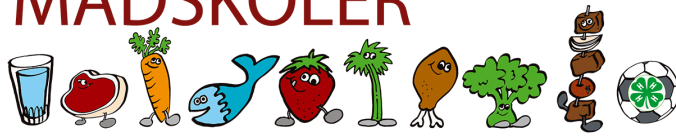


MADSKOLER



Plakatmappe

Mappen indeholder:

Mandag

- 12 stk. Vejviserskilte
- 1 stk. 4H plakat
- 12 stk. Plakat om håndvask
- 5 stk. Madskoleregler
- 5 stk. Køkken- og hygiejneregler
- 5 stk. Opvask – sådan gør du
- 3 stk. Madpakkehånden plakat

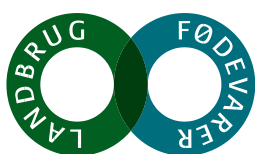
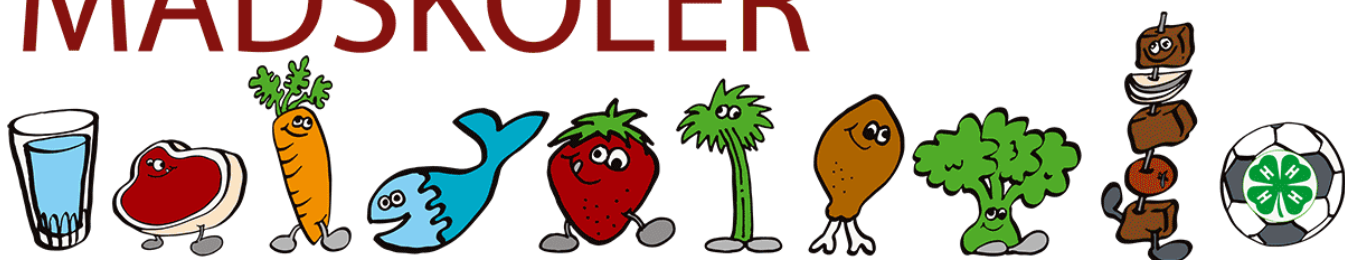
Tirsdag

- 5 stk. Kostrådsplakat
- 1 stk. Madpakkehånden

Fredag

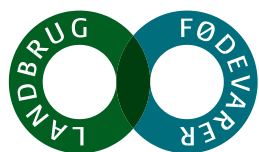
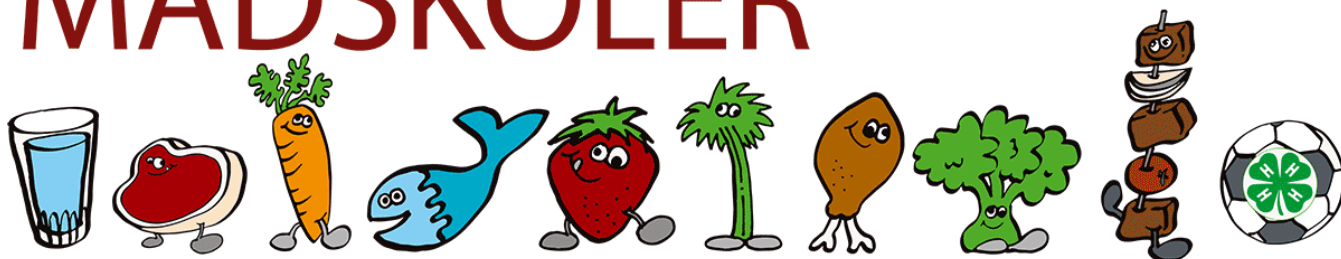
- 8 stk. Sæsonplakater for frugter og grøntsager

