MADLEG

INSPIRATION TIL
DAGINSTITUTIONER

Rådet for sund mad
2. udgave

Mad og måltider er en fantastisk læringsarena **3**
- Læsevejledning **3**

Viden og erfaringer **4**
- Maddannelse **4**
- Sociale rammer og børns lyst til at spise **4**
- Bordmanerer i en legende, lystfyldt atmosfære **5**
- Måltidets fysiske rammer **5**
- Måltidets sociale betydning **5**
- Samarbejde på tværs **5**

Maddannelsesblomsten **6**

Maddannelsesblomsten og den styrkede pædagogiske læreplan **8**
- Alsidig personlig udvikling **8**
- Social udvikling **8**
- Kommunikation og sprog **8**
- Krop, sanser og bevægelse **8**
- Natur, udeliv og science **8**
- Kultur, æstetik og fællesskab **8**

Ideer til det konkrete arbejde med maddannelse **11**
- Håndværk **12**
- Sprog **14**
- Lyst og mod **16**
- Sanser **18**
- Dig og de andre **20**
- Kulturel mangfoldighed **22**
- Naturens ressourcer **24**

Tydelige visioner og handleplaner **28**

Officielle anbefalinger til mad og måltider i daginstitutionen **30**

Kilder og materialer til inspiration **31**

Madleg
Inspiration til daginstitutioner
Rådet for sund mad, 2. udgave,
1. oplag, 2019

ISBN (digital udgave) 978-87-998057-5-4
ISBN (trykt udgave) 978-87-998057-6-1

Manuskript/Redaktion
Ellen Ravn Habekost, projektleder i Mad, Krop og Læring og lektor ved lærer- og pædagog-uddannelsen i Jelling, UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole.
Medredaktør på 2. udgave, Vibeke Jørgensen, akademisk medarbejder, Rådet for sund mad

Bidragsydere
Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune
FOA
Fødevarestyrelsen
Kost og Ernæringsforbundet
Landbrug & Fødevarer
Madkulturen
Rådet for sund mads sekretariat
UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole

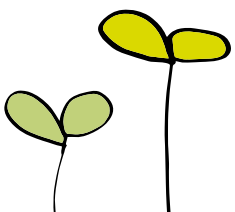
Grafisk tilrettelæggelse og illustrationer
Glad Design

Trykkeri
Kost og Ernæringsforbundet

Yderligere oplysninger hos:
UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole,
Ellen Ravn Habekost, elrh@ucl.dk

Rådet for sund mad
Slagtehusgade 11, 1. sal
1715 København V

info@raadetforsundmad.dk
Materialet kan downloades på Raadetforsundmad.dk



MAD OG MÅLTIDER ER EN FANTASTISK LÆRINGSARENA

Vuggestue- og børnehavebørn bruger hver dag en del tid i daginstitutionen på måltider. Børnene får dækket op til 70 pct. af deres daglige energibehov, mens de er i daginstitution.

Maden og måltiderne kan bruges til at styrke børnenes trivsel, udvikling, læring og maddannelse, uanset om institutionen har en madordning eller børnene har madpakker med. I den styrkede pædagogiske læreplan lægges vægt på, at det pædagogiske læringsmiljø er hele dagen - også i hverdagsrutinerne. Her er det oplagt at arbejde med de daglige måltider ved at knytte dem til læreplanstemaerne.

Med inspirationskataloget Madleg ønsker Rådet for sund mad (tidl. Måltidspartnerskabet) at inspirere landets daginstitutioner til at sætte fokus på mad- og måltidskulturen. Madleg kan også bruges i undervisningen på uddannelserne til pædagogisk assistent, pædagog, ernæringsassistent, ernæringsteknolog, professionsbachelor i sundhed og ernæring mv. samt på AMU-kurser og anden efteruddannelse for madprofessionelle og pædagogiske medarbejdere.

Arbejdet med sund mad kan beriges med et dannelsesmæssigt aspekt omkring måltiderne. Nemlig at børnene udvikler madmod og madglæde og får lyst, mod og vilje til på egen hånd - eller sammen med andre - at træffe valg, der tilgodeser trivsel og sundhed.

Pædagogiske medarbejdere, madprofessionelle og forældre kan sammen påvirke næste generations måltidskultur.

Maddannelse er et centralt begreb i dette inspirationshæfte. Rådet for sund mad ser maddannelse som en livslang proces, der kvalificerer vore kompetencer i forhold til måltider, hvad enten vi taler om valg af mad, viden om mad, madlavning eller samvær og kommunikation om spisning.

Læsevejledning
Madleg indledes med viden om og erfaringer med, hvad der kan motivere børn til at spise sund mad i daginstitutionerne og hvilke andre gavnlige effekter, I kan opnå via sunde og pædagogisk veltilrettelagte måltider.
Herefter præsenteres maddannelsesblomsten, et pædagogisk/didaktisk redskab til at arbejde med maddannelse i daginstitutioner, og hvordan blomsten kan bruges i arbejdet med den styrkede pædagogiske læreplan. På de følgende sider kan I finde inspiration til det pædagogiske arbejde med maddannelse. Vi fremhæver betydningen af at formulere fælles visioner og retningslinjer for mad- og måltidspædagogikken og har fokus på betydningen af samarbejdet mellem kontor, køkken og stue. Ligeledes betones samarbejdet med forældrene.

Materialet afsluttes med information om, hvor I kan finde Fødevarestyrelsens anbefalinger for mad og måltider og vejledning om hygiejne, når I laver madaktiviteter med børn.

Inspirationsmaterialet Madleg er udarbejdet på grundlag af litteraturstudier samt viden og erfaringer indhentet i det daglige arbejde med mad og måltider i en række daginstitutioner i København, Faaborg-Midtfyn og Vejle Kommune. Der er også medtaget bidrag fra en workshop afholdt af Måltidspartnerskabet.

2. udgave af Madleg er tilpasset den nye styrkede pædagogiske læreplan.

God læselyst
Rådet for sund mad

VIDEN OG ERFARINGER

Forsknings- og udviklingsarbejde samt erfaringer fra praksis peger på en række forhold, der spiller ind i udviklingen af børns maddannelse og måltidskultur. Der er flere faktorer, der har betydning for, hvad der kan motivere børn til at spise sund mad i daginstitutionerne, og hvilke gavnlige effekter man kan opnå gennem måltider i daginstitutionerne - ud over fysisk sunde børn.

Vigtige temaer er:

- Maddannelse
- Sociale rammer og børns lyst til at spise
- Bordmanerer i en legende, lystfyldt atmosfære
- Måltidets fysiske rammer
- Måltidets sociale betydning
- Samarbejde på tværs.

Maddannelse

- Maddannelse er et meget anvendt begreb, der benyttes, når man arbejder med de positive aspekter, som mad og måltider i institutioner kan tilbyde.
- Vi ved, at gode måltidsvaner og sundhedsadfærd grundlægges i barndommen og har indflydelse på livsstilsvaner gennem hele livet. Netop derfor er det væsentligt, at daginstitutioner og skoler udvikler mad- og måltidspædagogik, både med fokus på rigtig ernæring og det mere dannelsesorienterede.
- Madleg bygger på en forståelse af maddannelse som et ønske om at kvalificere børns kompetencer i forhold til mad, hvad enten vi taler om valg af mad, viden om mad, madlavning, samvær om måltidet eller noget helt femte. Formålet er at ruste børnene til at træffe velovervejede valg, når det handler om mad både her og nu og i fremtiden. Oplevelse, refleksion og læring er centrale begreber.
- Når det kommer til at sætte handlinger i værk, der udvikler børns mad- og måltidskomtetencer, fordres gennemtænkte og veltilrettelagte pædagogiske handlinger. Dette for at gøre børn til selvhjulpne og kompetente aktører både her og nu og i fremtiden.

Sociale rammer og børns lyst til at spise

- Det skal være dejligt at spise sammen. Meget peger på, at det sociale miljø har stor betydning for børns gode madvaner.
- Det kan være en fordel, at medarbejderne spiser med ved bordene. I som medarbejdere iscenesætter måltidet og agerer som værter og forbilleder.
- Måltidet skal organiseres, så børnene øver sig på at blive selvhjulpne.
- Den autoritative stil er meget anvendelig. Gå foran og vær bevidst om at sætte måltidet i scene på en måde, der er præget af en høj grad af involvering, anerkendelse og dialog om madoplevelsen - og tydelig ledelse. Så får børnene deres nysgerrighed vakt og reflekterer samtidig med, at de føler sig rolige og trygge under måltidet.
- Både andre børn og de voksne har stor betydning som forbilleder i forhold til udvikling af madmod.
- Det er vigtigt at inddrage og involvere børnene på en reel og ægte måde. Det kræver særlig opmærksomhed og kompetence, idet vi på den ene side anser børnene som kompetente deltagere, og på den anden side er forpligtede til at yde dem omsorg.

Bordkultur i en legende, lystfyldt atmosfære

- Vi kan have forventninger om, at børnene sidder ordentligt og roligt, spiser med bestik, tager hensyn til hinanden og taler roligt og afdæmpet.
- På den anden side er leg den fremherskende virksomhedsform for små børn. De lærer ved at udforske og eksperimentere. Det hjælper børnene med at bevare et lystfuldt forhold til maden og måltidet.
- Fokuser på en afbalancering mellem oplæring i gode bordmanerer og at give mulighed for, at måltidet kan foregå i en legende, lystfyldt atmosfære.

Måltidets fysiske rammer

- Det er vigtigt med god tid, så måltidet ikke hastes igennem.
- Når måltidet tilberedes lokalt, kan der arbejdes med sammenhænge, og måltidet kan starte længe før, man sidder ved bordet. Børnene kan være med til indkøb (også indkøb via internettet) og tilberedning. De kender dem, der laver maden, og de dejlige dufte spredes i institutionen. Lad også børnene være med til at rydde af bordet, sortere affald, feje gulvet og hvad der ellers skal ske efter måltidet. Tænk i en måltidspædagogisk ramme før, under og efter måltidet.
- Det er en fordel at spise i et andet rum, end der hvor den daglige leg foregår. Hvis deltagerne er med til at indrette rummet, øges spiselyst og glæde.
- Det er en god idé, at medarbejderne sidder ned og spiser sammen med børnene, for at man kan skabe et hyggeligt måltid og udnytte måltidets maddannende muligheder. Hav derfor alt I skal bruge inden for rækkevidde.
- Når det kommer til børnenes perspektiv på det gode måltid, har det betydning, hvem man spiser med. Det handler om at have fokus på børnenes medbestemmelse og samtidig underbygge fællesskabet.

Måltidets sociale betydning

- Måltidet er en vigtig arena for dannelse af sociale fællesskaber og er dermed et vigtigt samlingspunkt.
- Måltidet er et velegnet læringsrum for sociale handlekompetencer som at kunne samarbejde, sende rundt, samtale, vente på tur med mere.
- Måltidet rummer gode muligheder for nærvær og omsorg i en travl hverdag.

Samarbejde på tværs

- Hvis I har madprofessionelle i jeres institution, er det meget givende at styrke samarbejdet på tværs af fagligheder før, under og efter måltidet.
- Forældre til børn i daginstitutioner efterspørger generelt vejledning i at styrke deres barns trivsel, udvikling og læring. Derfor er det også oplagt at samarbejde med forældrene om børnenes maddannelse.
- Del jeres aftaler og praksis om mad og måltider med forældrene.
- Jo mere aktivt forældrene involveres i jeres arbejde med mad og måltider, jo større virkning har det.

MADDANNELSESBLOMSTEN

Maddannelsesblomsten er et pædagogisk/didaktisk værktøj, der konkretiserer arbejdet med mad og måltider set i forhold til den mere overordnede styrkede pædagogiske læreplan. Temaerne i maddannelsesblomsten går på tværs af de seks læreplanstemaer. Derfor kan maddannelsesblomsten også hjælpe med ideer til, hvordan man kan arbejde på tværs af de seks læreplanstemaer i de daglige rutiner og konkrete aktiviteter, som den styrkede pædagogiske læreplan netop lægger vægt på.

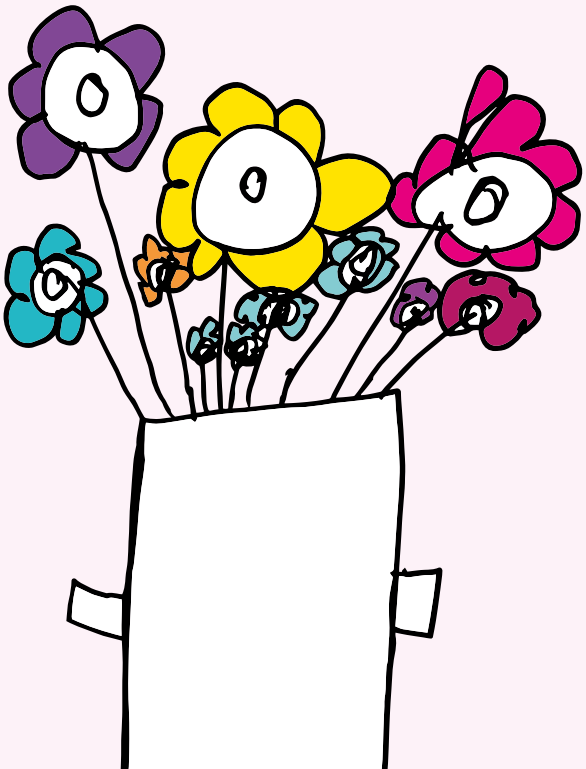
Man kan vælge at fokusere på et eller flere af bladene i blomsten inden for alle seks læreplanstemaer eller at arbejde mere bredt med hele blomsten.

