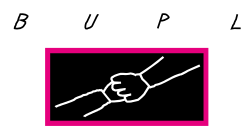
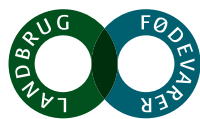




# Maddag 2021

Inspiration til kreative  
aktiviteter og eksperimenter



# Indhold

**Udgivere:** FOLA – Forældrenes Landsorganisation, Rådet for sund mad, Landbrug & Fødevarer, BUPL, Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri - Fødevarestyrelsen, Komiteen for Sundhedsoplysning, Kost og Ernæringsforbundet og FOA **Politisk ansvarlig:** Ghita Parry, formand for Kost og Ernæringsforbundet og Pia Heidi Nielsen, formand for FOAs Kost- og Servicesektor **Redaktion:** Karina Kyhn Andersen og Mads Spengler Ørom, Kost og Ernæringsforbundet og Cæcilie Saul, FOA **Foto:** Colourbox.com, Istockphoto.com og Fiskeri- og Søfartsmuseet **Produktion:** Grafisk Team/ Sporenstregs og FOAs trykkeri

KSFP\_sammen om maden\_2021\_Aktiviteter\_21x21\_01072021

|  |    |
|--|----|
| <b>Maddag 2021 – Sammen om maden</b>                                 | 3  |
| <b>Åbenhed og nysgerrighed er vigtigt, når der er sild på menuen</b> | 4  |
| <b>Historien om sild</b>   | 5  |
| <b>Kreative aktiviteter og eksperimenter</b>                         | 6  |
| Lad børnene se, lugte og røre ved silden                             | 6  |
| Sildestimer i karton   | 8  |
| Sild af plastiklomme   | 9  |
| Papir-sildefisk  | 10 |
| Fiskedam   | 10 |
| <br>   |    |
| <b>Bevægelseslege og sanglege</b>                                    | 11 |
| Sild i tønde   | 11 |
| Sild i havet   | 12 |
| Sildesangleg   | 13 |
| 7 sæere sild   | 13 |
| <br>   |    |
| <b>Gode idéer til andre aktiviteter med sildetema</b>                | 14 |

**Stor tak til:** Birgit Stechmann, Daniela Cecchin, Connie Stripp, Kirsten Herløv, Laila Taarup, Marian Pedersen, Marianne Bredal, Nanna Refsgaard Ødegården, Rikke Friis Malver, Salina Grumstrup, Tina Nielsen og Yvonne Herold for ideer, faglig input og sparring til aktivitetshæftet.

