



23

PÆDAGOGISKE MADAKTIVITETER

der byder børnene
indenfor i madens univers

.....

MADLIV
KØBENHAVN



INDHOLD

Indledning	4	Lav te med friske urter	16
Bag pink boller	5	Makrel i avis	17
Dansesmør	6	Myslitæsk	18
Duft en råvare	7	Over jorden / under jorden	19
Dyrk spiselige blomster	8	Påklædningsdukke	20
Dekorer dækkeservietter	9	Salatværksted	21
Grøntsagssmykker	10	Smageøvelse	22
Gæt en grøntsag	11	Spiser du med næsen?	23
Smag maden til	12	Tegn din livret	24
Klap en fisk	13	Tyg og lyt	25
Kongemadder	14	Tør tomatfrø	26
Lav bordkort	15	Tør frugt i ovnen	27



LÆSEVEJLEDNING

Hver aktivitet er bygget op af de samme elementer:

LÆRING

som beskriver hvordan den pædagogiske aktivitet er med til at styrke børnenes læring

UDSTYR

som beskriver hvad I skal bruge for at gå i gang med aktiviteten

TRIN FOR TRIN

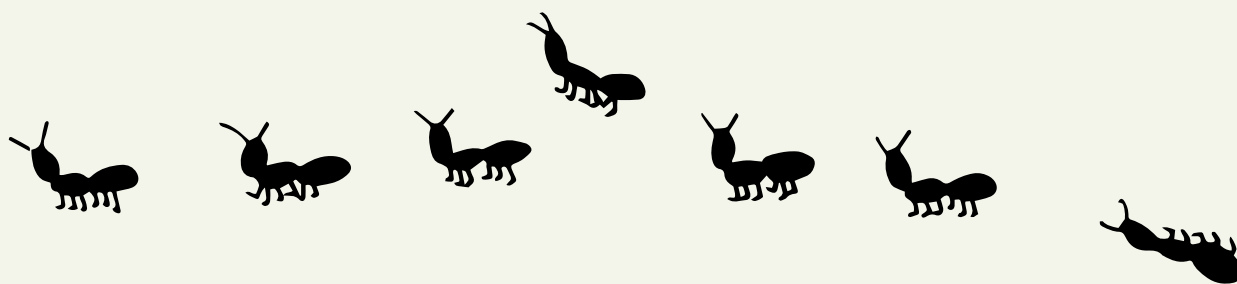
som helt konkret guider jer igennem de steps, aktiviteten indeholder

IDEER I BØRNEHØJDE

som er bud på, hvordan I kan tale med børnene om aktiviteten og lade den udfolde sig yderligere

Derudover indeholder nogle af aktiviteterne opskrifter.

De pædagogiske aktiviteter er ikke begrænset til alderstrin og antal deltagere, da de kan tilpasses målgruppe og mængder, så prøv jer frem – det er jer, der kender børnene.



INDLEDNING

Denne samling af pædagogiske madaktiviteter er blevet til gennem vores samarbejde med vuggestuer og børnehaver i Københavns Kommune under deres deltagelse i Madliv København.

Kompendiet er tænkt som et idékatalog til at skabe gode, sjove og lærerige oplevelser for børn omkring maden og måltiderne, så børnene kan få en god start på deres madliv.

Nysgerrigheden er en af børns stærkeste impulser og dejligste egenskaber. Aktiviteterne i dette kompendium er udviklet med henblik på at give børns nysgerrighed frit løb og skabe nogle aha-oplevelser for dem omkring madens muligheder, hvor råvarerne kommer fra, og hvor mange forskellige måder, man kan tilberede dem på. Med det mål at vi på den måde kan give dem sunde og varierede madvaner.

Aktiviteterne skal bidrage til, at børnene opdager smage og dufte og lærer madens verden at kende gennem deres sanser, samtidig med at de gennem leg og oplevelser også udvikler deres sprog og motorik. Gennem aktiviteterne øver de sig i at

udtrykke sig omkring smagene i mad. De oplever, at man spiser med alle sanserne, og de får viden om, hvad de selv og andre børn kan lide og ikke lide.

Nogle børn er kræsne, andre børn er altædende. Det har ikke mindst noget med alder at gøre, da de fleste børn omkring toårs-alderen går igennem perioder med kræsenhed, eller "neofobi", som man kalder små børns modvilje mod at smage nye ting. Det er en helt naturlig ting, men vi kan samtidig nænsomt 'puffe' børn i retning af et mere modigt forhold til mad. Netop her er leg med maden et godt redskab.

Alle aktiviteter er tænkt som inspiration, så vælg dem, der inspirerer jer mest, prøv dem af på jeres egen måde, og fold gerne aktiviteterne yderligere ud og tilpas dem, så de passer til gruppens størrelse og børnenes alder.

God fornøjelse

BAG PINK BOLLER

LEG MED FARVER I MADEN

LÆRING

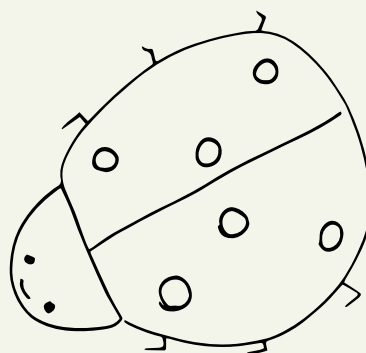
- Sensorik
- Råvarekendskab

UDSTYR

- Rødbeder
- Kartoffelskræller
- Rivejern
- Tallerkner
- En nem bolledej
- Bageplade med bagepapir
- Evt. forklæder eller viskestykker så rødbederne ikke smitter af

TRIN FOR TRIN

1. Lad børnene skrælle og rive rødbeder ned på en tallerken
2. Lav bolledejen og bland de revne rødbeder og al saften i. Juster evt. med ekstra hvedemel
3. Form bollerne og sæt dem til at hæve på en bageplade i en halv time
4. Bag bollerne og lad børnene servere og præsentere for kammeraterne



IDEER I BØRNEHØJDE

- Smag på rødbederne og rødbedesaften
- Hvordan ser den ud, hvordan smager og dufter den?
- Hvorfor mon det hedder en rødbede?
- Hvor vokser en rødbede?
- Hvordan smager rødbeden, når den er syltet?

OPSKRIFT PÅ EN NEM BOLLEDEJ

Til 10 boller

50 g gær

6 dl lunken vand

750 g hvedemel

Lidt salt

Bland dejen og tilsæt de revne rødbeder. Lad dejen hæve til dobbelt størrelse, og bag bollerne i ovnen ved 200° i 13-15 minutter

DANSESMØR

DANS FLØDE TIL SMØR

LÆRING

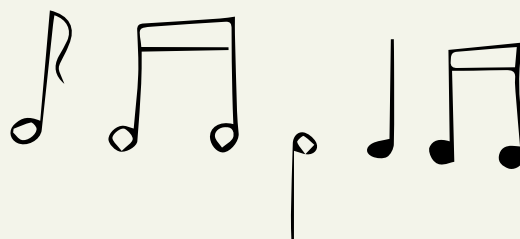
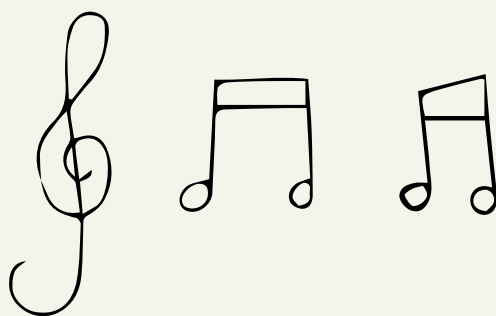
- Råvarekendskab
- Motorik