Vi håber, at Maddannelsesblomsten kan inspirere til dagligе aktiviteter og måltidspædagogiske overvejelser. Vi ved, at børns aktive deltagelse og samspil med hinanden og institutionens medarbejdere - samt sammenhængende og meningsgivende aktiviteter - er afgørende for resultaterne af det pædagogske arbejde med mad og måltider.

Ellen Ravn Habekost, redaktør

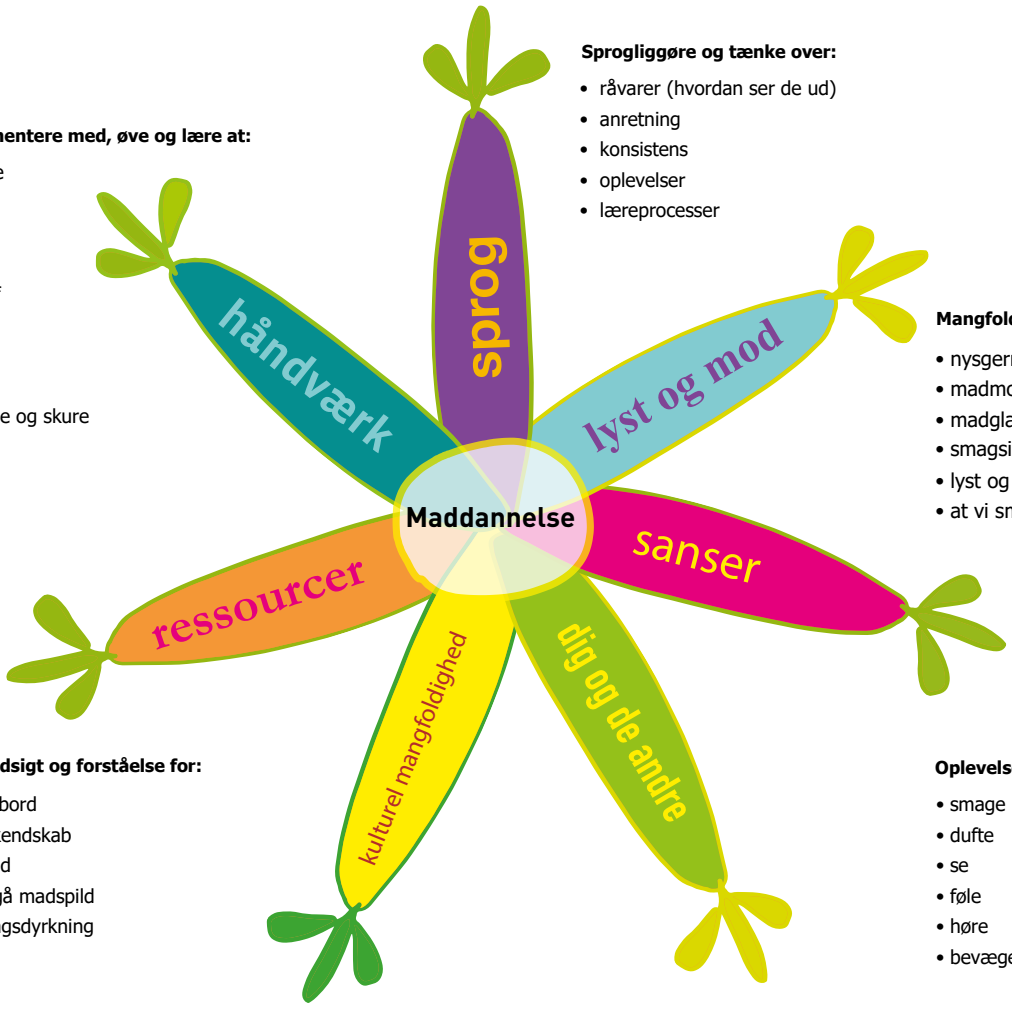
Maddannelse:
Vi ser maddannelse som en livslang proces, der kvalificerer vore kompetencer i forhold til måltider, hvad enten vi taler om valg af mad, viden om mad, madlavning eller samvær og kommunikation om spisning.

Formålet er, at både børn og voksne kan tilgå måltidet på en kompetent, kritisk og reflekteret måde.



Eksperimentere med, øve og lære at:

- skrælle
- rive
- snitte
- piske
- veje af
- smøre
- pille
- vaske
- skrubbe og skure



Sprogliggøre og tænke over:

- råvarer (hvordan ser de ud)
- anretning
- konsistens
- oplevelser
- læreprocesser

Mangfoldige invitationer til:

- nysgerrighed
- madmod
- madglæde
- smagsindtryk
- lyst og mod til at lære
- at vi smager forskelligt

Skabe indsigt og forståelse for:

- jord til bord
- råvarekendskab
- dyrehold
- at undgå madspild
- grøntsagsdyrkning

Oplevelser og erfaringer med at:

- smage
- dufte
- se
- føle
- høre
- bevæge sig

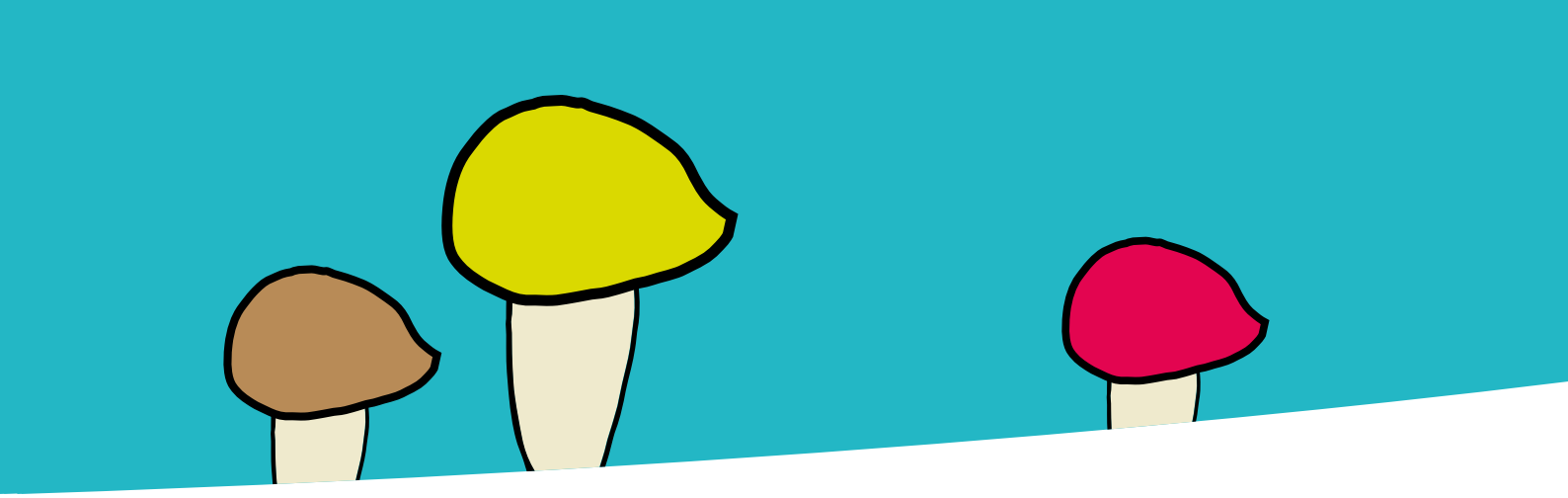
Opleve kulturel mangfoldighed i:

- retter og måltider
- højtider
- traditioner
- tilberedningsmetoder
- borddækning

Oplevelser og erfaringer med:

- næring og velvære
- at dække bord
- værtsskab
- at spise sammen
- at vente på tur
- hygiejne og omtanke

Ellen Ravn Habekost
elrh@ucl.dk



MADDANNELSESBLOMSTEN OG DEN STYRKEDE PÆDAGOGISKE LÆREPLAN

Maddannelsesblomstens elementer kan kobles til de seks temaer i den styrkede pædagogiske læreplan, så de inddrager hensynet til børnenes pespektiv og deltagelse, børnefællesskabet, børnegruppens sammensætning og børnenes forskellige forudsætninger.

Alsidig personlig udvikling

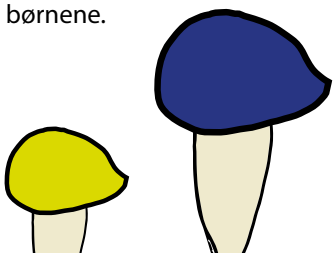
Når børn får alsidige oplevelser og erfaringer og kan vælge, hvilken forskellig mad de vil spise, fremmer det deres selvhjulpenhed, madmod og madglæde. Inddrag børnene i pædagogiske aktiviteter med maden, støt dem i selv at øse op, pakke madpakken ud og spise selv. Følg børnenes interesser og lad dem sanseligt udforske deres præferencer. I takt med at børnene bliver mere selvhjulpne og deres indflydelse gradvis øges, styrkes deres deltagelseskompetence.

Social udvikling

Børnene kan understøttes i at udvikle empati og sociale relationer, når de spiser sammen, sender mad rundt eller skal deles om opgaver i det pædagogiske arbejde med mad. Madlege, hvor børnene skal forhandle om legereglerne og snakke om forskellige madkulturer, styrker også deres sociale læring.

Kommunikation og sprog

Ved at følge børnenes nysgerrighed og perspektiv og bevidst anvende et nuanceret og sanseligt sprog i forbindelse med indkøb, høst af friske krydderurter, grøntsager og frugt samt tilberedning, spisning og oprydning styrkes børnenes sproglige udvikling, både generelt og i forhold til mad og måltider. Hav også gerne længere dialoger med børnene.



Krop, sanser og bevægelse

Børnene får alsidige oplevelser for krop og sanser og erfaringer ved at deltage aktivt i dyrkning af grøntsager, madlavning, borddækning og afrydning. De kan dække bord og rydde af, tørre af og øve simple tilberedningsmetoder og teknikker som at skrælle, ælte og røre. Der er også oplevelser for krop og sanser i madpakken. Den skal pakkes ud, rettes an på tallerknen, kigges på, duftes til, smages på og tales om.

Natur, udeliv og science

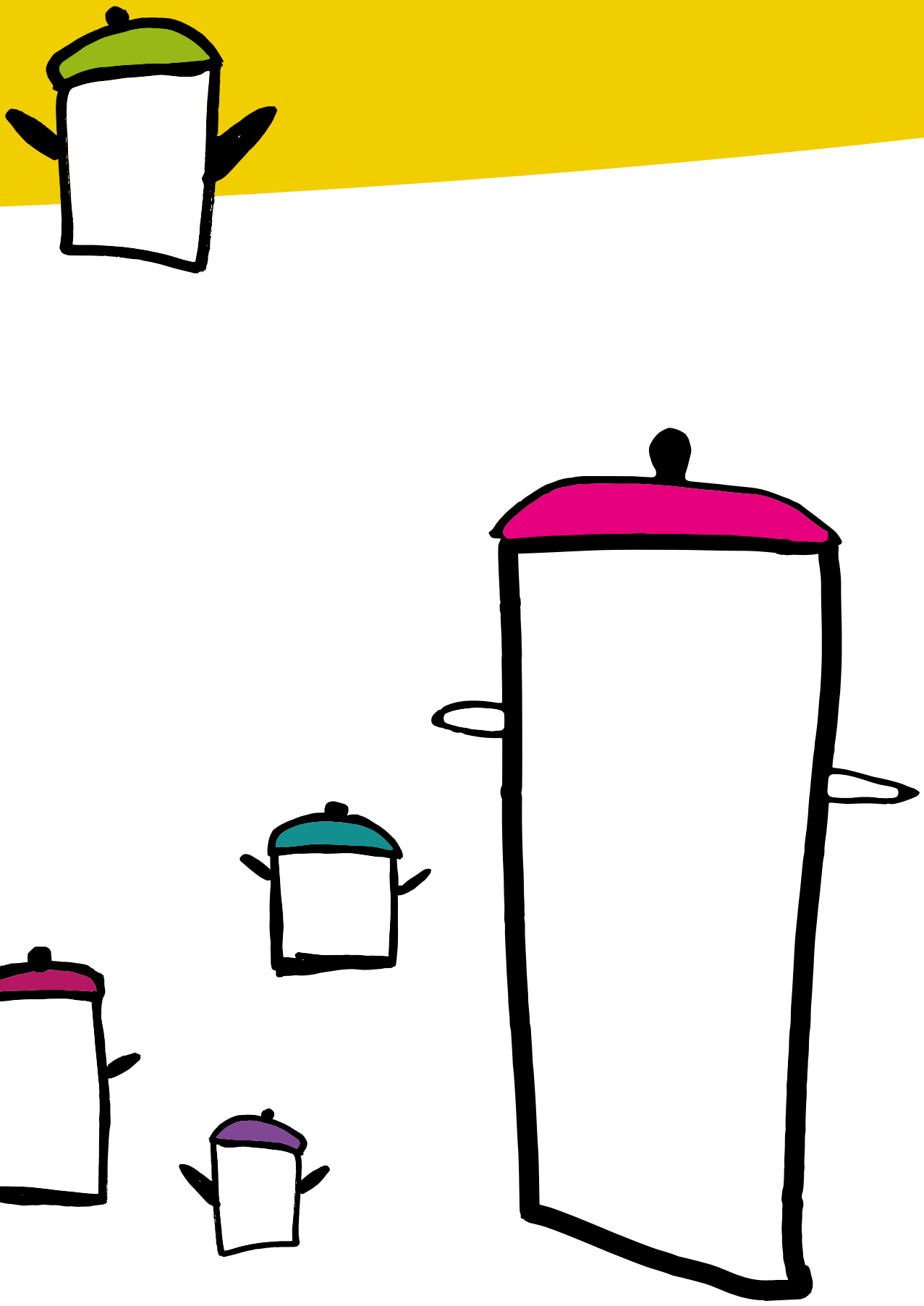
Når børnene dyrker eller samler mad, og fx eksperimenterer med, hvad der sker, hvis man dyrker i forskellige materialer, styrkes deres nysgerrighed, erfaringer og erkendelser af årsag, virkning og sammenhænge. Prøv også at vække børnenes matematiske nysgerrighed og opmærksomhed ved aktivt at arbejde med matematiske begreber som fx tung/let, rund/firkantet, halv/kvart, når I dyrker, laver mad, dækker bord, spiser eller rydder op.