MADSKOLER



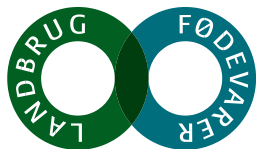
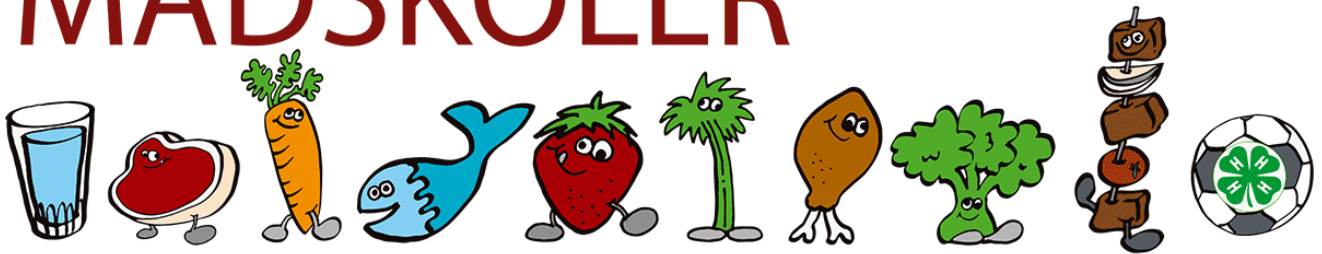
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



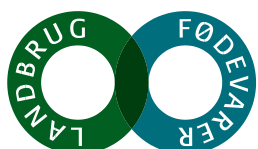
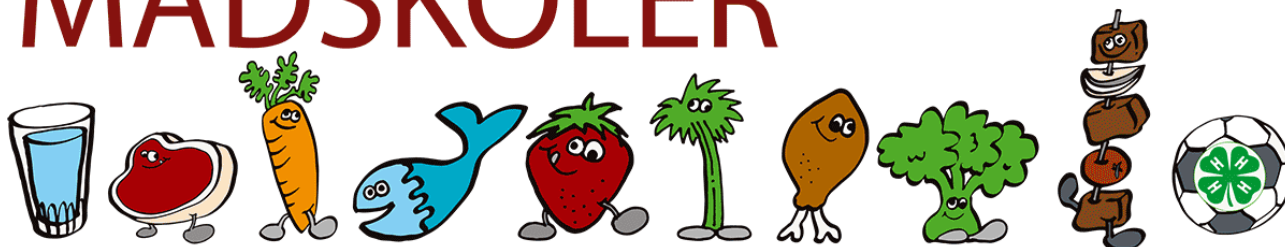
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



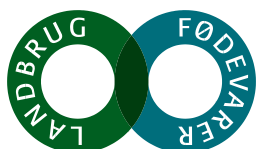
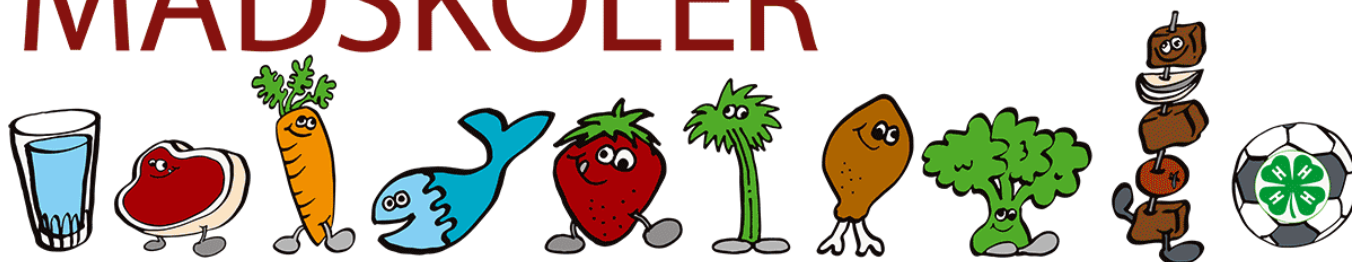
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