UDSTYR

- Beholdere med tæt låg, fx syltetøjsglas
- Stor perle, knap eller lignende til hvert glas, der kan være med til at "slå" fløden i stykker
- Fløde (1-2 dl per beholder - jo mere fløde, jo længere tid tager det)
- Musik
- Lidt salt
- Teskeer

TRIN FOR TRIN

1. Fyld fløden i glas, put en perle ned til fløden og sæt låget godt på
2. Sæt musik på, og lad børnene danse, mens de ryster beholderen
3. Ryst til fløden er skilt i fedt og væde
4. Hæld væden fra og tag perlen op
5. Saml smørret til en homogen masse med en lille ske, og rør lidt salt i
6. Spis smørret til jeres eftermiddagsbrød



IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvor kommer smør fra?
- Hvad er forskellen på fløde og mælk?
- Hvad bruges smør til i køkkenet? (stege, bage, mm.)
- Hvilken musik er bedst at lave dansesmør til?

DUFT EN RÅVARE

KAN I DUFTE, HVAD DER ER I KOPPEN?

LÆRING

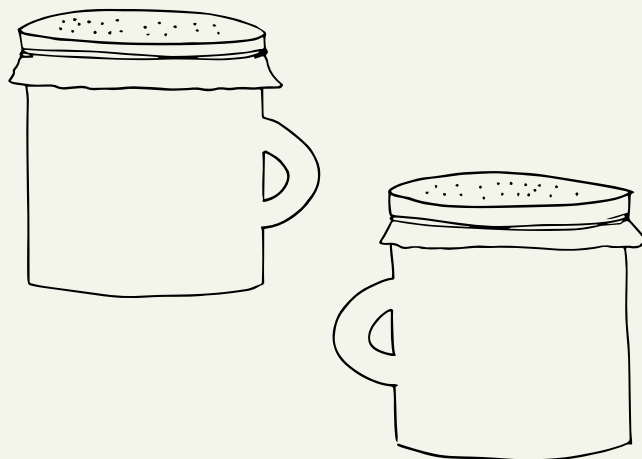
- Sensorik
- Sprogtræning

UDSTYR

- Kopper
- Madpapir
- Elastikker
- Råvarer med duft:
kaffe,
citronskiver,
krydderier,
friske krydderurter, mm.

TRIN FOR TRIN

1. Put råvarerne i kopperne, uden at børnene ser det
2. Sæt madpapir over, og hold det på plads med elastikker
3. Prik små huller i madpapiret, så duften kan slippe ud
4. Lad børnene dufte igennem hullerne, og lad dem sætte ord på duftene og gætte på, hvad der er i koppen



IDEER I BØRNEHØJDE

- Kan man dufte surt og sødt?
- Hvordan tror I, det smager, når det lugter på denne her måde?
- Kan noget dufte godt, selvom man ikke kan lide det?



DYRK SPISELIGE BLOMSTER

I DINE EGNE MINI-DRIVHUSE

LÆRING

- Viden om planters vej fra jord til bord

UDSTYR

- En vindueskarm, hvor blomsterne får masser af lys, og hvor børnene kan følge med på tæt hold hver dag
- Små pletter, mælkekartoner eller anden beholder med hul i bunden og underkopper
- Pottemuld
- Husholdningsfilm og elastikker
- Frø til spiselige blomster (fx tagetes, tallerkensmækker, hjulkrone, morgenfrue og blå kornblomster. Spørg evt. forældre om frø fra de nævnte planter i haven)

IDEER I BØRNEHØJDE

- Kan man spise alle blomster?
- Hvad skal planter have for at vokse?
- Hvad kan man ellers dyrke i en vindueskarm?
- Hvem vander planterne i dag?
- Hvordan kan frø fra blomster spire til nye blomster?

TRIN FOR TRIN

1. Fyld en lille beholder 2/3 op med pottemuld og placer en underkop under
2. Placer blomsterfrøene med ca. 1 cm mellemrum i mulden, og dæk med 2-3 cm muld
3. Tryk mulden lidt fast i potten og giv den vand
4. Spænd et stykke husholdningsfilm ud over toppen af potten, og fastgør det evt. med en elastik
5. Placer potten i et solrigt vindue (dog ikke et sydvendt vindue midt på sommeren), og lad filmen sidde på beholderen, indtil der er kommet tydelige spirer op
6. Sørg for at jorden ikke bliver tør ved at vande let hver dag, men sørg for ikke at drukne frøene
7. Når spirerne er kommet op, kan I fjerne filmen og lade planterne vokse, til de er 5-10 cm høje. Midt i maj kan de små blomster plantes udenfor i større krukke, og her vil de vokse og blomstre det meste af sommeren
8. Pluk de smukke blomsterblade af og pynt maden med dem – det ser flot ud på rugbrødsadder og i salater
9. Når planterne afblomstrer, indsamles der frø til næste års planteprojekt. Frøene kan opbevares i en foldet avis eller en papirpose

DEKORER DÆKKESERVIETTER

TEGN I TEMAER

LÆRING

- Kreativitet
- Motorik
- Associationstræning

UDSTYR

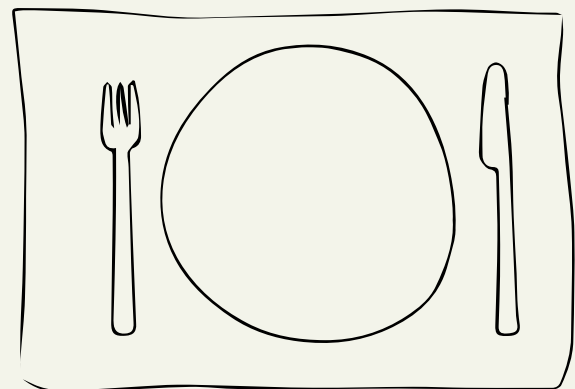
- A3-papir
- Tusser eller farveblyanter

TRIN FOR TRIN

1. Del papir ud til alle børn
2. Lad dem tegne, hvor tallerkenen skal stå, og hvor kniv og gaffel skal ligge
3. Giv dem et tema. f.eks. grøntsager, mad de godt kan lide, jul, påske eller anden højtid og lad dem tegne, hvad de kommer til at tænke på ud fra temaet
4. Lad børnene dække bord med servietterne
5. Lad børnene fortælle, hvad de har tegnet, inden I spiser

IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvad betyder det at være højre- eller venstrehåndet i forhold til, hvordan man lægger sit bestik?
- Hvilke andre ting, kommer I i tanke om, når jeg siger grøntsager/mad I godt kan lide/jul/mm.?
- Hvorfor kommer I til at tænke på netop det?