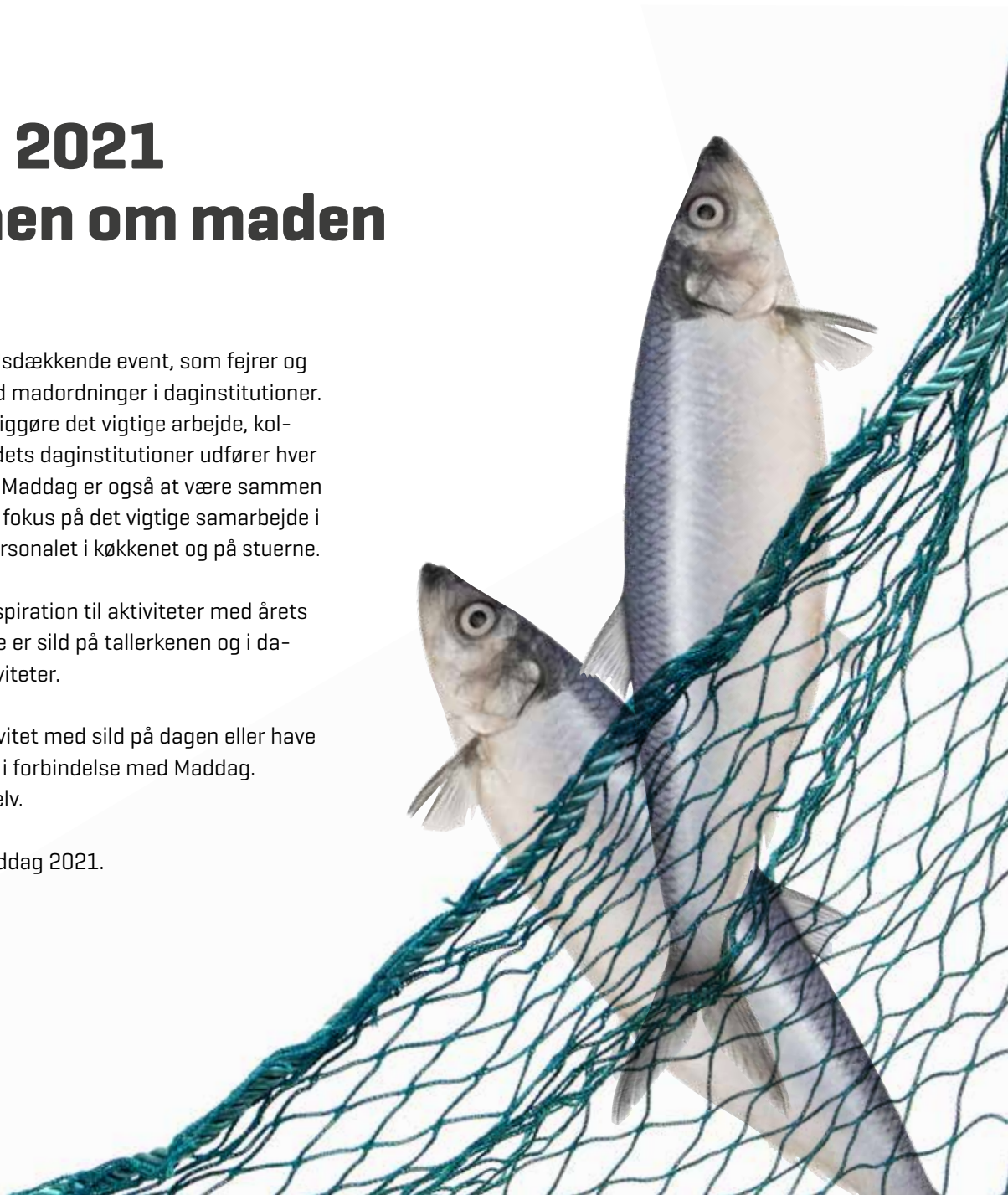
# Maddag 2021 – Sammen om maden

Maddag 2021 er et landsdækkende event, som fejrer og hylder alle fordelene ved madordninger i daginstitutioner. Maddag er til for at synliggøre det vigtige arbejde, kollegerne i køkkenet i landets daginstitutioner udfører hver dag. Men formålet med Maddag er også at være sammen om maden, og at sætte fokus på det vigtige samarbejde i institutionen mellem personalet i køkkenet og på stuerne.

I dette hæfte finder I inspiration til aktiviteter med årets "sildetema", så der både er sild på tallerkenen og i dagens pædagogiske aktiviteter.

I kan lave en enkelt aktivitet med sild på dagen eller have en hel temauge om sild i forbindelse med Maddag. Det bestemmer I helt selv.

Tak fordi I deltager i Maddag 2021.



# Åbenhed og nysgerrighed er vigtigt, når der er ny mad på menuen

Sild er for nogen en fødevarer der ikke bliver spist så ofte, så børnene kan have brug for at blive taget i hånden af gode rollemodeller ved bordet, når de smager på silden til Middag.

Vær derfor åben og nysgerrig sammen med børnene overfor dagens ret med sild.

Det er vigtigt for det gode måltid, at der bliver arbejdet på tværs. Pædagogisk personale, madprofessionelle- og ansvarlige og forældre kender børnene og maden på forskellige måder, og derfor skal der samarbejdes for at det gode måltid kan lykkes.