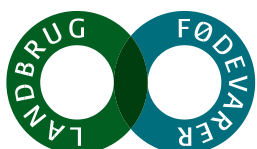
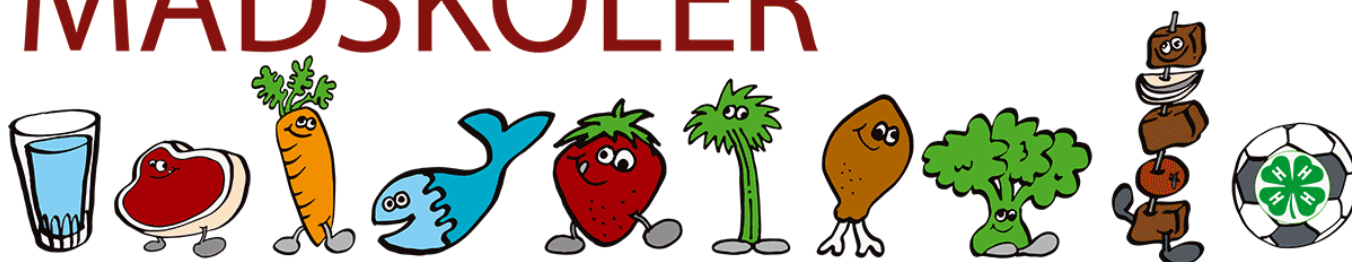
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



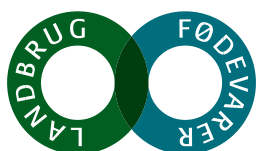
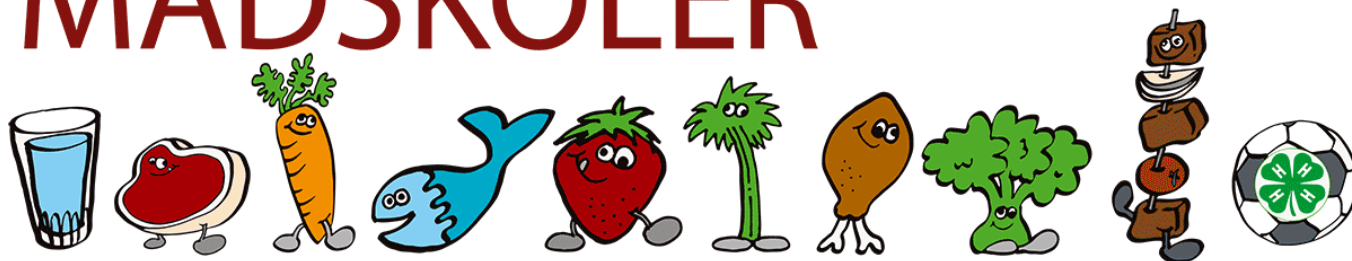
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



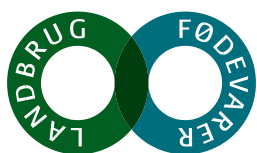
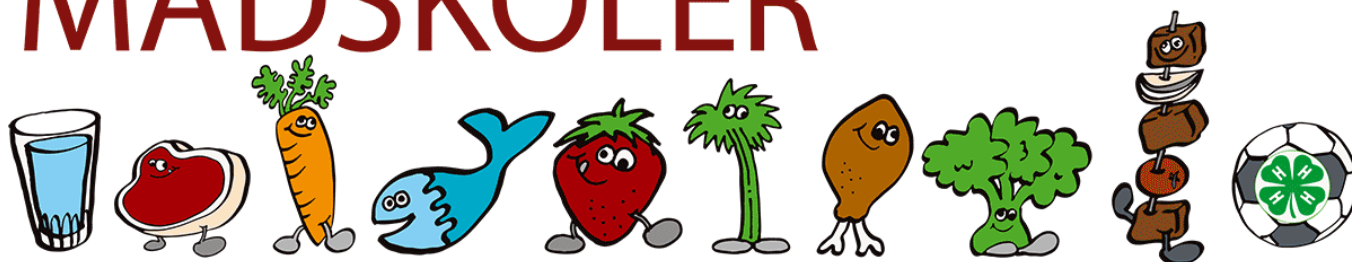
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