Kultur, æstetik og fællesskab

Når børnene deltager i beslutninger om mad og måltider ud fra erfaringsniveau og formåen, er de med til at skabe kultur og fællesskab. Når I laver og taler om mad fra andre kulturer er det med til at skabe indsigt og forståelse. Børnenes fantasi og æstetiske sans styrkes, når I fx ser på anretninger, tegner fantasimad og ser på malerier med mad og måltider som tema.

I skemaet til højre ses eksempler på, hvordan maddannelsesblomstens elementer og temaer i den styrkede læreplan kan kobles.

Læreplans-tema / Mad-dannelses-element	Alsidig personlig udvikling	Social udvikling	Kommunikation og sprog	Krop, sanser og bevægelse	Natur, udeliv og science	Kultur, æstetik og fællesskab
Håndværk	Selvhjulpenhed, smøre selv, selv øse mad op, hælde op, skrælle en gulerod og være med i madlaviningen.	Hjælpe hinanden med at forme og pynte boller.	Snakke om aktiviteterne og lære begreber som at 'skære på skærebræt' og 'forme runde boller'.	Øve både fin- og grovmotorik. Skrælle, pille, tørre af, sætte skamler op, feje gulv.	Måle, veje, ælte dej og røre.	Flette luciabrød.
Sprog	Snakke om sult, tørst og mæthed. Hvordan føles det?	Snakke om bordet skal dækkes.	Samtale mellem voksen og barn om maden. Brug fx barnets interesse for fisk til at tale om fiskearter.	Være bevidst om at bruge begreber, når vi gør noget: retter an, rører.	Bruge begreber aktivt i forbindelse med madlavning, spisning og dyrkning.	Pynte madderne. Snakke om pynten, og om hvordan I klipper, skærer og lægger den på.
Lyst og mod	Selv vælge hvad der skal være på rugbrødsmaden.	Opmuntre hinanden til at prøve nyt.	Tale om oplevelser med at turde smage noget nyt.	Selv hælde op i glas, smøre en mad og sige værsgo.	Lad børnene eksperimentere med forskellige måder at bygge madder på.	Smage på vikingemad.
Sanser	Fortælle om sin livret og begrunde sit valg.	Høre om andres livretter.	Tale om forskellige smage, dufte og udseende.	Øve og blive dygtig til at skære med kniv. Mærke hvad der blødt og hårdt.	Lære at vaske hænder og hvorfor det er vigtigt.	Dufte og smage på eksotiske krydderier.
Dig og de andre	Kigge på og snakke om hinandens madpakker.	Lære at vente på tur ved bordet og at dele med andre.	Kunne udtrykke ønske om forskellig mad ved bordet.	Tilberede et fælles måltid ude ved bålet og spise sammen.	Plukke bær og sammen med en voksen koge syltetøj, som man får med hjem.	Opleve forskellige måder at fejre fødselsdag på.
Kulturel mangfoldighed	Fortælle om hvilke retter ens bedstemor laver.	Nysgerrighed og anerkendelse i forhold til at ikke alle spiser det samme.	Lære navnene på forskellige kulturelle traditioner.	Spise med pinde. Prøve at sidde på gulvet, som man gør nogen steder.	Hvordan opbevarede man maden i gamle dage?	Lave eller tale om en opskrift i institutionen som forældrene har haft med.
Naturens ressourcer	Tale om hvilke grøntsager man kan dyrke i sin egen lille have.	Være med til at beslutte hvilke frugter og grøntsager, der serveres til eftermiddagsmaden.	Lære underbegreber (fx ikke bare rodfrugter, men persillerod, pastinak osv.).	Lav en affaldssorteringsleg, hvor børnene skal løbe til de forskellige affaldsposter.	Eksperimentere med at dyrke i vat og jord.	Lave tegninger og malerier af frugt og grønt.



IDEER TIL DET KONKRETE ARBEJDE MED MADDANNELSE

Her finder I inspiration til at sætte måltiderne på den pædagogiske dagsorden.

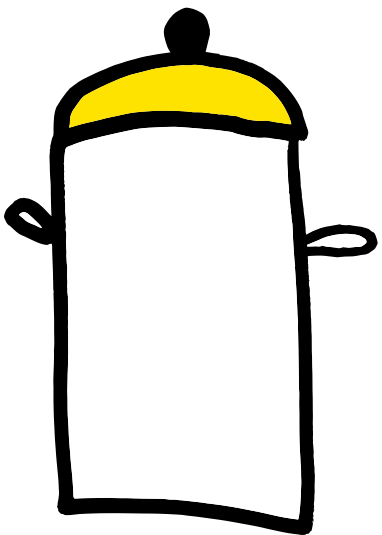
I kan få konkrete ideer til arbejdet med maddannelse, hvad enten I har madordning eller børnene har madpakker med. Der er også ideer til samarbejdet mellem institutionens madprofessionelle og pædagogiske medarbejdere.

Det er vigtigt, at aktiviteterne tilrettelægges med et dannelses- og børneperspektiv for øje, så børnene bliver aktive og nysgerrigt oplever, eksperimenterer, reflekterer og lærer.

Det er også af stor betydning, at I voksne er aktive deltagere og skifter mellem forskellige positioner i forhold til børnene.

I kan:

- gå bag ved børnene og skabe rammer for nysgerrig un dren, fordybelse og læring.
- gå ved siden af børnene og undre jer sammen med dem og støtte og bidrage til læringen.
- gå foran og vise vej og retning mod det, I som voksne gerne vil, at børnene retter deres opmærksomhed imod.



MAD, MÅLTIDER OG HÅNDVÆRK

Håndværk handler om, at børnene gennem deltagelse i madlavningen og andre aktiviteter i sammenhæng med mad og måltider opnår kompetencer i at kunne håndtere basale køkkenredskaber, kunne lidt madlavning, kunne dække bord, rydde af og sortere bestik, tallerkner og affald.

Børnene afprøver, øver og opnår motorisk mestringskompetence, der bidrager til selvværdet, når de inddrages før, under og efter måltidet. Når børn inddrages i aktiviteter med mad - på stuerne, i institutionens køkken eller hjemme hos forældrene - får de gennem praktiske handlinger indsigt i, hvordan maden bliver tilberedt, og hvad der er i den. Det er med til at give dem grundlæggende håndværksmæssige færdigheder. Køkkenhygiejne og håndvask er også grundlæggende færdigheder. I kan eksempelvis arbejde med hygiejne i køkkenet ved at bruge skærebrætter i forskellige farver og lave regler om, hvilke madvarer der hører til hvilke farver.

Øvelse gør mester

Børn kan stort set være med til det hele, men arbejdsprocesserne bør forberedes, tilpasses og deles op i overskuelige processer, da alle børn ikke kan det samme. Flæk eventuelt grøntsager og frugter, der skal snittes, så de kan ligge stabilt på skærebrættet. Brug skarpe knive. Det er nemmest, og resultatet bliver bedre. Børnene bliver selvhjulpne og selvstændige, og deres selvværd og selvtillid vokser.

Kartoffelmelsværksted

I kan selv let fremstille kartoffelmel. Det meste af kartoflen består af vand, og de kartofler, der er bedst egnede til dette projekt, er sorter, der indeholder meget stivelse som sorterne Bintje og King Edward. Disse kartofler kan blive helt uldne i overfladen, når de koges.

Begynd med at skrubbe kartoflerne grundigt. Riv dem for at få stivelsen til at komme frem. Denne tykke væske kalder vi rivsel. Hæld væsken op i en si beklædt med et stykke tyndt stof. Lad væsken dryppe fra, og tryk/vrid klædet i en beholder. Dyp igen klumpen i vand, og gentag nogle gange. Stivelseskornene vil nu ligge som hvidt slam på bunden af beholderen. Hæld forsigtigt vandet fra, og tør slammet til mel i ovnen v. ca. 50 grader.

Eksperimenter med jævning

I kan også eksperimentere med jævninger. I kan jævne kødsovsen eller en god grøntsagssuppe med lidt hvedemel og frugt eller bærgrød med kartoffelmel. Brug eksempelvis børnenes egen kartoffelmel. Madens konsistens er en vigtig egenskab. Spørg for eksempel, hvem der har prøvet at spise for tyk - eller for tynd - sovs eller jordbærgrød, eller syltetøj, der selv løber ned af bollerne?

Før måltidet	Være med til at købe ind, rense fisk, skrubbe kartofler, klippe krydderurter, hente og vaske grøntsager og frugt. Veje ingredienser, rive friske ingredienser på rivejern, mose kartofler og rodfrugter. Forme brød og boller, hakke, snitte og rive salat. Når bordet dækkes: Hente service og dække bordet. Hente blomster, sætte i vaser og hen på bordet. Folde servietter, fylde kander med vand og hente maden.
Under måltidet	Øse op fra fade og skåle. Smøre madder og pynte dem. Pille et æg, dele det og pynte det. Gå ud og bede om mere karse, som man selv klipper. Spise med ske, kniv og gaffel og med fingrene. Pille kartofler og pille ben ud af fisken.
Efter måltidet	Rydde af bordet, sætte det brugte service i stakke og bestikket ned i spanden. Skrabe rester fra tallerkenen ned i en spand, tørre bordet af med en klud, feje gulvet og affaldssortere.

Vi koger grøntsager

Hvordan ændrer gulerødder, blomkål, broccoli og tomater smag og konsistens, når de bliver kogt lidt, og når de bliver kogt meget?

Vi koger grød

Kog grød af forskellige korn, kerner og gryn. Hvad sker der, hvis man sætter korn og kerner i blød inden kogningen? Prøv også med forskellige toppings. Duft, smag og snak om dem.

Smør selv madpakker

I kan aftale med forældrene, at børnene medbringer for eksempel hele æg, grøntsager, rugbrød og andet pålæg til madpakken, så børnene selv kan smøre og pynte deres madder. Lad børnene eksperimentere.

Tag højde for børnenes motoriske udvikling:

- Store bevægelser udvikles før små bevægelser. Røre-, skrubbe- og vaskeaktiviteter før snitte og skrælle.
- Motorikken i arme og overkrop er ofte lidt tidligere udviklet end i ben og fødder. Lad derfor evt. de mindste børn sidde på en stol, når de skal være med.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan tilrettelægger vi måltidet, så børnene deltager aktivt før, under og efter måltidet?
- Hvordan tilrettelægger vi madpakkemåltider, så børnene får håndværksmæssige kompetencer?
- Hvilke knive kan vi anvende, når børnene skærer og snitter, og hvilke regler vil vi have?
- Hvilke køkkenopgaver kan børnene inddrages i - enten ude i køkkenet eller på stuen?
- Hvordan samarbejder vi om servering og afrydning?
- Hvordan kan vi bidrage til, at børnene lærer om køkkenhygiejne?

G

Bager Bro han bager boller, bager boller bager brød, han får mel på sine hænder, og hans næse den er rød

MAD, MÅLTIDER OG SPROG

Aktiviteter og oplevelser omkring maden og måltidet byder på forskellige anledninger til udvikling og nuancering af sprog, både i de daglige rutinesituationer omkring måltidet og i planlagte aktiviteter. Det handler om læring og bevidstgørelse ved hjælp af sproget og refleksion over de forskellige råvarer, oplevelser og læreprocesser.

Ved at italesætte sanseindtryk og oplevelser kan børnenes sproglige kompetencer styrkes og nuanceres. Et nuanceret sprog gør, at børnene kan fortælle, hvis broccolien eksempelvis er for bitter for dem, eller at de gerne vil spise broccolien, hvis de får lidt dressing på den. Via sproget kan I også styrke børnenes matematiske opmærksomhed.