GRØNTSAGSSMYKKER

GNAV DIG IGENNEM

LÆRING

- Råvarekendskab (navne, farver, former, dufte og smage)
- Kreativitet
- Finmotorik

UDSTYR

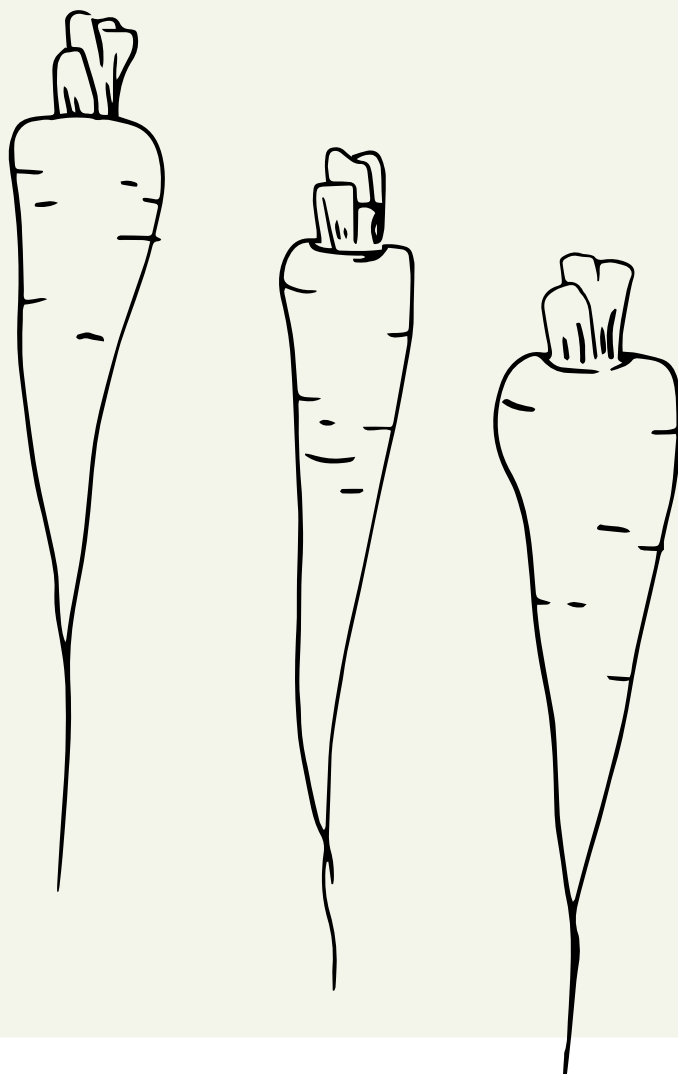
- Urtekniv
- Kartoffelskræller
- Skærebræt
- Karklud
- Evt. snor og store nåle til at lave halskæder og armbånd med
- Forskellige grøntsager f.eks.
 - agurk
 - peberfrugt
 - asparges
 - bælgærter
 - glaskål
 - majroe
 - store gulerødder
 - gule beder
 - bolsjebeder
 - rød og grøn spidskål

IDEER I BØRNEHØJDE

- Kender du alle grøntsagerne?
- Har du smagt dem før?
- Vokser de over eller under jorden, på et træ, en busk eller en mark?
- Hvordan smager grøntsagerne, og hvordan er konsistensen?
- Hvilke smykker har du derhjemme?

TRIN FOR TRIN

1. Læg grøntsagerne på bordet og gennemgå navnene på dem med børnene
2. Skyl og skræl grøntsagerne efter behov og skær dem ud i passende stykker og skiver - lad børnene være med
3. Lad børnene lave smykker af grøntsagsstykkerne - kun ved hjælp af tænderne
4. De kan f.eks. bide hul i midten af et kålblad og tage det på som armbånd, og eller bide "perler" ud af de hårde grøntsager og sætte dem på snor. Agurker og gulerødder kan blive til fingerringe, osv.



GÆT EN GRØNTSAG

FØL DIG FREM

LÆRING

- Råvarekendskab
- Sensorik

UDSTYR

- Papæske med huller til hænderne, i begge ender. (Det kan f.eks. være en skoæske. Klip huller i begge ender, så børnene kan stikke hænderne ind og føle, hvad der ligger i æsken)
- Grøntsager til at gemme i æsken

TRIN FOR TRIN

1. Klip huller i papæsken, og put grøntsagen ind i den, uden børnene ser den
2. Lad børnene føle sig frem efter tur
3. Få børnene til at sætte ord på, hvad de kan mærke - hjælp dem med ord som glat, ru, blød, hård osv. Børnene kan evt. vente med at sige, hvad de tror, det er, indtil alle har mærket
4. Afslør hvilken grøntsag de har mærket på
5. Skær den ud og smag på den
6. Gentag evt. med flere grøntsager



IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvordan smager grøntsagen?
- Hvilke retter kan man bruge grøntsagen til at lave?
- Hvor kommer de forskellige grøntsager fra?

SMAG MADEN TIL

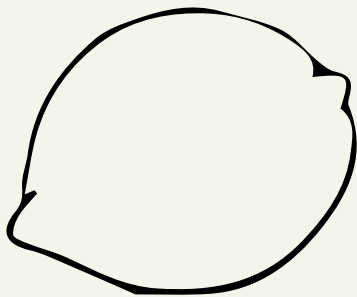
BRUG DINE SMAGSLØG

LÆRING

- Sensorik

UDSTYR

- En håndfuld teskeer
- Køkkenets tilsagningsortiment af salt, surt, sødt (og evt. bittert og umami)



TRIN FOR TRIN

1. Aftal med køkkenet at I kommer forbi for at være med til at smage maden til inden servering
2. Udvælg en lille gruppe børn, som skal med i køkkenet
3. Giv alle børn lidt af dagens måltid eller enkelte elementer af måltidet på en ske og lad dem smage
4. Stil børnene spørgsmål omkring maden:
Hvad er det for en ret?
Hvilke råvarer er der brugt?
Hvad kan du smage?
Tror I, at det ville smage godt med lidt salt, syrligt eller sødt?
5. Tilsæt salt, surt, sødt, bittert eller umami afhængig af, hvad børnene siger
6. Gentag smagerunden, så børnene får oplevelsen af at have smagt retten til

IDEER I BØRNEHØJDE

- Kender I de forskellige råvarer?
- Smager de anderledes sammen end hver for sig?
- Kender I nævne 5 ting, der er sure? og 5 ting der er søde?
- Smager den anderledes nu, hvor vi har kommet salt/sødt/surt i?
- Præsenter frokostretten for jeres kammerater på stuen – hvad er det, I får at spise i dag?

KLAP EN FISK

UNDERSØG FISKEN FRA HOVED TIL HALE

LÆRING

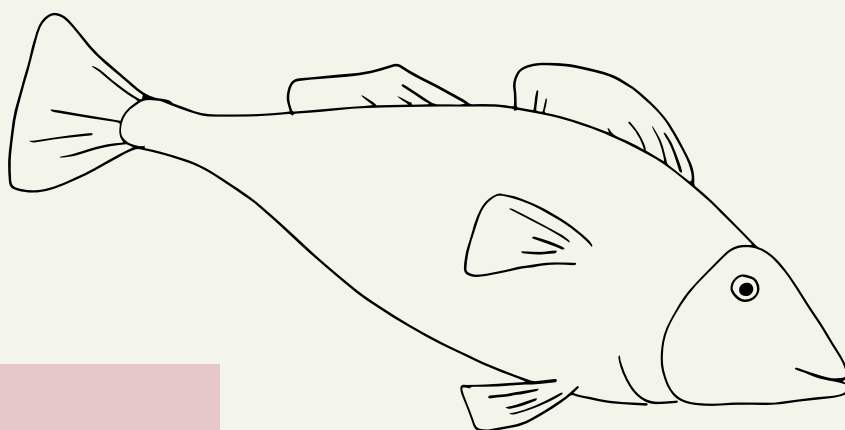
- Råvarekendskab
- Sensorik

UDSTYR

- En hel fisk fx makrel, torsk, havkat, kuller mm.
- Spækbræt
- Kniv
- Bageplade med bagepapir
- Krydderier