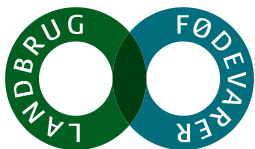
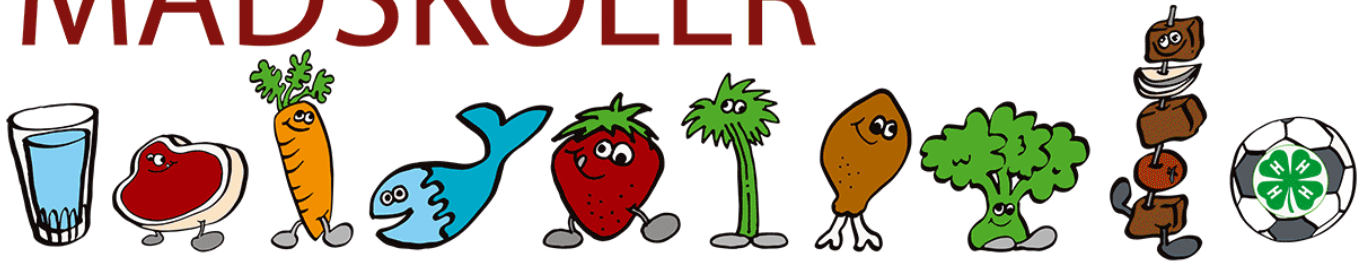
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



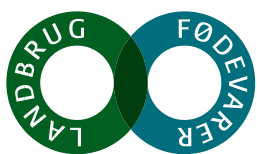
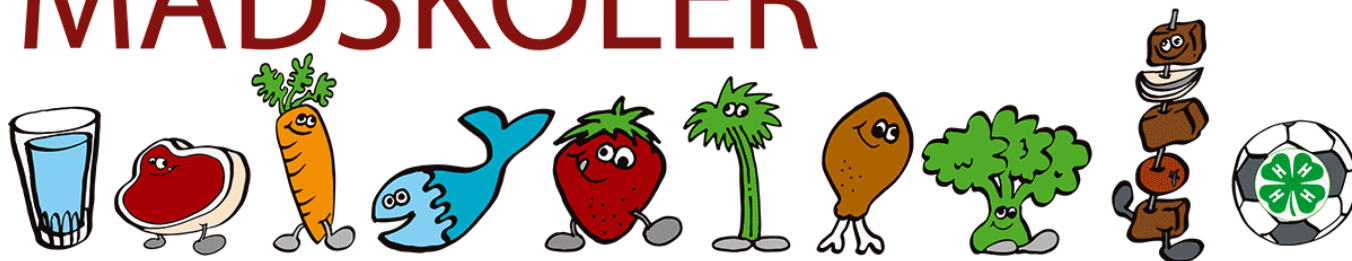
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



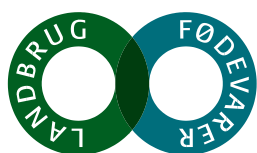
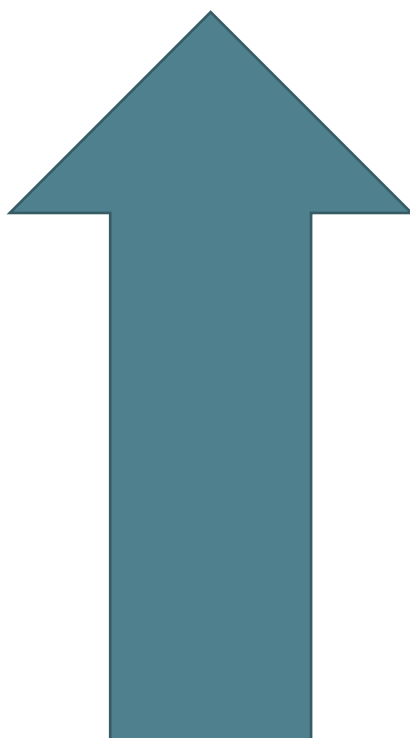
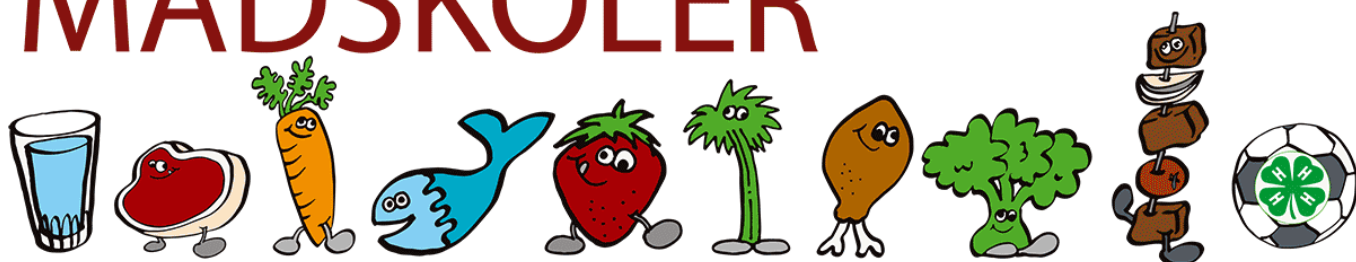
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