Pastinakker er rodfrugter

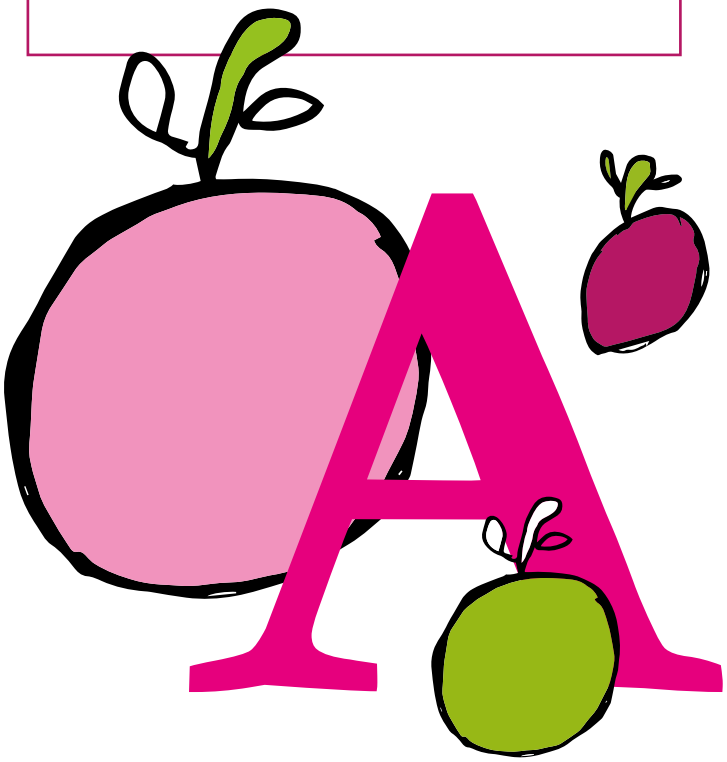
Arbejd med over- og underbegreber for at nuancere børnenes ordforråd omkring rodfrugter ved hjælp af billeder eller grøntsager I får ind fra køkkenet eller med fra forældrene. Sæt fx navn på rodfrugter som rødbede, pastinak, persillerod.

Madbingo

Tag fotos af forskellige madvarer, og lav jeres eget spil for eksempel bingo eller vendespil. Det kan være et temaspil om grøntsager, frugt, kød, mejeriprodukter eller lignende.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan kan vi bidrage til at børnene lærer: navnene på forskellige madvarer og på simple madlavningsteknikker og at beskrive deres smagsoplevelser nuanceret?
- Skal børnene lære fødevaremærker som 'nøglehullet' og 'fuldkornslogoet' at kende?
- Hvordan arbejder vi med at følge børnenes interesser, når vi taler om mad i de daglige måltider?
- Hvordan kan vi arbejde med dialogisk læsning om mad og måltider?



Maden og måltidet	I kan gøre	I kan tale om
Ser ud	Kigge på forskellige madvarer, servicet, mønsteret på dugen.	Dimensioner, overflader, former. En kvart, en halv kop vand.
Smager	Smage på maden og opleve forskellige konsistenser.	Hvordan beskriver vi smagen? Fokusere på konsistensen og snakke om dem.
Føler	Røre ved forskellige frugter, grøntsager, mel, korn, kerner.	Hvordan oplever vi de forskellige overflader og konsistenser? Tungt, let, blødt, hårdt.
Hører	Knække æg, skrubbe kartofler, ryste meljævning. Tygge på forskellige madvarer, holde jer for ørerne.	Hvordan lyder det, når vi knækker et råt æg/et kogt? Kan vi lave rytmer med skrubbebørsten i kartoffelspanden?
Lugter	Lugte til forskellige madvarer.	Hvordan kan vi kende forskellige madvarer på duften og beskrive dem?
Borddækning	Børnene deltager i borddækning og laver fx bordplan.	Antal, retninger (ved siden af, foran, midt på, overfor), højre, venstre, navne på service.
Samværet om måltidet	Sende rundt, hjælpe, præsentere.	Hvordan spørger vi om mere? Hvordan præsenterer vi maden?
Afrydning og opvask	Sortere knive og gafler, tallerkener og skylle af.	Antal, vådt og tørt, at skylle og vaske.

MAD, MÅLTIDER OG LYST OG MOD

Når vi gerne vil styrke børnenes madmod og lyst, er det vigtigt at skabe tid og plads til at smage på og snakke om mad - både den man kender, og den man ikke kender. I maddannelsestænkningen undgår man bevidst at tale om kræsenhed. I stedet bruges begreber som madmod, madglæde og mangfoldige smagsindtryk gennem præsentation af mange forskellige madvarer.

Det er målet, at børnene på sigt udvikler evne til at vælge sund og dejlig mad.

Variation i mad og måltider kan styrke børns lyst til at spise varieret. Det er derfor vigtigt, at børnene får mange og alsidige oplevelser, og at de inddrages i tilberedningen af maden. Det er også vigtigt, at aktiviteterne tilrettelægges i en åben, deltagerorienteret og eksperimenterende form.

Når det gælder børnenes madmod, er det vigtigt med tålmodighed. Servér maden gentagne gange, og inviter barnet til at smage. Hvis I serverer noget nyt, er det godt at servere det sammen med noget, børnene kender. Tilbyd de nye retter til de mest interesserede først. De vil hurtigt gå om bord i maden og blive forbilleder for de mindre madmodige.

Husk at både de madprofessionelle og de pædagogiske medarbejdere såvel som forældrene er vigtige forbilleder.

Man bliver modig, når man er med til det hele

Børns madmod vokser, hvis de får lov til at være med til at bestemme menuen, være med til at købe ind, tilberede, dække bord og anrette - og ikke mindst stolt præsentere måltidet for de andre. Børnene kan vælge retter ud fra billeder, hvis det er svært at vælge helt fra bunden.

Prøv noget nyt

Hver måned kan I introducere en ny madvare for børnene (evt. både rå, kogt, bagt, revet). Opmuntr dem til at smage, men tving dem ikke. Det er også ok at spytte ud eller kun lige nippe lidt.

Fisk på tallerkenen

Der er gode grunde til at sætte fokus på madmod i forhold til fisk, da mange – både børn og voksne – ikke spiser nok fisk. I kan tage på besøg hos fiskehandleren, se ham rense en fisk og røre ved dem. Kigge på fotografier, lære fiskenes navne og smage på forskellige tilberedninger.

Gæstekokken bestemmer

Et barn eller flere børn går med i køkkenet og er med til at bestemme, fx hvilke ingredienser der skal i kødsovsen, og hvilke kerner der skal i brødet. Lade børnene være med til at smage maden til.

Når I vil præsentere	I kan bruge	I kan afprøve / tale om
Sødt	Sukker, honning, frugtsaft, syltetøj, minimælk, tørret, moden og umoden frugt.	Passer det, at både sukker og salt fremhæver den søde smag i tomater? Sammenhængen mellem sødme og modenhed af frugter og bær.
Syrligt	Grønne æbler, syrnede mejeriprodukter, citroner.	Prøve at lave en smoothie med et syrnet mælkeprodukt og søde modne bær.
Salt	Bacon, ansjoser, kapers, feta eller salturt.	Hvad er mest salt?
Bittert	Grøn peber, mørk chokolade, rucolasalat, rosenkål, radiser.	Eksperimentere med at lægge fx grøn peber i koldt vand en halv times tid. Prøv at smage på vandet.
Umami	Soltørret tomat, modne oste, stegt kød, svampe, asparges, tang, oliven.	Smage på de forskellige slags madvarer og snakke om, hvordan smagen føles inde i munden.

Byg-selv-mad

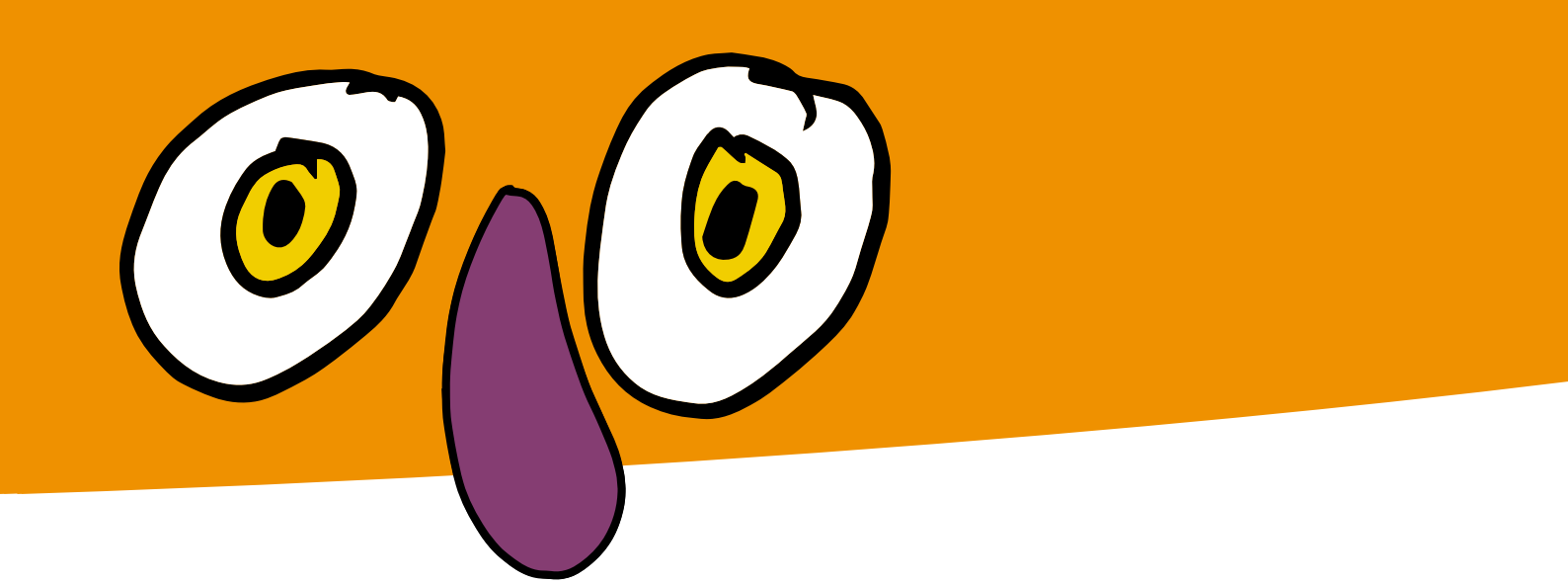
Nogle retter er velegnede til byg-selv-retter: burgere, blinis med rogn og creme fraiche, salater, rugbrødsmadder, grød med toppings, pizza. Til fødselsdagsfesten kan det også være sjovt at bygge sit eget frugtspyd.

Tag-selv-bord

Prøv at arrangere en buffet i institutionen. Det giver mange muligheder for læring, både socialt og motorisk. Ikke mindst er det en øvelse i selv at vælge mad. En opfordring til børnene kan være, at de kan prøve at vælge frugt og grønt i forskellige farver.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan kan vi arbejde med madmod og -lyst, når børnene har madpakker med hjemmefra?
- Hvordan laver vi pædagogiske aktiviteter med mad, så børnene udvikler madmod og madlyst og samtidig får den rette mad?
- Hvordan arbejder vi med grundsmagene i køkkenet?
- Hvordan inddrager vi børnene i menuplanlægningen?
- Hvordan arbejder vi med, at børnene lærer at smage - og sætte ord på smagsoplevelser?
- Hvordan kan vi være med til at sikre, at børnene spiser tilstrækkeligt og varieret?



MAD, MÅLTIDER OG SANSER

Lækker mad taler til alle sanser på én gang: smag, duft, syn, høre og føle. Gennem sansning skaffer vi information om omverdenen, bearbejder den og skaber den på ny. Når vi spiser, er alle sanser i brug. Mad er ikke kun til maven.

Hvordan ser madvarerne og retterne ud? Hvordan lyder en gulerod, der tygges, når man holder sig for ørerne, og hvordan føles moden og umoden frugt inde i munden? Bevægelsessanserne er også i spil. Maden, måltiderne og aktiviteterne omkring dem giver mange muligheder for at nære bevægelsessanserne og udvikle grov- og finmotorikken.

I kan med fordel spise et andet sted, end hvor den daglige leg foregår. Det er det nok de færreste, der har mulighed for, men I kan trylle legestuen om til en spisestue ved evt. at lægge dug eller dækkeservietter på, servietter eller køkkenrulle og måske sætte en buket blomster på bordet. Det er vigtigt at rummet er hyggeligt og roligt, så alle kan koncentrere sig om maden og måltidet. Borde og stole skal passe til børnene, og rummet indrettes hyggeligt og roligt, så alle kan koncentrere sig om maden og måltidet.

Duft-memory

Til duft-memory kan I bruge forskellige madvarer eller krydderier og friske krydderurter med tydelig duft. Husk at skylle friske krydderurter grundigt inden brug. Fyld dem i små ikke-gennemsigtige beholdere, og bind et stykke stof over. Der skal være to af hver slags. Legen går ud på at dufte sig frem til hvilke to beholdere, der hører sammen.
I kan bruge mange forskellige dufte, men vælg nogle, der afgiver tydelig duft fx:

FRISKE KRYDDERURTER
persille, løvstikke, timian, purløg, oregano

KRYDDERIER
vanilje, stjerneanis, peber, karry, spidskommen, sennepsfrø

FRUGT
æbler, meloner.

