meget mere discount!

Tak for denne gang – vi håber at se jer igen ☺

Kære børn og forældre på sommerens Madskoler 2024

På vegne af 4H, Landbrug & Fødevarer og REMA 1000 vil vi gerne sige jer tusinde tak for denne gang. Vi håber, at I har haft en god oplevelse med Madskoler.

Madbogen

Alle deltagere har fået Madbogen med hjem, som består af de opskrifter, der er blevet lavet i uges løb. Vi vil gerne opfordre jer til at bruge Madbogen derhjemme – ønsker I mere inspiration findes alle tidligere års Madskoleopskrifter på www.madskoler.dk/Madbogen.

Mange flere aktiviteter venter

Vi håber, at se dig på en af vores fremtidige aktiviteter. Se mere om 4Hs aktiviteter på www.4H.dk og/eller kontakt din lokale 4H klub for nærmere information om de muligheder, der er i jeres lokalområde. I forhold til Madskoleaktiviteter, så kan vi fortælle, at vi allerede nu er i fuld gang med at planlægge '3 dage med Madskoler' i efterårsferien – følg med på www.madskoler.dk.

Med ønsket om en fortsat god sommer – og på forhåbentlig gensyn ☺

Med venlig hilsen

Line Munk Damsgaard

Landsdækkende koordinator på Madskoler

Henrik Dalum

Formand for 4H

Ps. Kender du en egnet Madskoleinstruktør? Vi søger hele tiden nye frivillige. Hjælp gerne med at udbrede kendskabet ☺

MADSKOLER