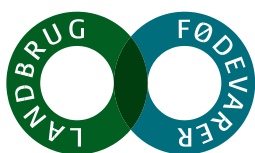
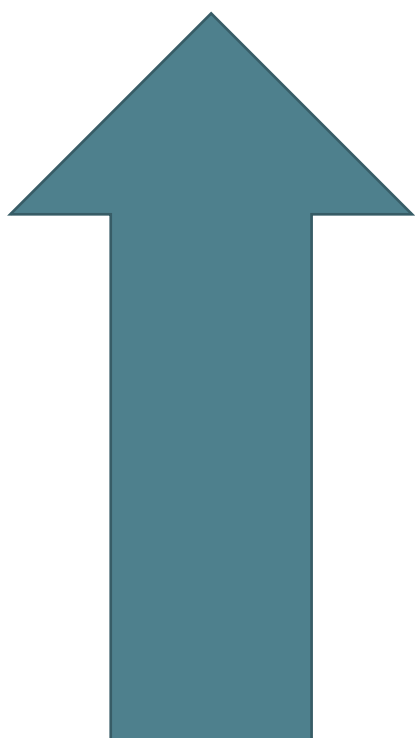
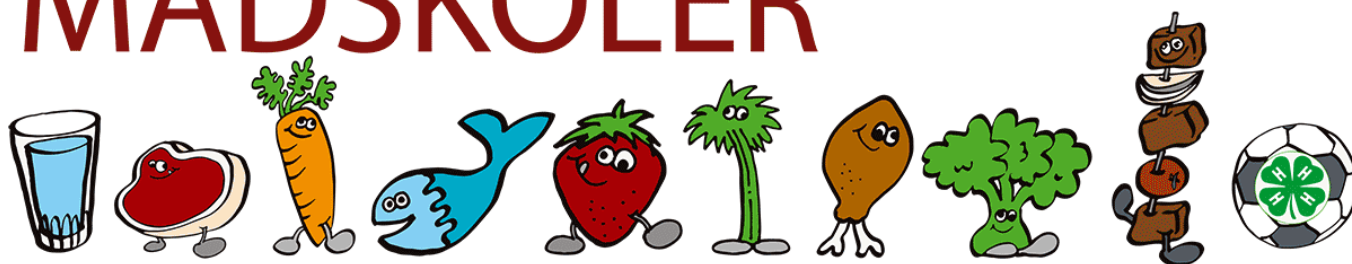
REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!

MADSKOLER



REMA 1000
Meget mere discount!



4H

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, kæledyrskøre kort og hobbyhold. 4H afholder arrangementer som Madskoler, Dyreskoler og Dyreskuer.



www.4H.dk



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, rått 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 rått kød adskilt fra andre fødevarer

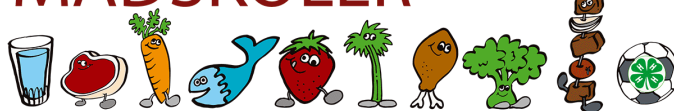
Når vi skal spise

- 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

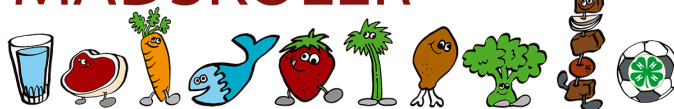
Når vi skal spise

- 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



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, 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 / 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 rått 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.

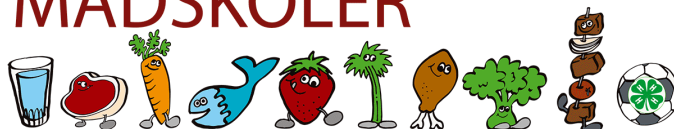
MADSKOLER



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.