Brug morteren

Knus de krydderier I bruger i en morter. Se, duft, smag og snak om dem. Brug dem i dagens ret eller på madderne i madpakken.

Madens udseende

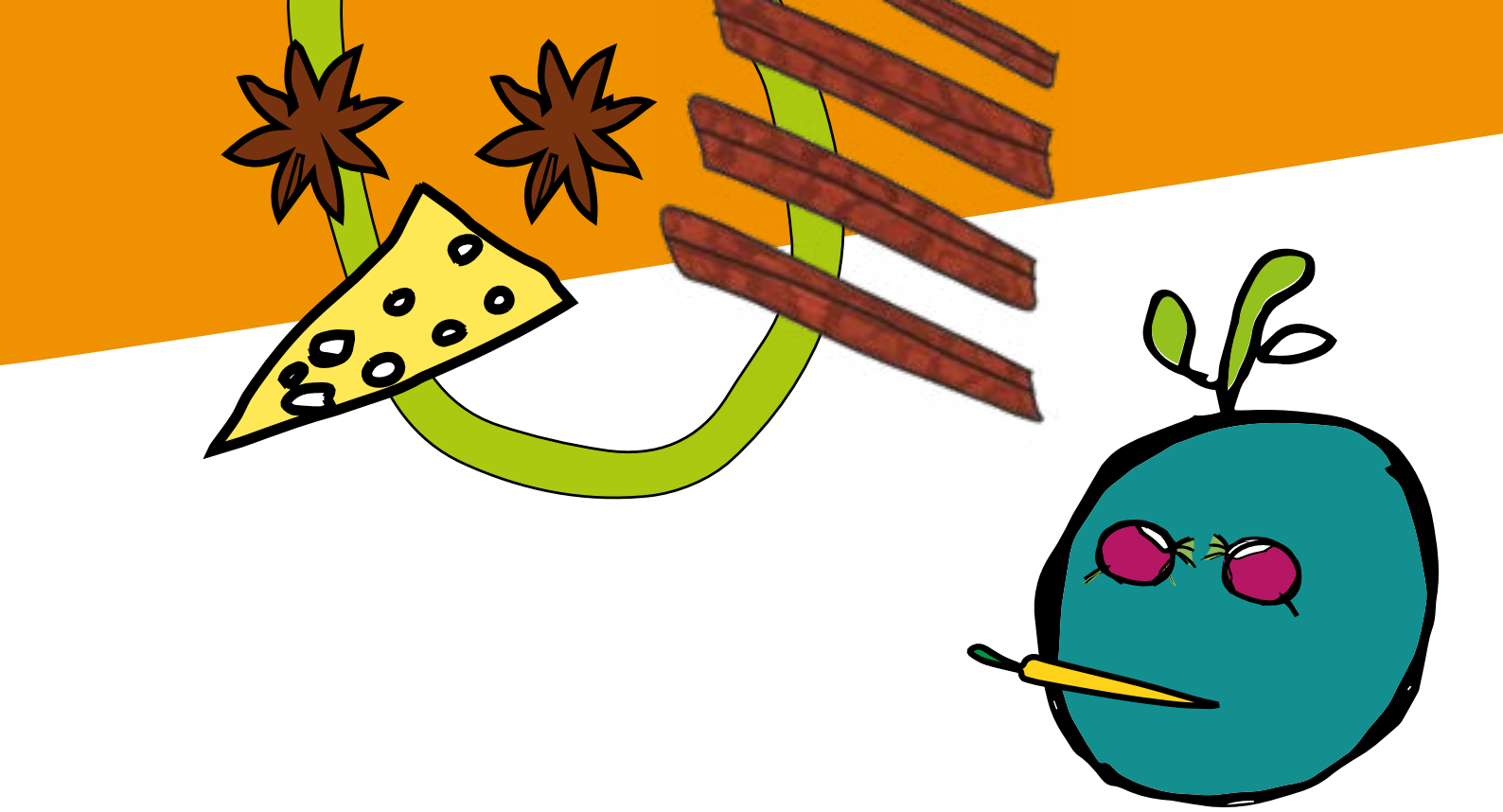
Synssansen er en dominerende sans, der står for ca. 80 pct. af vores oplevelser. Det betyder derfor meget, hvordan maden ser ud - at den er lækker for øjnene at se på. Tænk i farver, uanset om det er et varmt måltid, en sandwich eller en rugbrødsmad. Prøv fx at tilberede et måltid med tre forskellige farver eller et måltid med kun én farve, og oplev forskellen.

Farve-orienteringsløb

I kan bruge en lille kvadratisk papkasse som terning. Farv alle sider med forskellige farver. Læg poster ud på stuen eller legepladsen i form af frugt og grønt, som I ordner efter farve. Slå med terningen. Lav evt. også et ark, hvor børnene kan krydse af, når de har været ved posten og har fundet den rigtige farve, frugt eller grøntsag.

Grundsmag

Præsenter de fem grundsmage: sødt, syrligt, salt, bittert og umami i små værksteder, og snak om dem.



Smageværksted

Udvælg en fødevaregruppe, og arranger en smagerunde med nogle af disse produkter. Det kan være grøntsags-smagning, mælkesmagning og lignende.

Kims-leg

Kims-lege er lege, hvor man sætter en bestemt sans i centrum. Man kan lege med alle sanser. Her er eksempler:

SMAGE:
Smag på forskellig mad eller smagsgivere med bind for øjnene. Kan I smage, hvad det er?

FØLE:
Læg forskellige ting, der har med mad og måltider at gøre, under et viskestykke. Kan I mærke, hvad det er?

HUKOMMELSE:
Læg et passende antal ting i en række. Lad børnene kigge på dem. Dæk dem over. Kan I huske rækkefølgen?

Smørrebrødsjomfruen

Et barn ligger på maven på gulvet, og I leger, at et eller flere børn er smørrebrødsjomfruer og skal trylle barnet om til en æggemad. På ryggen af barnet kan smørrebrødsjomfruen lade som om, han/hun skærer rugbrød i skiver, at brødet smøres, æggene pilles og deles og lægges på rugbrød med mayonnaise og purløg på. Til sidst serveres æggemaden på en tallerken ved at trække i barnets arme.

Hvordan lyder maden?

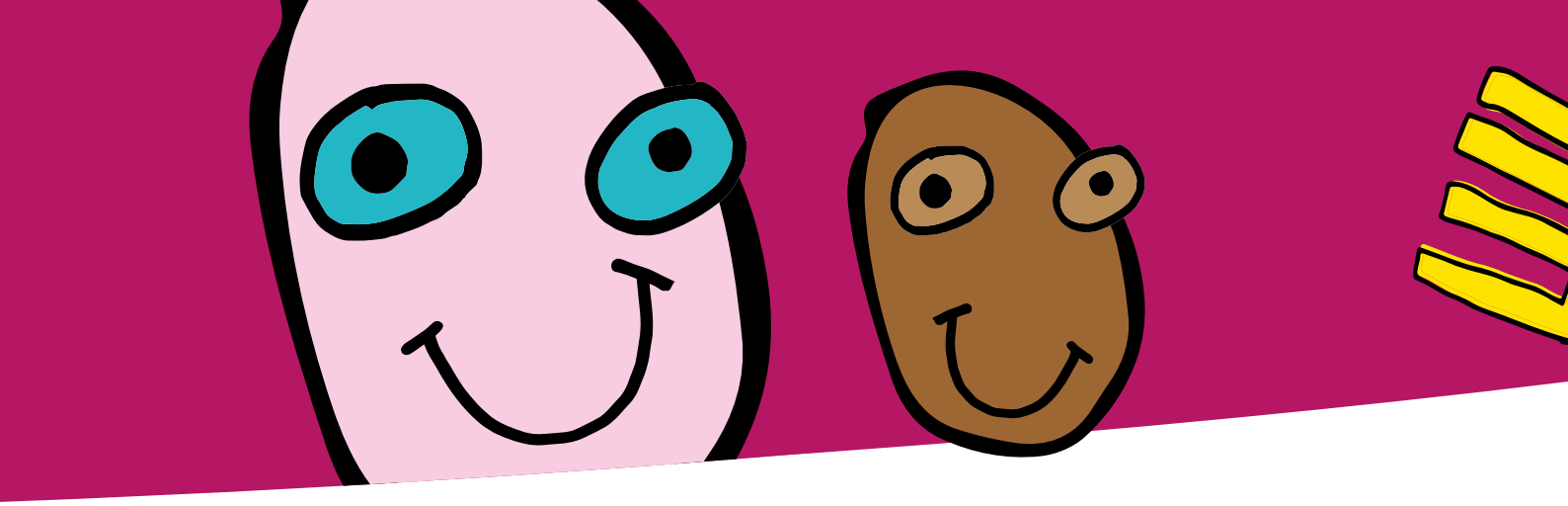
Der kommer mange forskellige lyde, når vi tilbereder maden, og når vi spiser og drikker.
Brød med skorpe, sprøde frugter og grøntsager, nødder, ristet bacon, syltede asier og agurker er mad, der særligt giver lyde. Prøv selv at opleve, hvordan det lyder, når I spiser forskellige fødevarer.
Prøv også at holde jer for ørerne, mens I tygger eller drikker.

Træn koordinationen

I kan øve jer i at hælde mælk op i en kop uden at spilde. Det er en fin samordningsøvelse mellem synssansen og muskeledsanserne. Når denne kompetence bliver automatiseret, og sanserne er godt integrerede, kan børnene gøre det uden at tænke nærmere over det. Det har stor betydning for børnenes trivsel. Prøv at tage bind for det ene øje, og hæld vand fra en kande op i et glas.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan arbejder vi med indbydende anretning af maden?
- Hvordan arbejder vi med variation af farver, former, smag og konsistens?
- Hvordan tilrettelægger vi måltider, så børnene øver sig motorisk og bliver selvhjulpne?
- Hvordan indretter vi rummene, så de også er indbydende og funktionelle spiserum?
- Hvordan kan vi samarbejde tværfagligt om at give børnene mange og forskellige sanseoplevelser?



MAD, MÅLTIDER OG DIG OG DE ANDRE

Måltidet er en social begivenhed, og derfor er samarbejde og de menneskelige relationer - det sociale liv omkring maden og måltidet - vigtigt at fokusere på. Det har stor betydning, at pædagogisk personale og børn spiser sammen. Ved et fælles måltid oplever børn og pædagogisk personale et bordfællesskab, hvor I kan dele oplevelser og erfaringer og udfordre og støtte hinanden i forhold til at smage. Det kan videreudvikles ved, at børnene får lov at tage del i måltidsplanlægningen og madlavningen og dermed udvikler ejerskab til deres måltider.

Det er vigtigt, at mad og måltider afbalanceres i forhold til leg og opdragelse. Det er nødvendigt, at spisningen og bordfællesskaberne arrangeres, så børnene både kan nyde maden, sanse og tage hensyn til, at alle ved bordet får et dejligt måltid. Det er også vigtigt, at de voksne påtager sig værtsskabet og samtidig arbejder med at gøre børnene til medværter.

Fælles måltider skaber fællesskab

Børn, der spiser sammen, lærer af hinanden. De fælles måltider kan betyde flere gode venner på kryds og tværs i børnegrupperne. Det skaber samhørighed at spise sammen.

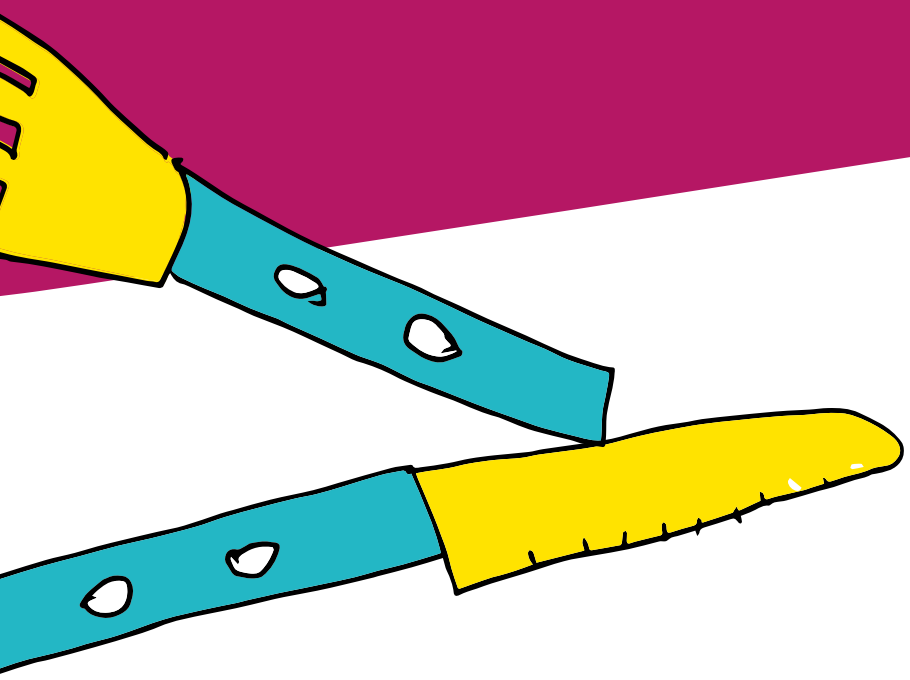
Prøv at aftale med børnene, hvordan I vil være sammen ved bordet. Når rammerne er fælles og tydelige, er det nemmere for børn og voksne at agere, og den dejlige mad kan nydes i fælleskab. Giv gerne børnene værtsrollen på skift og forklar, hvad den går ud på.