Find mere inspiration til rammer om det gode måltid her: [altomkost.dk](http://altomkost.dk)



# Historien om sild



Sild er en fisk, der bor i alle havene rundt omkring Danmark. Silden er en tynd fisk, der er 15-25 cm. lang. Silden er sølvfarvet, fordi den har de tynde, sølvskinnende skæl udenpå, der glimter i solen. For at silden bedre kan skjule sig i vandet, er den som de fleste andre fisk mørkere på oversiden og lysere på undersiden. Silden har store øjne og en lille mund med underbid. En sild kan blive op til 25 år gammel.

Sild bor sammen i store familier, der kaldes stimer. Der kan være helt op til 1 mio. sild i én enkelt sildestime. Om natten stiger silden op mod overfladen for at finde mad. Sildens livret er krebsdyr og fiskelarver.

I gamle dage tog man ofte sild med ud på lange skibsrejser. For at silden ikke skulle rådne på turen, blev den saltet, marineret og lagt i luge for at tilsætte forskellige smage og for at den kunne holde sig. I dag er det ikke så tit, man tager sild med ud på lange rejser. Men vi tilbereder stadig silden på samme måde som i gamle dage, og spiser marinerede sild i forskellig sovse til frokost på rugbrød – ofte til jul og påske. Men man kan spise sild hele året, og man kan også komme sild i fiskefrikadeller eller stege, grille eller ryge hele sild.

## Har du smagt en sild før?

Du har måske smagt marinerede sild eller karrysild? Eller du har smagt sildepostej? Man kan også spise stegte sild eller røgede sild. Hvordan smagte silden?

## Har du set en sild før?

Måske på fisketur? Eller hos fiskemanden? Eller i køledisken nede i supermarkedet? I et glas med gul karrydressing? Hvordan så silden ud? Hvilken farve havde den?

## Lever der sild i Danmark?

Ja, vi har sild i alle havene rundt om Danmark. De ligner bjerge under vandet – derfor bliver de også kaldt 'sildebjerge'.

Kilder: [Vildmedsild.dk](http://Vildmedsild.dk)

[Naturen i Danmark på lex.dk](#)



Foto: Fiskeri- og Søfartsmuseet

## Kreative aktiviteter og eksperimenter

Lad børnene se, lugte og røre ved silden

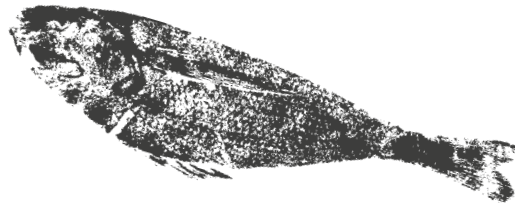
### Rekvisitter: Friske hele sild med hoved og indvolde

- Lad børnene selv få lov til at åbne en sild, eller lad dem se på imens en voksen åbner den.
- Lad børnene røre ved silden.
- Snak om hvordan silden ser ud indeni og udenpå, hvordan det føles at røre ved den, og hvilke dele af silden, man kan spise.



**Tip:** I kan også give sig i kast med andre fisk og eventuelt få fat i en fiskemand, der kan fortælle mere om fiskene.





## Gyotaku sildetryk på stof eller papir (Japansk fisketryk)

**Rekvisitter: Hele ferske sild, aviser, tandstikker, pensler, maling, papir eller stof**

- Læg silden på avispapir eller andet underlag, så malingen ikke smitter af på bordet.
- Sæt evt. en lille tandstik i munden på silden, så den har åben mund på trykket.
- Dæk den ene side af silden med maling i valgfri farve – test hvor tykt et lag maling, der giver de bedste tryk.
- Lad silden ligge på bordet og tryk papir eller stof ovenpå silden, så aftrykket overføres – sørg for at papiret eller stoffet trykkes ned på hele silden.
- Løft forsigtigt papiret eller stoffet fra silden.
- Hæng eller læg papiret eller stoffet til tørre.

**Tip:** I kan sætte sildetrykket fast på børnenes Middagsdiplomer.

**Tip:** I kan også klippe fiskene ud, lime dem på karton, sætte en blomsterpind på dem og bruge figurerne til at lave 'sildeteater'.