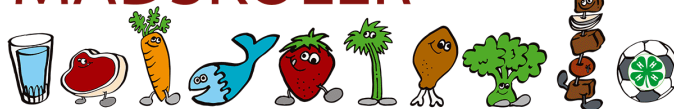
MADSKOLER



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.

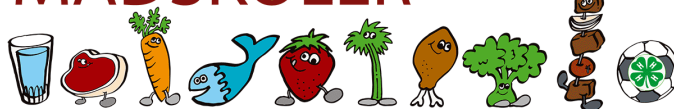
MADSKOLER



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 bælgfrugter 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
altomkost.dk

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgfrugter 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
altomkost.dk

Spis flere grøntsager og frugter



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød – vælg bælgfrugter 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
altomkost.dk

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgfrugter 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
altomkost.dk

Spis flere grøntsager og frugter



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød – vælg bælgfrugter 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
altomkost.dk

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



Majs



Aubergine



Jordbær



Asparges



Spidskål



Efterår

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

Pærer



Rødløg



Græskar



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



Jordkok



Æble



Rødbede



Kålrabi



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



Majs



Aubergine



Jordbær



Asparges



Spidskål



Efterår

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

Pærer



Rødløg



Græskar



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



FULDKORNSBRØD

GRØNT

PÅ BRØDET

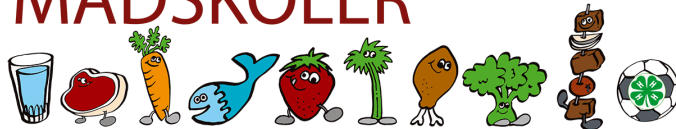
FISK

FRUGT



Ministeriet for fødevarer,
landbrug og fiskeri
Fødevarestyrelsen

MADSKOLER



A4 Printmappe til aktiviteter

Mappen indeholder:

Printmaterialer:

Mandag

- 5 stk. Køkkenredskabsliste (aktivitet 7.4)
- 5 stk. Svar på opvaskerækkefølge (aktivitet 7.4)
- 1 stk. Nøglehulsmærke (aktivitet 7.5)
- 5 stk. Grundsmagsskemaer (aktivitet 7.7)

Tirsdag

- 5 stk. Madspild eller madaffald - skema

Torsdag

- 5 stk. Vendespil

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:

Køkkenting	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:

Køkkenting	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:

Køkkenting	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:

Køkkenting	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:

Køkkenting	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



Grundsmagene - skema

	Fødevarer	Fødevarer
Surt		
Sødt		
Salt		
Bitter		
Umami		

De 5 grundsmage – skema

	Fødevarer	Fødevarer
Surt		
Sødt		
Salt		
Bitter		
Umami		

Grundsmagene – skema

	Fødevarer	Fødevarer
Surt		
Sødt		
Salt		
Bitter		
Umami		

Grundsmagene - skema

	Fødevarer	Fødevarer
Surt		
Sødt		
Salt		
Bitter		
Umami		

Grundsmagene – skema

	Fødevarer	Fødevarer
Surt		
Sødt		
Salt		
Bitter		
Umami		

Madspild eller madaffald – skema

Dag	Vægt: Hvor meget vejer dagens madaffald?	Hvad er blevet smidt ud og var madspild / madaffald?
<i>Mandag</i>	<i>Fx: 1 kg</i>	<i>Fx: Skallen fra vandmelon – madaffald Gulerodsskralder – madaffald Citronskal – madaffald / madspild Bananskræl – madaffald Tallerkenaffald – madspild</i>
<i>Tirsdag</i>		
<i>Onsdag</i>		
<i>Torsdag</i>		
<i>Fredag</i>		

Madspild eller madaffald – skema

Dag	Vægt: Hvor meget vejer dagens madaffald?	Hvad er blevet smidt ud og var madspild / madaffald?
<i>Mandag</i>	<i>Fx: 1 kg</i>	<i>Fx: Skallen fra vandmelon – madaffald Gulerodsskraller – madaffald Citronskal – madaffald / madspild Bananskræl – madaffald Tallerkenaffald – madspild</i>
<i>Tirsdag</i>		
<i>Onsdag</i>		
<i>Torsdag</i>		
<i>Fredag</i>		