TRIN FOR TRIN

1. Bed køkkenet om at bestille en demofisk hos leverandøren - bestil i god tid
2. Læg skærebrættet med fisken på et bord i børnehøjde, og lad børnene stå omkring skærebrættet, så de kan røre ved skind, tænder, øjne, tunge, gæller, hale osv.
3. Tal med børnene om, hvordan fisken ser ud, hvordan den føles, dufter osv.
4. Skær fileterne af, så godt du kan, læg dem på en bageplade og tilbered dem i ovnen ved 180° i 10 min.
5. Lad børnene smage kødet.
(Fisken kan evt. indgå i frokostmåltidet)



IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvor bor fisken? (salt eller ferskvand)?
- Hvordan ser et fiskeskelet ud?
- Hvordan trækker fisken vejret?
- Hvad spiser fisken?
- Hvor mange slags fisk kender du?
- Kan man spise fiskeæg? (kaviar, stenbiderrogn, torskerogn)?

KONGEMADDER

TEGN SMØRREBRØD SOM ER EN KONGE VÆRDIG

LÆRING

- Sociale kompetencer
- Finmotorik

UDSTYR

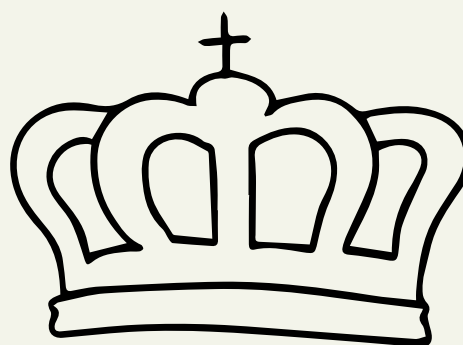
- Ingenting

TRIN FOR TRIN

1. Lav øvelsen inden I skal spise. Den skaber fokus, giver en god, rolig overgang til måltidet, og kan inspirere børnene til at turde at smage på nye smagssammensætninger
2. Sæt børnene sammen 2 og 2
3. Instruer dem i, at den ene skal ligge på maven, mens den anden "tegner" sin kammerat på ryggen med fingrene. Tegningen skal forestille en højt belagt rugbrødsmad – som de forestiller sig, at kongens rugbrødsmad ser ud
4. Børnene skal tegne en masse pålæg på maden og pynte den med alt muligt
5. De skal også smøre, hakke, drysse og mose tilbehør på rugbrødsmaden
6. Opfordr børnene til at sætte ord på, hvad de gør undervejs. Det er kun fantasien, der sætter grænser for det højtbelagte smørrebrøds sammensætning

IDEER I BØRNEHØJDE

- Snak om madder: Hvad kan I lide at spise?
- Hvilke slags pålæg er jeres yndlingspålæg?
- Hvad kan man pynte en mad med?
- Hvad spiser en konge?
- Hvor mange forskellige ting kan man komme ovenpå hinanden?
- Hvor mange halve kan du spise?



LAV BORDKORT

TEGN BORDKORT TIL DIG SELV OG EN KAMMERAT

LÆRING

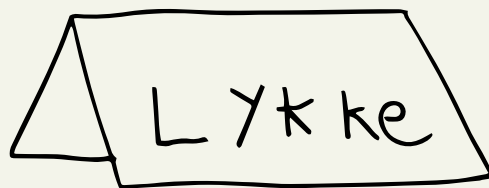
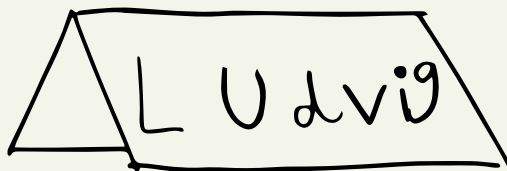
- Bogstavtræning
- Sprogtræning
- Værtskab

UDSTYR

- Pap
- Blyanter, tusser eller farveblyanter
- Liste med børnenes navne

TRIN FOR TRIN

1. Del pap ud til børnene
2. Lad dem klippe bordkort efter fri fantasi – gerne så de kan foldes på midten
3. Hjælp børnene med at skrive deres navne på bordkortene
4. Lad børnene farvelægge eller pynte bordkortene og brug dem til frokostmåltidet. Gem bordkortene og brug dem til jule- eller påskefrokost



IDEER I BØRNEHØJDE

- Har du nogensinde været til en fest, hvor der var bordkort?
- Kan du skrive dit eget navn?
- Hvilke bogstaver kender du?
- Er der andre navne du kan skrive? (mors, fars mm.)

LAV TE MED FRISKE URTER

LÆRING

- Sprogtræning
- Råvarekendskab
- Sensorik

UDSTYR

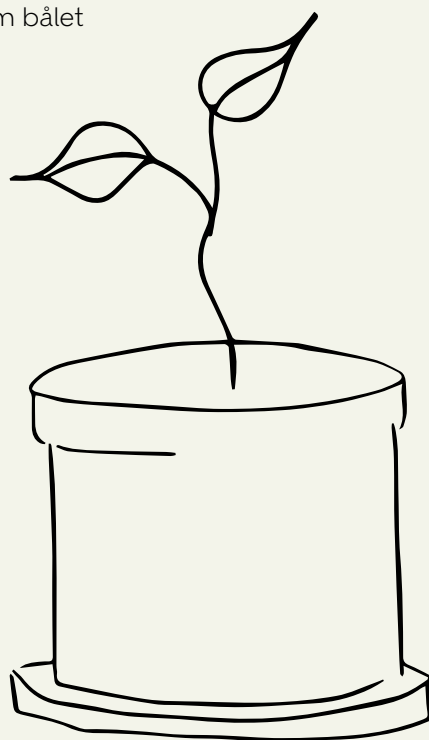
- Friske krydderurter
fx mynte, citronmelisse,
basilikum eller salvie. Ingefær
og citron er også gode til te
- Kogende vand
- Kande der kan tåle kogende vand
- Glas eller krus
- Evt. mælk

TRIN FOR TRIN

1. Kog vandet og lad det køle lidt ned i 5 minutter
2. Lad børnene vælge hvilke krydderurter, de vil have i teen. Teen kan enten brygges i en stor kande og derefter hældes i glas til børnene, eller hvert barn kan få sin egen krydderurtestilk og sit eget glas og selv lave sin te
3. Stop nogle håndfulde hele, friske krydderurter i kanden eller glassene - der skal mere til end man tror
4. Hæld vand over krydderurterne
5. Lad teen trække i 5-10 minutter
6. Tilsæt evt. lidt mælk
7. Drik teen sammen og tal om, hvordan den smager

TIP

Kog vandet over bål og drik teen, mens I sidder om bålet



IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvordan smager teen?
- Drikker I tit te hjemme hos jer?
- Hvem har prøvet at lave te-selskab for sine bamser?