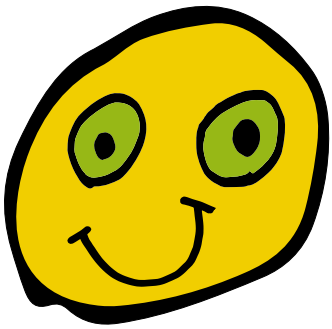
I mange sammenhænge bruger vi begrebet bordskik, som refererer til særlige skikke ved bordet. Selvom der formentlig findes nogle fælles opfattelser af god bordskik, så er der stadig stor forskel fra familie til familie og fra institution til institution. Vær opmærksom på, hvordan I håndterer børnenes forskellige vaner og handlinger. Det er en god idé at skikke, der handler om samværet ved bordet, er noget institutionens børn og voksne aftaler med hinanden. Skriv dem gerne ned, hæng dem op og kommuniker dem ud til forældrene som en del af jeres mad- og måltidspolitik.

Når I snakker om, hvilke skikke der skal gælde omkring bordet, er det godt at tale om, hvad I gerne vil, snarere end at tale om, hvad I ikke vil - og må.

Tal fx om:

- Skal maden op på en tallerken?
- Hvordan sikrer vi, at alle kan få?
- Hvis man ikke kan spise det, der er på tallerkenen/i madpakken?
- Hvordan vi starter og slutter måltidet?
- Hvordan vi kan være ved bordet alle sammen og synes, det er rart?
- Har vi faste eller frie pladser?
- Hvad gør vi, når alle ikke er færdige på samme tid?
- Hvad gør vi med skrald – og rester fra madpakken?





Leg med reglerne

Lav en leg hvor I leger med reglerne for måltidet. Lad børnene bestemme. Kan man spise frugten før suppen eller stille glasset under tallerkenen? Eller sidde på bordet?

Når vi ikke spiser det samme

Forskellige kulturer, religioner og allergier kan betyde, at ikke alle børn spiser det samme. Her må I aftale med forældrene, hvad børnene må få at spise, og hvordan I taler med børnene om det. Det er vigtigt, at I får drøftet, hvordan I arbejder med dette, så børnene med deres forskelligheder rummes på en god måde. Børn og familier er ikke ens. Det kan I bruge aktivt i dagligdagen. I kan fx invitere forældre ind som gæstekokke eller bede om opskrifter.

Restaurant

Indret sammen med børnene en restaurant med små borde og buffeter til mad og drikke. Giv også børnene forskellige roller som gæster, kokke og tjenere.

Mæthed, velvære og energi til kroppen

Alle børn er ikke lige sultne eller madmodige, men de skal alle være mætte og føle sig godt tilpas. Prøv sammen med børnene at øse passende portioner op, måske ad flere gange, og snak med dem om mæthed. Hvad vil det sige at være mæt, og hvordan føles det? Snak også med dem om, at mad giver energi til kroppen.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan kan vi medvirke til, at maden bliver præsenteret for børnene?
- Hvordan kan vi medvirke til, at børnenes kulturelle baggrunde inddrages og afspejles i de pædagogiske madaktiviteter?
- Hvordan kan vi samarbejde om anretning og servering, så der skabes samhørighed om måltidet?
- Hvordan er vi gode måltidsværter, og hvad er vores konkrete opgaver og roller i forhold til børnene og indbyrdes?
- Hvordan arbejder vi med at gøre børnene til medværter?
- Hvordan arbejder vi inkluderende uanset børnenes handlinger og erfaringer?

MAD, MÅLTIDER OG KULTUREL MANGFOLDIGHED

Mad og måltider er væsentlige kulturudtryk, der er med til at give børn indblik i - og udsyn til - verden. Når børnene møder kulturel mangfoldighed, får de viden, færdigheder og holdninger, der gør dem i stand til at kunne agere i et mangfoldigt samfund.

Madkultur skabes i samspillet mellem mennesker, råvarer, værktøjer, opskrifter, processer, regler, love, værdier, traditioner, forestillinger, viden og færdigheder. Kulturen er formet af klima, historie, religion, æstetik, moral, politik, økonomi, magtforhold, viden, uddannelse med mere.

Opskrifter med hjemmefra

Børnenes forældre tager på skift en opskrift med hjemmefra som er karakteristisk for familien. Tal om og tegn råvarerne til opskriften. Eller giv forældrene opskriften på barnets yndlingsret med hjem.

Vikingemad

Læs, fortæl og snak om vikinger. Hvem var de, hvordan boede de, hvilken mad lavede de, og hvilke råvarer brugte de? Her er det oplagt at lave bålmad. Prøv at lave kærnemælksost, lammegryde over bål, vikingegrød med bær, kogte hvedekerner med kød og friske krydderurter. Husk at skylle friske krydderurter grundigt inden brug.

Fester med højtider og traditioner

TIL LUCIAFESTEN

kan I pynte deltagernes hoveder med hjemmelavede kranse af forskelligt materiale. I kan bage luciabrød eller lussekatter, som de hedder på svensk.

TIL FASTELAVN

kan I bage fastelavnsboller og pynte dem med glasur og forskellig pynt, lege bide til bolle og lave fastelavnsris. Prøv også at pynte risene med tørrede æbleringe.

TIL PÅSKE

kan I spise sild med æg og hjemmedyrket karse eller lammekød med myntegelé.

SANKTHANS

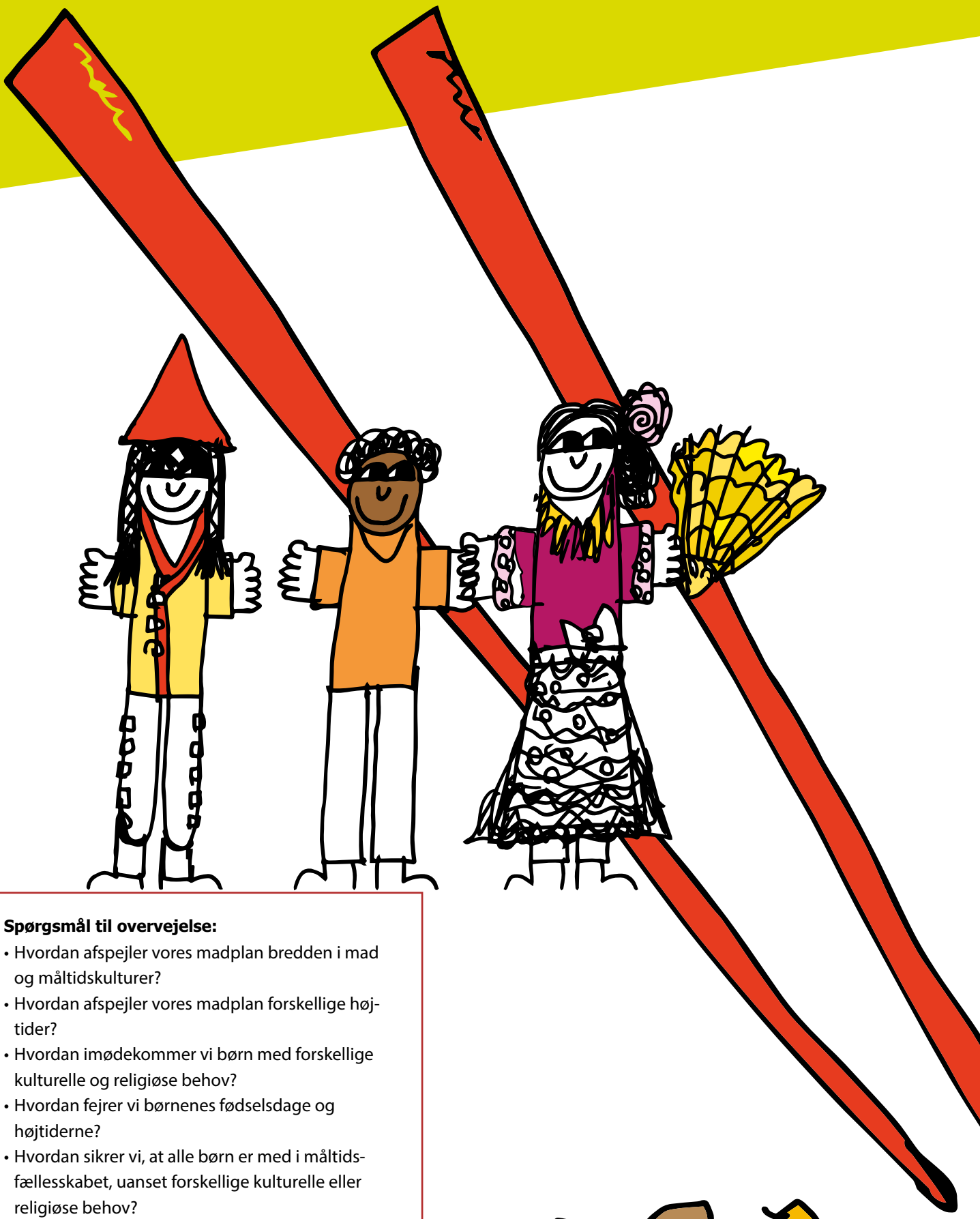
er midsommerfesten med bål, taler og snobrød. I kan også lave en heksegryde - en suppe på friske vilde urter, fx brændenældesuppe.

THANKSGIVING

I kan lade jer inspirere af amerikanerne, der ved Thanksgiving - den fjerde torsdag i november - fejrer, at høsten er i hus og siger tak for det. De spiser kalkun, søde kartofler og græskartærter.

HALLOWEEN

er en tradition, der er kommet til Danmark i de senere år. Hyggelig uhygge, udklædning og uhyggelig mad.



Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan afspejler vores madplan bredden i mad og måltidskulturer?
- Hvordan afspejler vores madplan forskellige højtider?
- Hvordan imødekommer vi børn med forskellige kulturelle og religiøse behov?
- Hvordan fejrer vi børnenes fødselsdage og højtiderne?
- Hvordan sikrer vi, at alle børn er med i måltidsfællesskabet, uanset forskellige kulturelle eller religiøse behov?
- Hvordan samarbejder vi med forældrene om børnenes forskellige kulturelle og religiøse behov, samtidig med at vi giver dem mulighed for mangeartede oplevelser?

MAD, MÅLTIDER OG NATURENS RESSOURCER

Det er vigtigt, at børnene får forståelse for råvarernes vej fra jord til bord, bæredygtig fødevareproduktion og indsigt i pris og kvalitet. De skal lære at forebygge madspild, at sortere og kompostere grønt affald, så de kan være med til at passe på mennesker, dyr og klode.

Det er grundlæggende, at børnene er med i havearbejdet, hvis institutionen har en have, eller de komme med ud i den omkringliggende natur, i skoven og på stranden. Børnene kan også opleve, opdage og undre sig over naturens mangfoldighed i vindueskarmens potter eller hos en lokal landmand.

I haven kan børn og voksne sammen få oplevelser med naturens kredsløb f.x ved at lægge møg- og vinterdække på bedene, så regnorme og andet småkravl har det godt og jorden bliver gødet.

På stranden kan den opskyllede tang undersøges, skovens træer taber bladene og landmanden pløjer og gøder. Børnene begynder at kunne se og måske forstå sammenhænge for senere at kunne tage medansvar for bæredygtig udvikling.

Mad i sæson – vi spiser forskellig mad hen over året

De forskellige årstider tilbyder forskellige madvarer fx høstmakreller, jordbær, kål, nye kartofler, æbler og grønkål med rimfrost om vinteren. Det giver gode muligheder for variation hen over året og samtidig smager sæsonens råvarer ofte af mere.

I kan give sæsonen opmærksomhed ved at:

- kigge på haver og marker.
- se, hvad I kan høste lige nu.
- tage på besøg i en fiskeforretning. Hvilke fisk fanger fiskerne lige nu og hvor henne?
- lade børn og medarbejdere medbringe frugt og grønt, smage på det og snakke om udseende, smag og duft.
- kigge på plakater om de forskellige råvarers sæson eller klippe forskellige typer råvarer ud og lade børnene opdele dem i kategorier (grønt, frugt, kød etc.) eller sæsoner. I kan finde plakater og oversigter over årstidens frugt og grønt på internettet.

Brug resterne

Snak med børnene om, at de kartofler, der er tilovers, kan køles hurtigt ned og gemmes til kartoffelmadder næste dag, og at rester af den forlorne hare kan bruges til pålæg og så fremdeles.