Madspild eller madaffald – skema

Dag	Vægt: Hvor meget vejer dagens madaffald?	Hvad er blevet smidt ud og var madspild / madaffald?
<i>Mandag</i>	<i>Fx: 1 kg</i>	<i>Fx: Skallen fra vandmelon – madaffald Gulerodsskraller – madaffald Citronskal – madaffald / madspild Bananskræl – madaffald Tallerkenaffald – madspild</i>
<i>Tirsdag</i>		
<i>Onsdag</i>		
<i>Torsdag</i>		
<i>Fredag</i>		

Madspild eller madaffald – skema

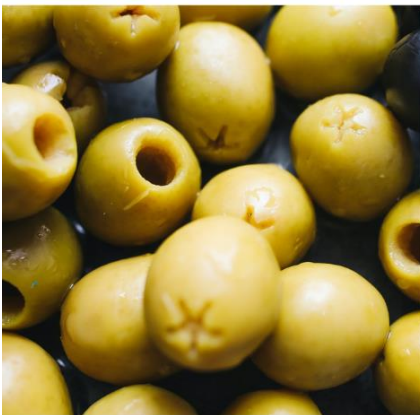
Dag	Vægt: Hvor meget vejer dagens madaffald?	Hvad er blevet smidt ud og var madspild / madaffald?
<i>Mandag</i>	<i>Fx: 1 kg</i>	<i>Fx: Skallen fra vandmelon – madaffald Gulerodsskralder – madaffald Citronskal – madaffald / madspild Bananskræl – madaffald Tallerkenaffald – madspild</i>
<i>Tirsdag</i>		
<i>Onsdag</i>		
<i>Torsdag</i>		
<i>Fredag</i>		

Madspild eller madaffald – skema

Dag	Vægt: Hvor meget vejer dagens madaffald?	Hvad er blevet smidt ud og var madspild / madaffald?
<i>Mandag</i>	<i>Fx: 1 kg</i>	<i>Fx: Skallen fra vandmelon – madaffald Gulerodsskraller – madaffald Citronskal – madaffald / madspild Bananskræl – madaffald Tallerkenaffald – madspild</i>
<i>Tirsdag</i>		
<i>Onsdag</i>		
<i>Torsdag</i>		
<i>Fredag</i>		

Vendespil





Vendespil





Vendespil



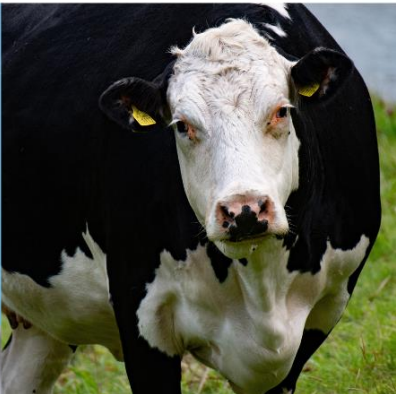


Vendespil





Vendespil







MADSKOLER

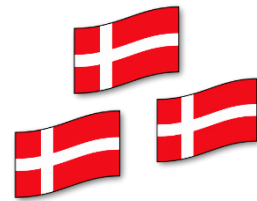


Tak for denne gang – vi håber at se jer igen ☺

Kære børn og forældre på sommerens Madskoler 2023

På vegne af 4H, Landbrug & Fødevarer og REMA 1000 vil vi gerne sige jer tusinde tak for denne gang. Det har været en festlig fornøjelse at kunne fejre vores 20års jubilæum sammen med jer.

Vi håber, I har haft en god oplevelse med Madskoler!



Madbogen

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

Mange flere aktiviteter venter

Vi håber, at se jer på en af vores fremtidige aktiviteter. Se mere om 4Hs aktiviteter på www.4H.dk – her finder du også kontaktdata på din lokale 4H klub, som kan kontaktes 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 ☺



REMA 1000
Meget mere discount!