MAKREL I AVIS

LAV FISK PÅ BÅLET

LÆRING

- Råvarekendskab

UDSTYR

- 1 eller 2 makreller (man kan også bruge rødspætte eller andre fladfisk)
- Salt
- 1 tyk avis
- 1 citron
- Et bål

TRIN FOR TRIN

1. Vis den hele fisk til børnene. Giv dem alle lov til at dufte til og røre ved fisken, og snak med dem om, hvordan en fisk skal dufte (af hav og ikke af havn)
2. Skær bugen op og fjern indvolde og blod. Skyl efter med vand
3. Gnid skindet på fisken med salt
4. Dyp avisen i vand, så den er gennemblødt, og pak fisken ind i avisen. Brug mindst 4-5 sider til hver fisk, og luk enderne godt til
5. Læg fiskepakken ind i bålet og lad den ligge, indtil næsten hele avisen er brændt væk
6. Tag fisken ud af bålet og læg den på et fad eller et spækbræt
7. Skrab forsigtigt det forkullede papir og fiskeskind af
8. Dryp fisken med lidt citron, og lad børnene smage på den med fingrene

IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvad er fisken for et dyr?
- Hvad for nogle fisk lever i havene rundt om Danmark?
- Kender I fisk fra andre lande?
- Hvilke retter kender I med fisk?
- Spiser I tit fisk hjemme hos jer?



MYSLITÆSK

BANK DIN EGEN MÜSLI

LÆRING

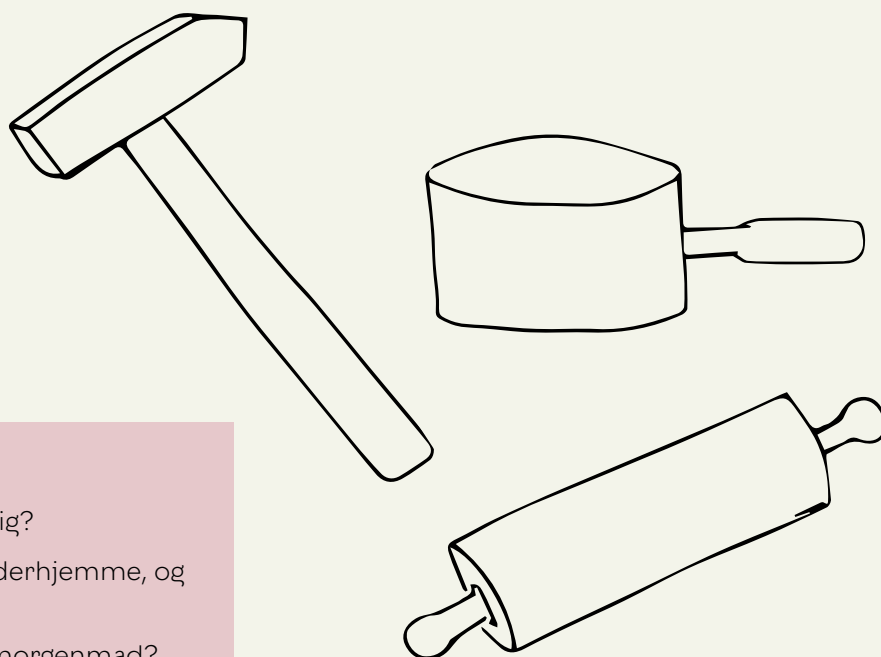
- Motorik
- Råvarekendskab

UDSTYR

- En stor, klar og kraftig plastikpose – gerne med lynlås (ziplock)
- En lille hammer, kagerulle eller stegepande
- Skærebræt
- Karklud
- Hasselnødder, mandler, valnødder, græskarkerner, solsikkekerner, kokosflager, tørrede tranebær, tørrede bananer, havre, spelt eller andre typer flager, nødder og frø

TRIN FOR TRIN

1. Lad børnene fylde forskellige af de beskrevne ingredienser i en kraftig, gennemsigtig plastikpose
2. Luk posen/bind knude og sørg for at trykke luften ud af den
3. Læg den på et skærebræt med en våd klud under, og lad børnene skiftes til slå på posen med en lille hammer, lille kagerulle eller med bunden af en lille stegepande/gryde, indtil nødderne er knust i passende stykker
4. Rist eventuelt blandingen i ovnen ved 125° i 15 minutter
5. Brug myslien ovenpå yoghurt til eftermiddagsmåltidet, eller giv børnene en lille pose med hjem



IDEER I BØRNEHØJDE

- Får I mysli hjemme hos dig?
- Hvad er der i jeres mysli derhjemme, og hvordan smager den?
- Hvad spiser I normalt til morgenmad?

OVER JORDEN / UNDER JORDEN

HVOR KOMMER MADVARERNE FRA?

LÆRING

- Råvarekendskab
- Finmotorik

UDSTYR

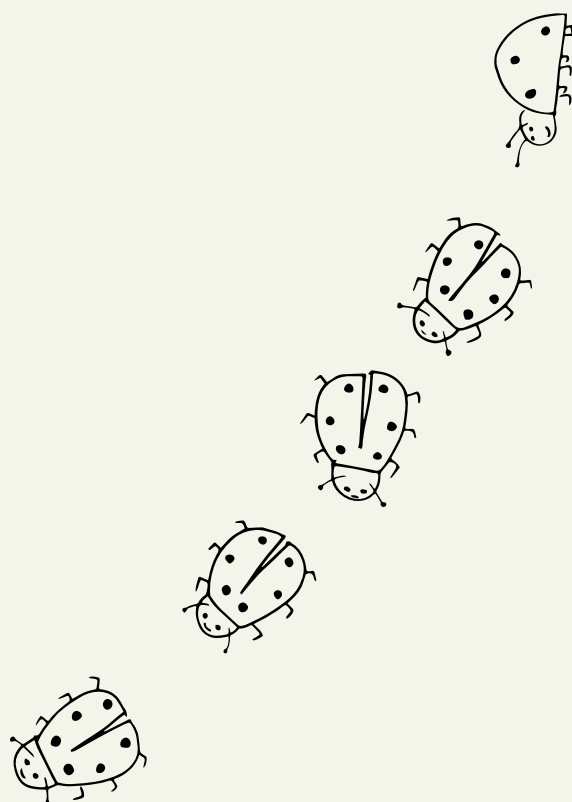
- Store stykker papir eller pap
- Blyanter, tusser eller farveblyanter
- Tilbudsaviser med billeder af madvarer
- Sakse
- Limstifter

TRIN FOR TRIN

1. Del papir ud til børnene og få dem til at tegne en horisontal linje derpå, der indikerer jordens overflade
2. Lad nu børnene tegne forskellige ting f.eks. en gård, et drivhus eller en fabrik
3. Lad børnene klippe forskellige spiselige varer ud af tilbudsaviserne, og lade dem lime dem fast på tegningen, der hvor de hører til – under eller over jorden, på bondegården, på fabrikken, osv.
4. Tag evt. tegningen med til frokost og tal videre om, hvor råvarerne kommer fra

IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvad vokser under jorden?
- Hvad vokser over jorden?
- Hvilke madvarer bliver lavet på en fabrik?
- Er der nogle råvarer på billederne, I ikke kender?
- Kan I finde råvarer, der kommer fra andre lande?