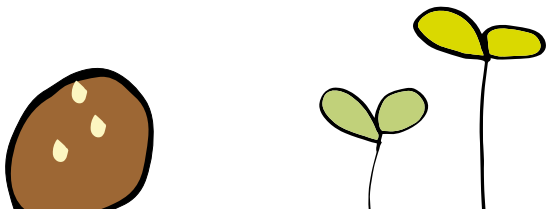
Vi bruger det hele

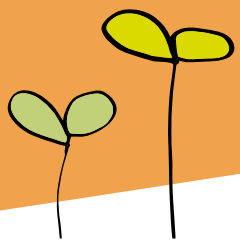
Prøv at se hvor mange retter I kan få ud af råvarerne:

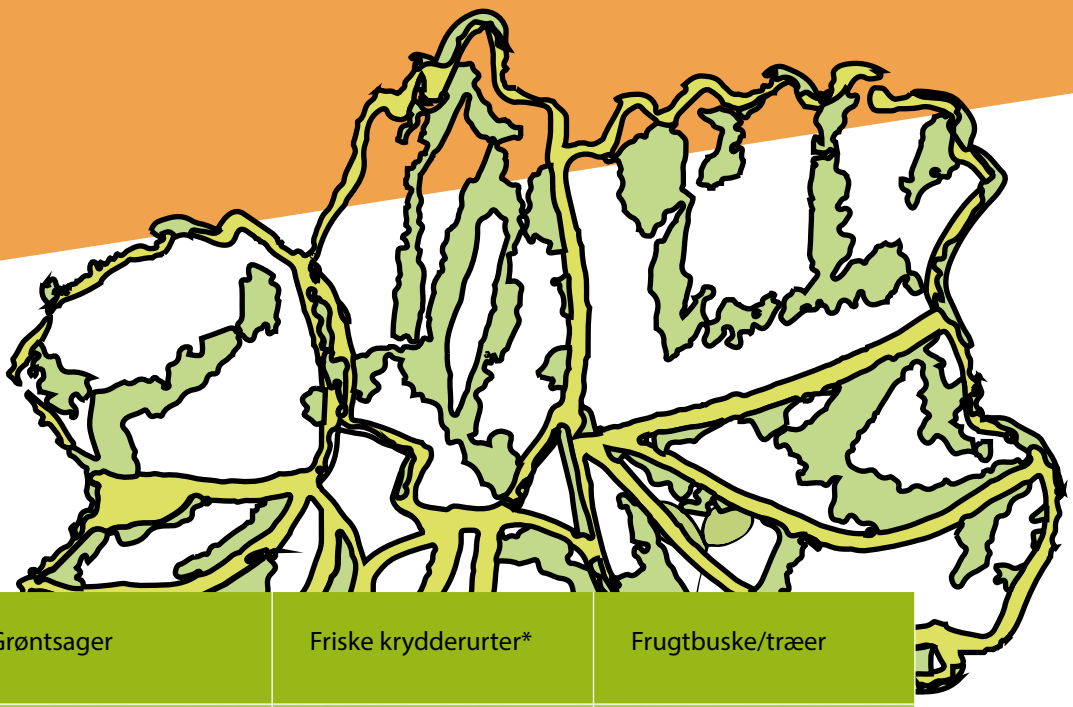
- En hel kylling. Suppe kogt på skroget, tarteletter, salat med kylling.
- Blomkål. Rå og kogt i buketter. Riv stokken til råkost.
- Æbler. Kog mos og lav gelé af skrællerne.

Kartoffelspirevæddeløb

Læg nogle kartofler i en kasse (gerne en skotøjsæske med låg), lav nogle små huller, så der kan trænge lys ind, og sæt dem lunt. Hvilken kartoffel sender mon først lange spirer ud gennem hullet? Det tager et stykke tid, men til gengæld er det spændende at følge udviklingen. Tal om, hvad planter kræver for at gro, at alle er forskellige - også kartofler, og at grønne og spirende kartofler ikke må spises.







	Grøntsager	Friske krydderurter*	Frugtbuske/træer
Indendørs i potter, bakker og krukker. Hele året.	Alle mulige slags spirer.**	Karse.	Citrontræ.
Indendørs i potter, bakker og krukker. Forår.	Tomater, salatagurk, peberplanter, kartofler i mælkekartoner.	Basilikum, persille, purløg.	Grene fra frugttræer – kig på blomsterne.
Så til senere udplantning. Forår.	Squash (forskellige slags), porre, tomater, agurk, majs.	Basilikum.	
Så på voksestedet. I højbede eller bede på jorden.	Bønner, ærter, gulerødder, rødbeder.	Dild, persille.	Formere frugtbuske: stiklinger, aflæggere og deling.
Flerårige planter.	Jordskokker, rabarber.	Timian, løvstikke, purløg, kinesisk purløg, merian, kvan. Lad også dild så sig selv.	

*Husk at skylle krydderurter grundigt inden I spiser dem.
** Det kan være en god ide at skylle frø inden såning. Ligeledes bør spirene skylles inden brug.

Gårdbesøg

Lav aftaler med nærliggende gårde om at komme på besøg og se forskellige dyr. Se hvor mælken, ægget og kødet kommer fra. I kan måske også selv have dyr i institutionen. Høns, kyllinger og kaniner er velegnede. Der er en del institutioner, der har gode erfaringer med at inddrage forældre i pasningen.

Samle regnvand

Saml regnvand i tønder eller spande og se og snak om, hvad der sker, når det regner, og I bruger vandet til jeres planter.

At gøre erfaringer med dyrkning

Uanset om institutionens udendørsrammer er asfalt og stenbro eller den ligger ude på landet med jord omkring sig, er der mange muligheder for at eksperimentere med grøntsagsdyrkning og grøntsagernes vej til bordet og tilbage til jorden igen.

I skemaet på forrige side er der udvalgte eksempler på forskellige dyrkningsmuligheder.

Urtehave

Det er oplagt med en lille urtehave i daginstitutionen.
I skemaet på forrige side kan I se forslag til forskellige aktiviteter.
Når I arbejder pædagogisk med dyrkning, kan I tilrettelægge aktiviteter både inde og ude:

- Inde: Så og plante til senere udplantning. Se på frøposer.
- Ude i haven: Så, plante, luge, vande og høste.
- Lav en kompostdynge og se, hvad der sker der.
- Ved bålet eller i køkkenet: Lav dejlig mad af grøntsagerne.

Naturens skatkammer

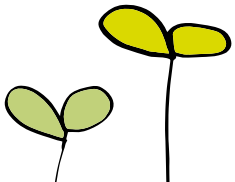
Der er mange spændende spiselige urter at hente i naturen. Hold jer til dem I kender og er helt sikre på er spiselige, fx brændenælder. Ellers kan I gøre brug af en naturvejleder.

Så karse

På vat og i jord. Prøv også at så karse ude i et bed.
Hvor bliver karsen størst?

Snurre æg

Prøv at snurre både et kogt og et råt æg rundt. Hvilket æg drejer hurtigst? Og hvordan kan det være?



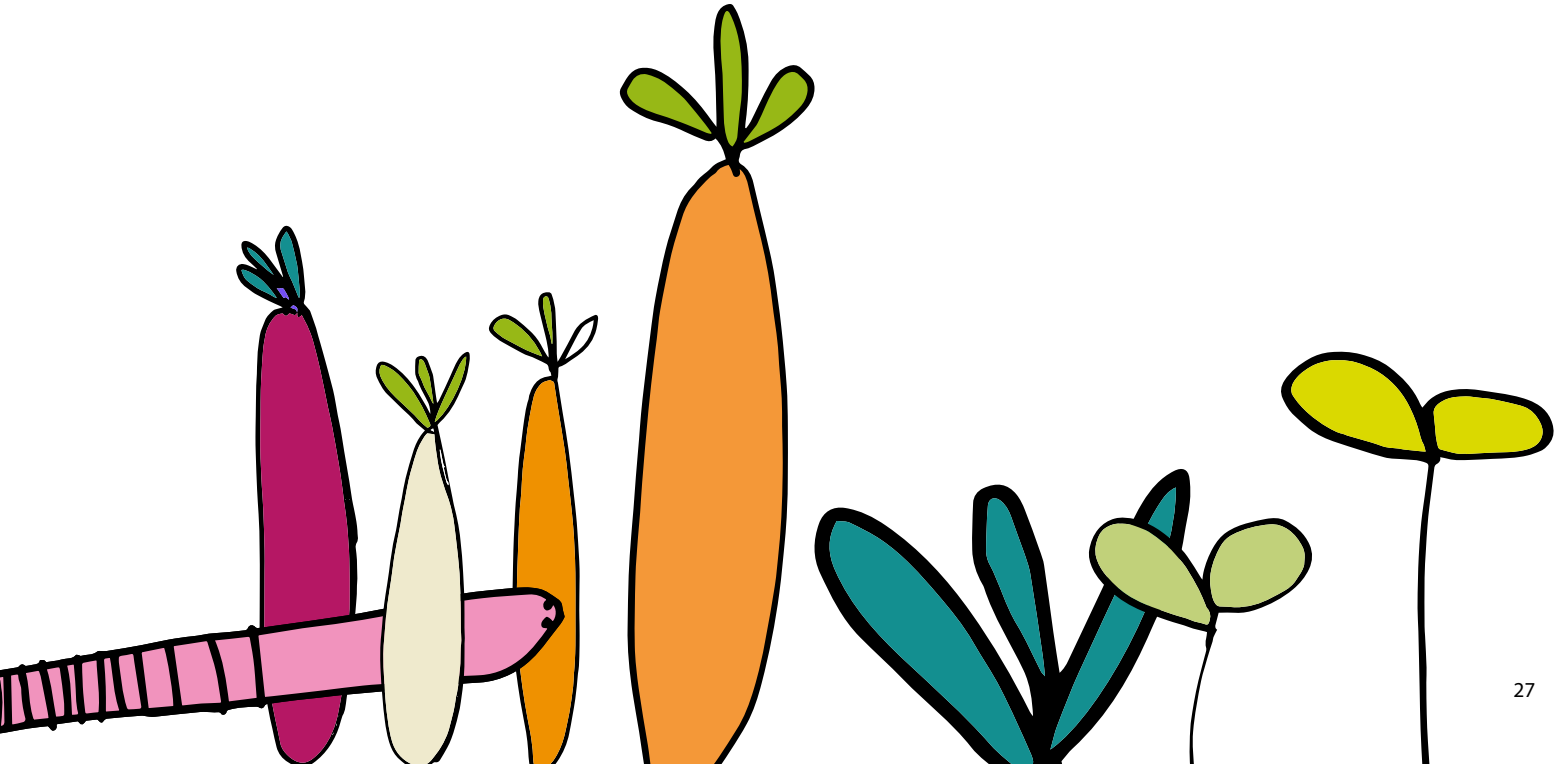
Spiser regnorme gulerødder?

Brug et syltetøjsglas med låg, en hammer og et søm til at slå huller i låget med. Lidt sand og jord til at fylde i glasset, lidt reven gulerod og 10 regnorme.
Læg jord og sand lagvis i glasset, slut med et lag jord. Læg også regneorme ned i glasset og stænk med vand. Læg den revne gulerod øverst.

Sæt mærker på glasset, så I kan se, hvor der er sand, og hvor der er jord. I kan også tage et billede.
Sæt glasset mørkt, og tag det frem efter et par dage. Hvad er der sket med guleroden? Og med sandet og jorden?

Arbejdsspørgsmål til overvejelse

- Hvordan afspejler vores madplan sæsonen?
- Hvordan arbejder vi med ansvarlighed for mennesker, dyr og klode, når vi køber ind, tilbereder og gemmer mad?
- Hvordan anvender vi de grøntsager, som børnene selv dyrker eller har med hjemmefra?
- Hvordan arbejder vi med børnenes bevidsthed om produktion af fødevarer?
- Hvordan synliggør vi grøntsagernes vej fra jord til bord?
- Hvordan arbejder vi med at sortere affald og undgå madspild?



TYDELIGE VISIONER OG HANDLEPLANER
– et godt afsæt for fælles retning

Når vi ønsker at arbejde bredt og langsigtet for sundere måltider i daginstitutionerne, er det vigtigt, at alle samarbejder om fælles mål.

Det er en god ide at formulere tydelige og nedskrevne visioner og handleplaner om mad- og måltidspædagogikken, som alle har ejerskab til, både madprofessionelle, forældre, ledelse, pædagoger og medhjælpere.

Der er mange fordele ved at have tydeliggjort disse. Her vil vi særligt nævne tre:

- Det skaber fælles afsæt og retning for medarbejderne, når institutionens mål og ideer med mad og måltider synliggøres. Både de pædagogiske målsætninger for institutionens måltider og målsætninger for maden er vigtige at få med i en stærk måltidspædagogik set i lyset af den styrkede læreplan.
- Det viser forældrene, hvilken mad børnene får, og hvordan måltidet foregår, når børnene er væk hjemmefra.
- Det løfter institutionens image, når medarbejderne kan fortælle om bevidste og klare visioner og handleplaner i arbejdet med mad og måltider.

Undersøg om jeres kommune har en sundheds- eller mad- og måltidspolitik, som I kan skabe sammenhæng med.