### Fakta

#### Gyotaku

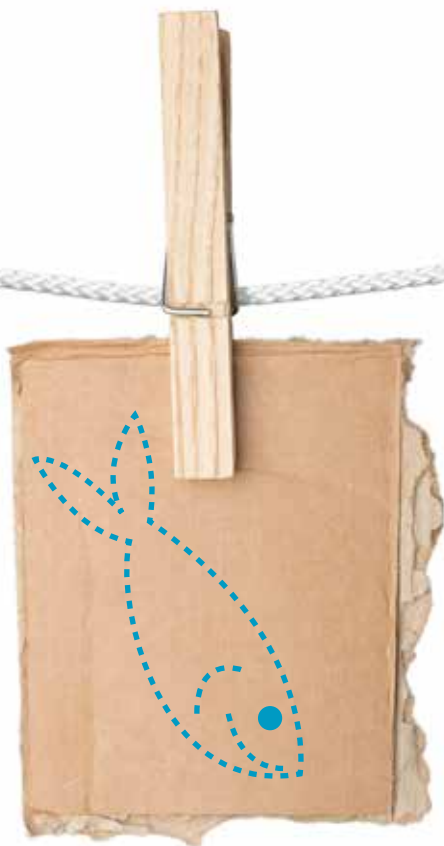
Gyotaku stammer fra Japan. 'Gyo' betyder fisk og 'Taku' betyder at gnide – så det betyder: At gnide fisk. I gamle dage kom japanske fiskere sort blæk på den ene side af de fisk, de havde fanget og lavede aftryk af fiskene på rispapir. Fisketrykkene blev brugt til at vise, hvilke fisk de havde fanget og hvor store fiskene var – for dengang fandtes der ikke kameraer. Fisketrykkene blev så flotte, at det senere udviklede sig til en kunstform, hvor der bl.a. blev eksperimenteret med forskellige farver i fisketrykkene.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Gyotaku>

## Sildestimer i karton

**Rekvisitter: Karton, sakse, tusser eller maling**

- Start med at tegne sild som skabelon på et stykke karton.
- Klip så sildene ud og dekorér ansigter og mønstre med tus.
- Skriv navn på og sæt dem sammen til en stor stime fisk der kan hænges op. Så har I jeres eget sildebjerg.



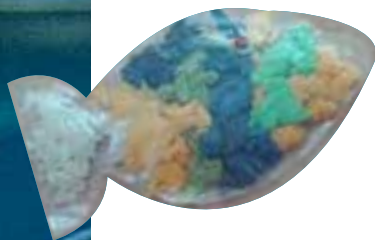
**Tip:** Kartonsildene kan forberedes til de yngste børn, som så kan tegne/male deres egen fisk.

**Tip:** Kartonsildene kan også bruges til fiskedammen [se side 10].

**Tip:** I kan også sætte en kartonsild fast på børnenes Maddagsdiplomer.







## Sild af plastiklomme

**Rekvisitter: Tusser, plastiklomme, saks, silkepapir, hæftemaskine og rulleøjne**

- Tegn en sild på en plastiklomme - og klip den ud
- Klips den sammen langs kanten, men lad den stå åben ved halen.
- Riv små stykker silkepapir og tril dem runde.
- Fyld silden med silkepapirkuglerne og klips til sidst halen sammen.
- Sæt rulleøjne på.



**Tip:** Sildene kan forberedes til de yngste børn, som så kan fylde deres egen sild

**Tip:** Hæng sildene op i stimer sat sammen i snore eller brug dem til fiskedammen (se side 10).

**Tip:** I kan også sætte en plastiksild fast på børnenes Maddagsdiplomer.



## Papir-sildefisk

**Rekvisitter:** indpakningspapir, aviser, sakse, tusser, hæftemaskine, akvarelfarver

- Børnene tegner store fisk på dobbeltlagt papir.
- Klip fiskefigurerne ud og hæft kanterne undtaget ved halen.
- Fyld fiskene med krøllet avispapir og luk dem med hæftemaskinen.
- Mal de buttede fisk med akvarelfarver.