PÅKLÆDNINGSDUKKE

KLÆD PÅ MED FRUGT OG GRØNTSAGER

LÆRING

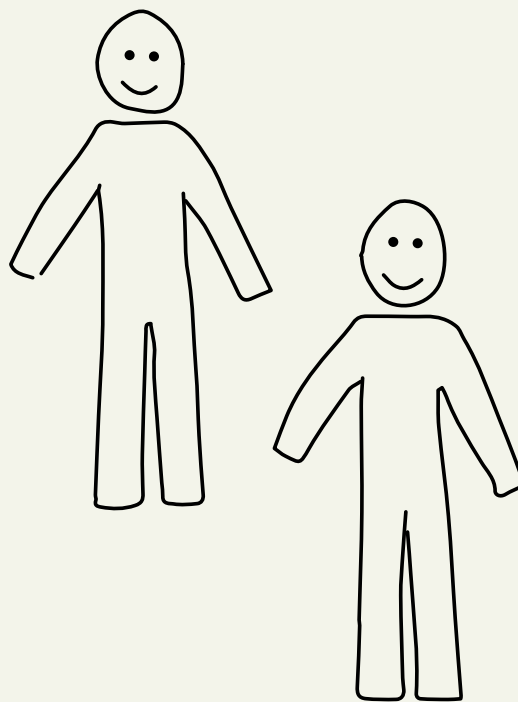
- Råvarekendskab
- Kreativitet
- Motorik

UDSTYR

- Urteknive
- Kartoffelskrællere
- Skærebrædder
- Evt. udstikker og tandstikker
- Karklud
- Et stykke lamineret papir, hvor der er tegnet en tændstiksdukke på. Dukken må ikke være for lille
- Sæsonens grøntsager og frugter med forskellige farver og former, f.eks.
 - agurk
 - peberfrugt
 - asparges
 - palmekål
 - rødløg
 - bælgærter
 - radiser
 - glaskål
 - gulerødder
 - gule beder
 - bolsjebeder
 - rødbeder
 - vindruer
 - bananer
 - blåbær
 - jordbær

TRIN FOR TRIN

1. Gør udstyret og råvarerne klar på stuen
– lad gerne børnene hjælpe
2. Riv med hænderne, eller skær og snit grøntsagerne og frugterne til fantasifuld pynt og påklædning til dukken – man må meget gerne smage på "tøjet" undervejs
3. Tag evt. billeder af dukkerne, når de er pyntet færdige
4. Spis "tøjet" til eftermiddagsmad



IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvilke grøntsager og frugter har du brugt til klæde dukken på?
- Har du smagt alle grøntsager og frugter før?
- Hvilken grøntsag er bedst til at lave en kjole? Og et par bukser? En hat?

SALATVÆRKSTED

BØRNENE BESTEMMER

LÆRING

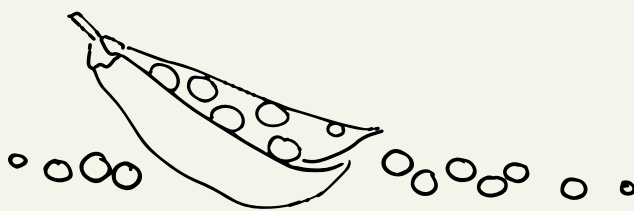
- Råvarekendskab
- Motorik
- Sensorik

UDSTYR

- Knive
- Skærebrætter
- Kartoffelskrællere
- Evt. rivejern
- Små skåle, piskeris og skeer til dressing
- Fade og skåle til salater
- Et lille udvalg af årstidens grøntsager, frugter og krydderurter, som passer godt til en frokostsalat (f.eks. hvidkål, rosenkål, rødkål, spidskål, grønkål, gule beder, bolsjebeder, asparges, agurker, kogte kartofler, gulerødder, friske krydderurter, majroer, spæde salater, radiser, tomater, ærter, bønner, fennikel, peberfrugter, majs, blomkål, broccoli, æbler og pærer)
- Olie, eddike, salt, peber, honning, yoghurt og friske krydderurter som purløg, estragon, dild eller basilikum til dressing

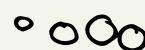
TRIN FOR TRIN

1. Bestil råvarerne hos køkkenet i god tid
2. Udvalg en gruppe børn
3. Lad børnene være med til at hente udstyr og råvarer i køkkenet
4. Sørg for at alle børnene vasker hænder
5. Skyl råvarerne og sæt udstyret op på bordet – det kan sagtens gøres på stuen
6. Bed nu børnene om at lave en eller flere salater og dressing til. De bestemmer selv, hvilke råvarer, de sætter sammen, og hvordan de skal skæres ud og blandes eller ikke blandes.
7. Når de er færdige, præsenterer og serverer børnene deres salater og dressinger for deres kammerater sammen med dagens frokost



IDEER I BØRNEHØJDE

- Smag på alle grøntsager undervejs
- Kender I dem alle sammen?
- Hvilke farver er flotte sammen?
- Er der nogle råvarer, som I ikke kender?
- Spiser I salat hjemme hos jer?



SMAGEØVELSE

LÆR AT GENKENDE DE FEM GRUNDSMAGE

LÆRING

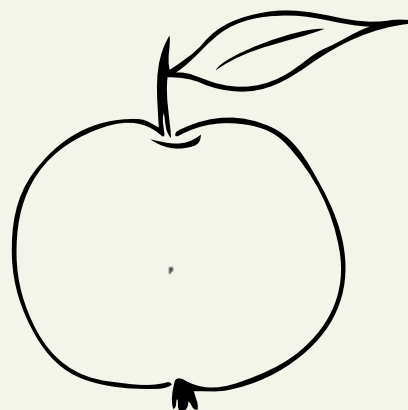
- Kendskab til de fem grundsmage
- Sensorik

UDSTYR

- Skåle
- Skeer
- Råvarer der repræsenterer de fem grundsmage

TRIN FOR TRIN

1. Forbered smageøvelsen ved at indkøbe råvarer, der repræsenterer de fem grundsmage
2. Saml en lille gruppe børn og præsenter for dem, at de skal være med til en smageøvelse
3. Lad hvert barn smage på den samme råvare, og lad dem sætte ord på smagen
4. Fortsæt til I er nået igennem alle råvarer
5. Bring snakken videre til frokostbordet og tal om dagens menu. Kan I smage sødt, surt, salt, bittert og umami her?



IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvordan føles smagen inde i munden?
- Hvilken slags smag kan du bedst lide?
- Hvordan ser man ud i ansigtet, når man spiser surt, sødt, salt og bittert?

INSPIRATIONSLISTE TIL DE FEM GRUNDSMAGE

- Sødt: sukker, honning, tørret frugt, banan, pære
- Surt: syrlige æbler, syrnede mælkeprodukter, citroner, eddike
- Salt: bacon, fetaost, kapers, soya, saltstænger
- Bittert: grøn peber, radiser, mørk chokolade, valnødder, grapefrugt
- Umami: oliven, tang, parmesan, soltørrede tomater

SPISER DU MED NÆSEN?