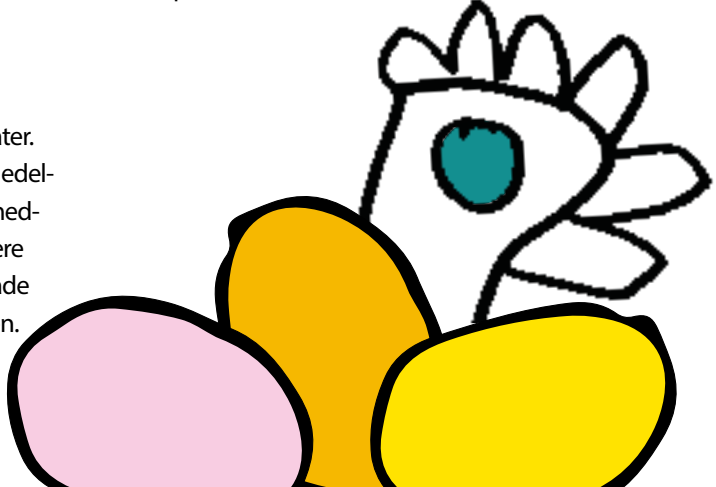
Hvordan kommer I i gang?

Et bredt ejerskab er en forudsætning for vellykkede resultater. Det er vigtigt, at I fra starten inddrager repræsentanter fra ledelse, forældrebestyrelse, madprofessionelle, pædagogiske medarbejdere, pædagogiske konsulenter og andre, der kan være med til at bidrage, både til udformning og forankring af både visioner og handleplaner i forhold til måltidspædagogikken.

Når I udformer visioner og handleplaner, kan I tage afsæt i følgende fire trin:

1. Saml en arbejdsgruppe og start med at nedskrive de aktiviteter, I allerede har og er godt tilfredse med.
2. Med udgangspunkt i de aktiviteter I er godt tilfredse med, kan I formulere flere visioner og handleplaner. I kan fx tage udgangspunkt i følgende spørgsmål:
   - Hvordan spiller måltidspædagogikken sammen med den styrkede pædagogiske læreplan.
   - Hvem har ansvaret for at iværksætte og udføre de forskellige aktiviteter?
   - Hvilken mad og drikke skal børnene tilbydes - hvordan og hvornår?
   - Hvordan skal de fysiske, tidsmæssige og sociale rammer være for måltiderne?
3. Afprøv, og sæt gradvist det hele i gang. Det er vigtigt, at alle er med.
4. Hold fast, drøft og juster. Måltidspædagogiske visioner og handleplaner skal både vise retning og være dynamiske. I kan drøfte og ændre på dem efterhånden, som I gør jer erfaringer i praksis.

Vær også opmærksom på, at jo mere jordnær og konkret handleplanen er, des lettere er det at handle efter den.



Vi løfter i flok – samarbejde og arbejdsglæde mellem ledelse, stue, køkken og forældre

Vi har tidligere beskrevet betydningen af, at børnene er aktive deltagere både i forbindelse med selve madlavningen og i de pædagogiske aktiviteter med mad.
Samtidig har det stor betydning, hvordan de voksne i daginstitutionen agerer og samarbejder.

I den sammenhæng tænker vi særligt på, hvordan ledelsen rammesætter og understøtter de pædagogfaglige og madprofessionelles arbejde og samarbejde med den fælles hensigt, at børnene får dejlig sund mad og bliver mætte i rare omgivelser samtidig med, at de lærer og udvikler sig.

Samarbejdet mellem de forskellige medarbejdergrupper kan variere fra sted til sted og være afhængigt af, om der er lokale eller centrale køkkener. Når de madprofessionelle og de pædagogfaglige, med hver deres faglighed, planlægger og samarbejder om det praktiske og følger op på aktiviteterne i forbindelse med mad og måltider, udnyttes de forskellige fagligheder godt.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan får vi menuplanen aftalt i fællesskab?
- Hvordan kan børnene deltage i madlavningen i køkkenet og ude på stuerne?
- Hvem præsenterer maden på stuerne. Kan de madprofessionelle være med på stuen?
- Hvordan samarbejder vi om årets gang og råvarer i sæson?

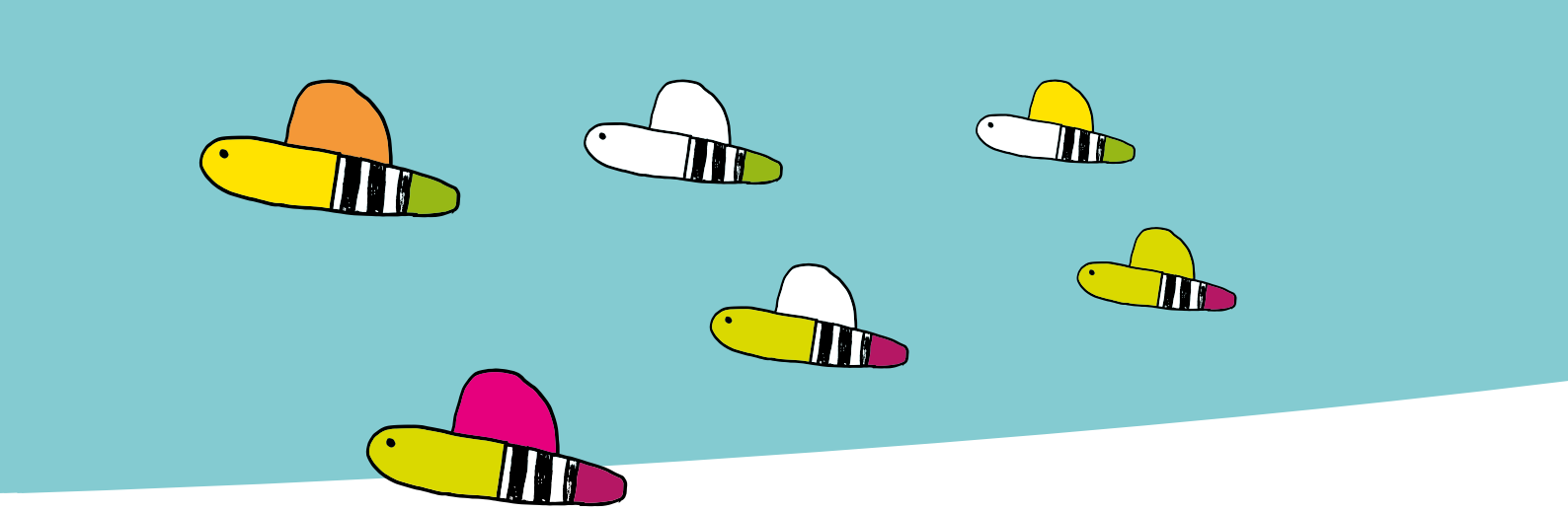
Byg bro mellem børnenes hjem og institutionen

Samarbejdet med forældrene har stor betydning for børnenes trivsel og udvikling. Sigt efter at bygge solide broer mellem børnenes hjem og institutionen med fokus på mad og måltider. Derved understøttes muligheden for børnenes oplevelse af sammenhæng mellem måltider hjemme og i institutioner. I kan:

- informere om mad og måltider ved hjælp af billeder, små film og fortællinger.
- bruge billeder af dagens menu, så der er noget at tale om derhjemme.
- give opskrifter med hjem.
- blive inspireret af de retter, forældrene foreslår.
- snakke med børnene om deres livretter (og om nødvendigt - tilpasse dem ernæringsmæssigt, inden I serverer dem).
- lade forældrebestyrelsen arrangere fællesspisning for børn og voksne med forskellige temaer.
- fortælle forældrene, hvordan I arbejder med den styrkede pædagogiske læreplan i relation til mad og måltider.

Spørgsmål til overvejelse:

- Hvordan inddrager vi forældrebestyrelsen i arbejdet med mad og måltider?
- Hvordan inspirerer vi forældrene til også at tænke på maddannelse og på sig selv som forbilleder?
- Hvordan fejrer vi børnenes fødselsdage?
- Hvordan kan vi i samarbejde med forældrene styrke børnenes trivsel, læring, udvikling og dannelse i forhold til mad og måltider?



OFFICIELLE ANBEFALINGER TIL MAD OG MÅLTIDER I DAGINSTITUTIONEN

Fødevarestyrelsen har anbefalinger, inspiration og understøttende materialer til både sundere mad og til gode rammer om måltidet i daginstitutionen. Anbefalingerne er samlet i to guides, der sammen med de øvrige materialer kan findes på altomkost.dk. Derudover vejleder Fødevarestyrelsen om, hvad I skal være opmærksomme på omkring hygiejne, når I involverer børnene i pædagogiske aktiviteter med mad.

Fødevarestyrelsens guide til sundere mad i daginstitutionen

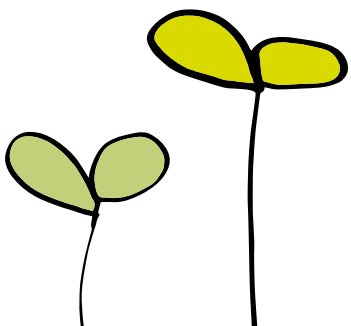
I guiden finder I anbefalinger til frokost, morgenmad, mellemmåltider, mad med mindre kød, søde sager og drikkevarer i daginstitutionen. Følger I principperne i guiden, kan I markedsføre jer med Måltidsmærket og derved vise blandt andet forældrene, at I har taget stilling til den sunde mad.

Fødevarestyrelsens guide til rammer om det gode måltid i daginstitutionen

I guiden finder I anbefalinger til rammer om det gode måltid, herunder inspiration til praksis. Guiden består af to trin. Trin 1 er 'Måltidets pædagogiske fundament' og grundlæggende for at arbejde professionelt med mad og måltider. Her anbefales pædagogisk personale, madprofessionelle og ledere at udarbejde en fælles vision for måltidet, sætte fokus på ledelse og samarbejde og arbejde efter en tydelig måltidspædagogik, der er knyttet til temaerne i den styrkede pædagogiske læreplan. Trin 2 er 'Fem råd om det gode måltid', som giver inspiration til den daglige praksis i institutionen. Her er der fokus på plads til leg og læring, selvhjulpenhed, forbilleder, smag og forældreinvolvering. Anbefalingerne er baseret på praksisnær forskning.

Informationsark: Madaktiviteter med børn i daginstitutionen - mulighederne er mange

Børnene må gerne være med til madlavning i køkkenet, på stuen eller udendørs, så længe det foregår hygiejnisk forsvarligt. I informationsarket beskrives, hvad I skal være opmærksomme på, når I laver pædagogiske aktiviteter om mad med børn. Find den på **altomkost.dk**



KILDER OG MATERIALER TIL INSPIRATION

Andersen, S. S. og Holm, L. (2014): Maddannelse, madmod og madglæde. Hvilken betydning har daginstitutioners madkultur og måltidspædagogik? (pp. 1–71). København.

Benn, J. (2013): Børn, ernæring og måltider – tværfaglige perspektiver. Munksgaard.

DeCosta P. et al. (2017): Madmodige Børn - et inspirationskatalog til forældre, der gerne vil støtte deres børn i at udvikle madglæde, spise varieret og prøve ny mad, SMAG #05 2017. Smag for livet.

Hansen O.H. et al. (2018): Professionalisering og øget tværfaglighed i samarbejdet omkring mad og måltider i dagtilbud. Århus Universitet.

Holm, L. og Kristensen, S.T. (2012): Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver. 2.udgave. Munksgaard.

Mikkelsen, B. E. et al. (2016): Slutrapport Frida. Aalborg Universitet.

Sepp H. (2017): Måltidspedagogik i förskolan - Ett lustfyllt lärande. GOTHIA Fortbildning

Smagforlivet.dk

Tetens I., Biltoft-Jensen A., Hermansen K., Mølgaard C., Nyvad B., Rasmussen M., Sabinsky M., Toft U., Wistoft K. (2018): Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge. Vidensrådet for Forebyggelse.

Wilhelmsen, B.U. (red.) (2017): Mat og måltidsaktiviteter i barnehagen. Universitetsforlaget.

Wilhelmsen, B.U. og Holthe A. (2010): Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid. Universitetsforlaget.

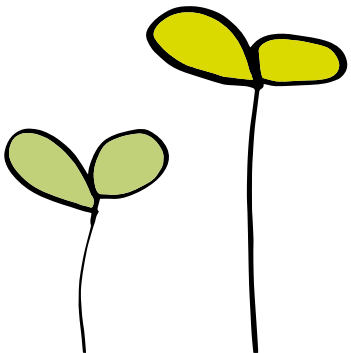
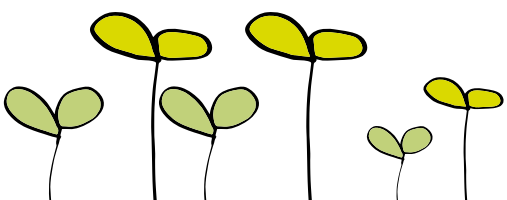
Wistoft, K. og Qvortrup, L. (2018): Smagens didaktik. Akademisk Forlag.

Officielle anbefalinger og retningslinjer:

Børne- og Socialministeriet (2018): Den styrkede pædagogiske læreplan, Rammer og indhold

Fødevarestyrelsen (2018): Guide til sundere mad i daginstitutionen. Fødevarestyrelsen.

Fødevarestyrelsen (2018): Rammer om det gode måltid. Guide til daginstitutionen. Fødevarestyrelsen.

Fødevarestyrelsen (2018): Madaktiviteter med børn i daginstitutionen - mulighederne er mange

Rådet for sund mad
ISBN 978-87-998057-5-4