DUFT DIG FREM

LÆRING

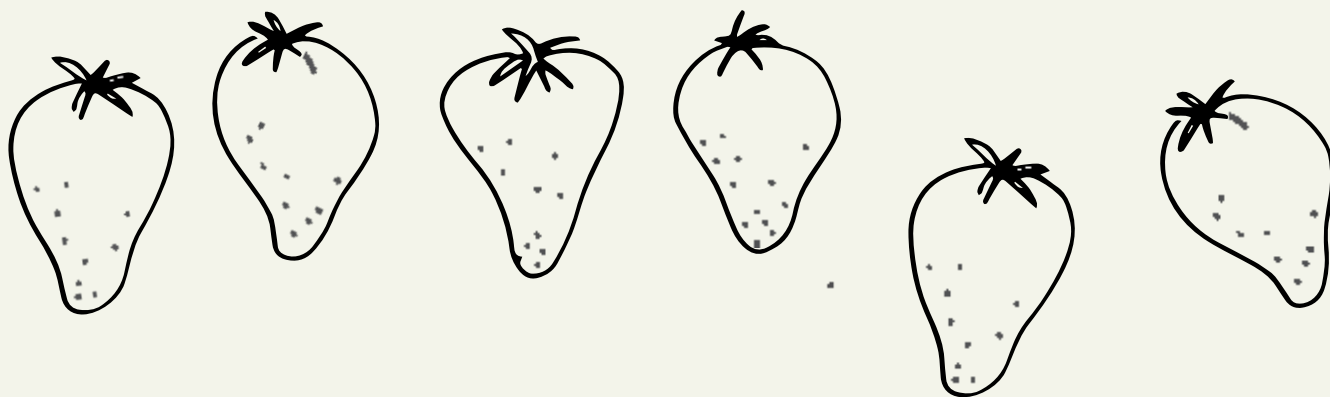
- Sansetræning

UDSTYR

- Spækbræt
- Kniv
- Forskellige råvarer. Legen fungerer bedst med højaromatiske råvarer, der har en stærk duft såsom appelsin, banan, citron, jordbær, persille, dild, løvstikke, purløg, frisk oregano, æble, melon, mørk chokolade, karry, kanel, løg, friskbagt brød, mm.

TRIN FOR TRIN

1. Skær og pluk råvarerne i mindre stykker
2. Bed børnene om at holde sig for næsen og lukke øjnene, mens de putter et lille stykke af den valgte råvare i munden
3. Lad dem tygge i 10 sekunder, mens de stadig holder sig for næsen. Bed børnene beskrive hvad de kan smage
4. Lad børnene slippe næsen, så aromaerne frigøres i næsehulen
5. Snak med børnene om, hvad de nu kan smage, og om hvor vigtig lugtesansen er, når man spiser
6. Fortsæt med flere råvarer



IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvordan føles råvaren i munden?
- Hvad kan I ellers komme i tanke om, der dufter godt/stærkt/krydret/dårligt?
- Hvad sker der med smagssansen, når man er forkølet?

FAKTA

90% af smagen registreres i næsehulen og kun 10% gennem smagsløgene i munden

TEGN DIN LIVRET

MÅSKE BLIVER DEN MÅNEDENS RET?

LÆRING

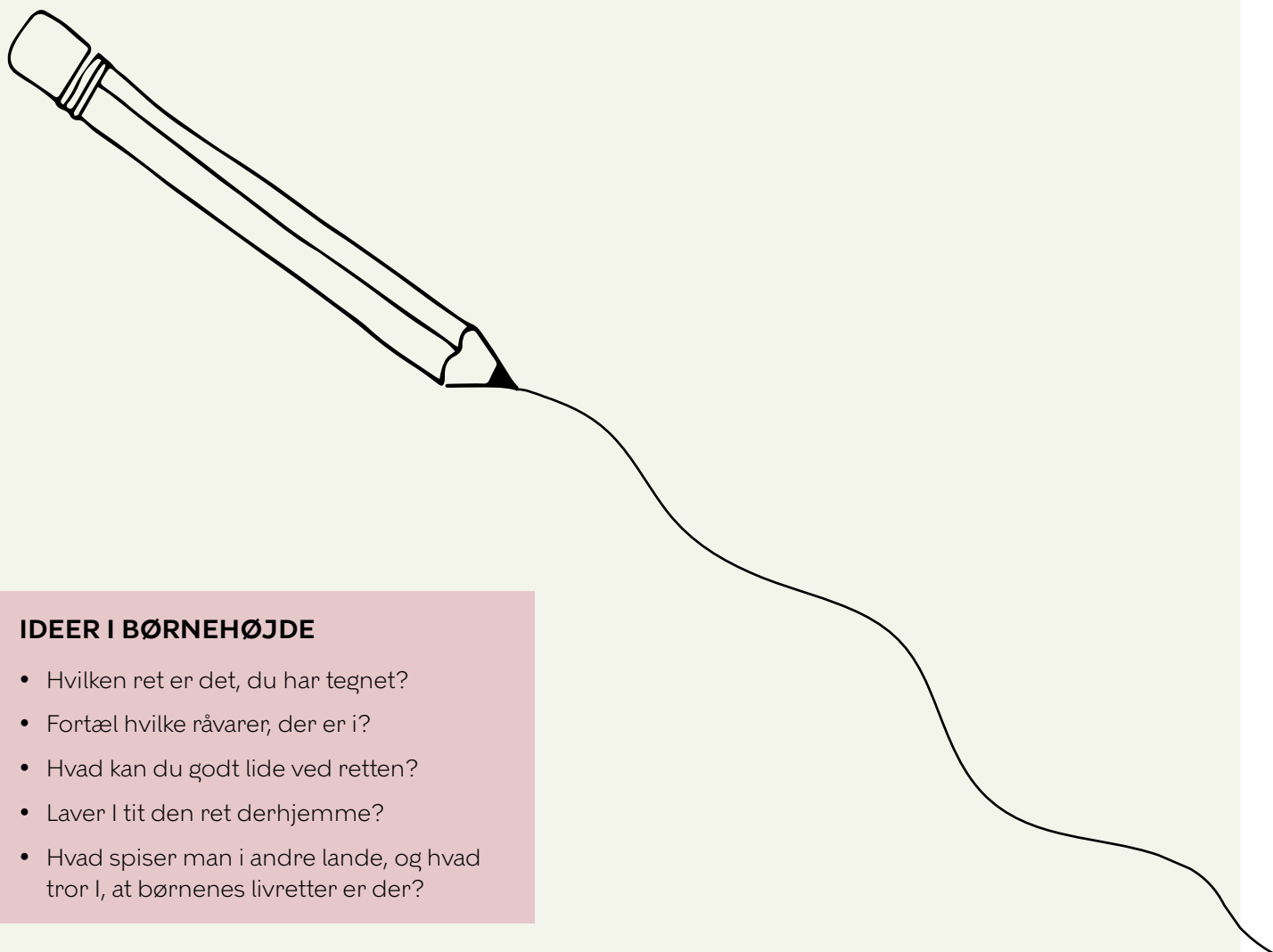
- Social og kulturel forståelse

UDSTYR

- Papir
- Blyanter, tusser eller farveblyanter

TRIN FOR TRIN

1. Lad børnene tegne deres livret – en ret de gerne vil have serveret til frokost
2. Skriv nederst i hjørnet, hvad retten hedder, og hvad der er i
3. Børnene lægger deres tegninger i en kasse, og køkkenet udvælger en af retterne
4. Køkkenet laver retten til frokost f.eks. i den efterfølgende uge
5. Når retten serveres, snakker I om, hvad I får at spise, hvis livret det er, og hvorfor det mon er sådan?



IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvilken ret er det, du har tegnet?
- Fortæl hvilke råvarer, der er i?
- Hvad kan du godt lide ved retten?
- Laver I tit den ret derhjemme?
- Hvad spiser man i andre lande, og hvad tror I, at børnenes livretter er der?

TYG OG LYT

HVORDAN LYDER MADEN, NÅR MAN SPISER?

LÆRING

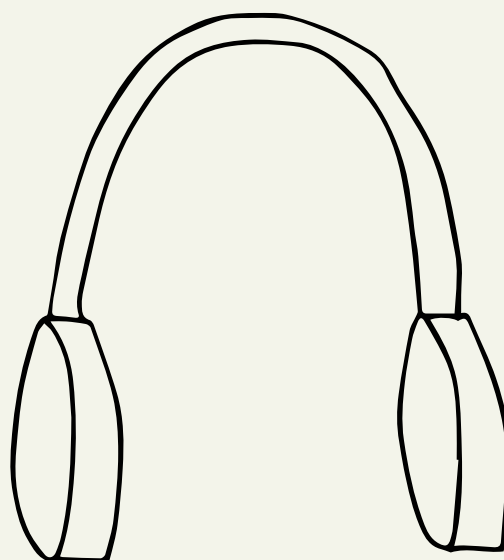
- Sensorik

UDSTYR

- Ristet brød, æbler, pærer, peberfrugt, knækbrød, cornflakes, agurker og andre råvarer, der knaser
- Yoghurt, blødt brød, banan, kogt ris, pasta eller kartoffel, der ikke giver lyde, når man spiser det
- Små skåle
- Evt. et høreværn

TRIN FOR TRIN

1. Lav skåle med forskellige råvarer
– nogle der knaser, og nogle, der ikke gør
2. Lad børnene holde sig for ørerne, mens de tygger maden (hvis I kan skaffe et høreværn, kan børnene skiftes til at have det på)
3. Lad børnene sætte ord på, hvordan maden lyder



IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvilken råvare er sjovest at spise?
- Hvilken sans bruger man mest, når man spiser?
- Hvad hedder de andre sanser?
– Høre, lugte, se, føle og smage
- Kan man have en yndlingslyd, ligesom man kan have en yndlingsret?

TØR TOMATFRØ

OG DYRK DINE HELT EGNE TOMATER

LÆRING

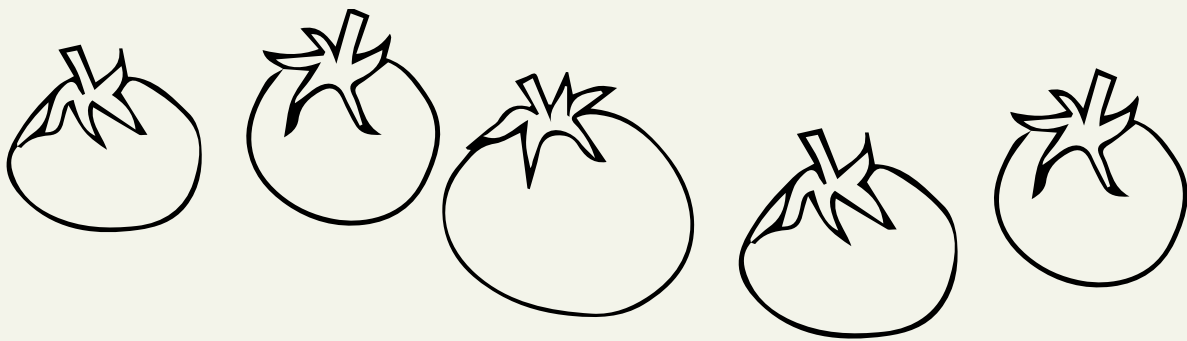
- Råvarekendskab

UDSTYR

- Modne tomater
– evt. i forskellige farver og former
- En skarp kniv
- Køkkenrulle eller kaffefilter
- En tallerken eller en flad skål

TRIN FOR TRIN

1. Skær en moden tomat over
2. Lad børnene presse frøene ud på et kaffefilter eller køkkenrulle og fordel dem, så de ligger enkeltvis
3. Læg filteret/køkkenrullen med frøene på en tallerken eller på en flad skål og stil dem et tørt og lunt sted en uges tid
4. Kig til frøene en gang om dagen. Hvis nogle af frøene begynder at mugne, fjernes de straks
5. Når frøene er helt tørre, pakkes papiret sammen og opbevares tørt og mørkt.
6. Når frøene skal sås i marts/april, hives papiret i stykker, så der er 1-2 frø på hvert stykke, som lægges i pletter i pottemuld og vandes jævnlgt. I kan også give børnene nogle frø med hjem.
7. I maj kan de små planter plantes udenfor



IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvad bruger man tomater til? (ketchup, salat, rugbrødsadder, suppe, mm)
- Hvordan vokser tomaten?
- Hvordan smager tomater? Surt, sødt, bittert, salt, umami?
- Hvordan er konsistensen? Blød, sprød, knasende?
- Hvor mange farver findes tomater i?

TØR FRUGT I OVNE

OG PYNT OP I INSTITUTIONEN

LÆRING

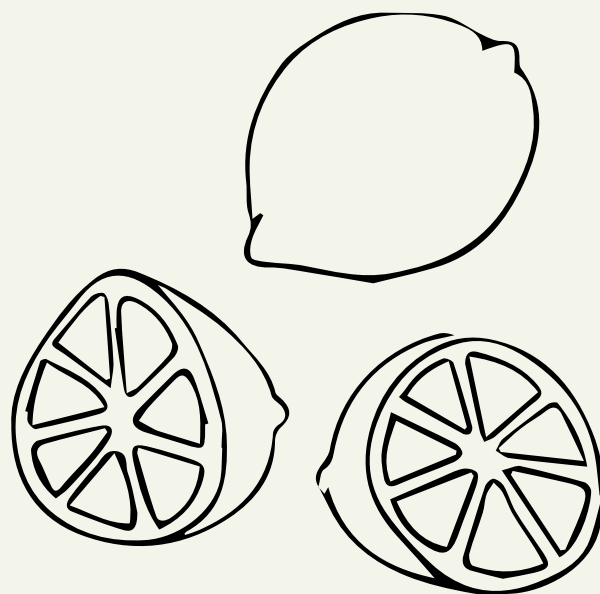
- Kreativitet
- Råvarekendskab
- Sensorik

UDSTYR

- Tyk snor eller ståltråd
- Bageplade
- Bagepapir
- Spækbræt
- Kniv
- Appelsiner, grape, citroner og lime (eller andre frugter, som kan spises tørrede, f.eks. æbler og pærer)

TRIN FOR TRIN

1. Lad børnene skære citrusfrugterne i tynde skiver (omkring 5 mm.)
2. Læg skiverne på bagepladen og kom dem i ovnen
3. Bag dem i ovnen ved 120°, til de er helt tørre. Det tager 1-2 timer
4. Lad børnene sætte citrusskiverne på en snor, lave deres egen lille frugtkrans med ståltråd eller klistre dem på ispinde eller på papir
5. Brug dem som pynt i institutionen



IDEER I BØRNEHØJDE

- Hvad hedder frugterne?
- Hvordan smager de?
- Er der forskel på smagen, når de er friske, og når de er tørrede?
- Hvor vokser frugterne?
- Hvornår på året er det sæson for citrus frugter? (december - marts) og hvad betyder det, at en frugt er i sæson?

MEYERS MADHUS



Madliv København er et samarbejde mellem Københavns Kommune og Meyers Madhus.

Sammen arbejder vi for endnu bedre måltider,
mere madglæde og mere økologi i de københavnske institutioner.

maaltider.kk.dk