**Tip:** I kan sætte en snor i fiskene og hænge dem i børnenes garderobe eller på badeværelset.

**Tip:** I kan bruge dem til animationer og børnenes fantasifortællinger: 'Hvis jeg var en fisk, så ville jeg ...' Eller børnene kan bruge figurerne frit i deres fantasilege - måske i et fiskehav!



## Fiskedam

**Rekvisitter:** Pinde, snor, magneter, karton- eller plastiksild med påførte magneter

- Sæt snor, pind og magnet sammen til en fiskestang.
- Påfør en anden magnetsild i karton eller plastiklomme og skriv eventuelt numre eller navne på bagsiden af sildene.
- Nu kan børnene fiske sild ligesom andedammen i Tivoli.

# Bevægelseslege og sanglege

## Sild i tønde

**Rekvisitter:** Man skal bare bruge et stort område med mange skjulesteder – for eksempel legepladsen

Sild i tønde er en omvendt gemmeleg: Der er én, der skal gemme sig, og alle de andre skal prøve at finde vedkommende og gemme sig samme sted. Så man til sidst står som sild i en tønde.

- Et barn/et par børn og måske en voksen gemmer sig et sted på legepladsen, mens resten af gruppen lukker deres øjne og synger en sang, siger en remse eller tæller til 30.
- Derefter går alle i gruppen ud hver for sig og leder efter dem, som har gemt sig. Når man finder de skjulte, gemmer man sig sammen med dem. Efterhånden er der flere og flere på gemmestedet, så man står helt tæt som sild i en tønde.
- Legen slutter, når alle er gemt på ét sted.

**Tip:** Den/de første, der skal gemme sig, bliver nødt til at finde et ret stort gemmested.

**Tip:** Det er en fidus at være lidt hemmelig i denne leg – hvis man finder dem, der har gemt sig, skal man selvfølgelig ikke afsløre det for de andre. Og man må derfor være lidt snu, når man selv skal gemme sig på stedet.



## Sild i havet

### Rekvisitter: Ærteposer og hulahopringe

- Børnene deles i 2 hold.
- Der er placeret en masse ærteposer [sild] rundt på havet sammen med et par hulahopringe [forskellige skibe].
- Det ene hold er fiskere der vil fange sildene [ærteposerne] og tage dem op i skibene fra havet [fange dem inde i hulahopringene].
- Det andet holds opgave er at få sildene [ærteposerne] ud af skibene [hulahopringene] og tilbage i havet.
- Legen leges på tid, og når tiden er gået, kan det gøres op: hvem der har flest sild [ærteposer] på skibene [inde i hulahopringene] eller ude i havet [ude af hulahopringene].



## Sildesangleg

- En person er fisker.
- Resten råber: *Fisker, fisker hvor dybt er vandet, og hvordan kommer jeg over?*
- Der skal være et afgrænset område kaldet vand.
- Fiskeren bestemmer nu, hvordan man skal bevæge sig - krabbegang, løbe, gå på tæer mv.
- Gruppen bevæger sig nu over vandet som aftalt.
- Gentag sanglegen evt. skift fisker.



## 7 sære sild

[fra 'Fagter og grimasser']

Find fagter på youtube: Søg på '7 sære sild'

*På en fremmed klode bo'de  
syv små sild på havets bund,  
med det samme smalle ho'de,  
men med hver sin sære mund:*

[form klode]  
[hånden svømmer]  
[tryk på hovedet]  
[lav sjov mund]

*Én var hele tiden sur,  
én var hele tiden glad,  
én var træt og tog en lur,  
én åd hele tiden mad.*

[træk mundvige ned]  
[træk mundvige op]  
[snork]  
[spis og smask]

*Én var sjov, med krøllet mund,  
én gav kindkys til sin unge,  
én blev bange uden grund,  
når de andre rakte TUNGE!*

[krøl mund]  
[kys ud i luften]  
[gem øjne]  
[kig frem, ræk tunge]



# Gode idéer til andre aktiviteter med sildetema

## I kan også:

- male sild og fisk på sten, I har fundet på tur.
- synge 'De 3 små fisk' og udskifte fisk med sild.
- lege sildealat: frugtsalatlegen, hvor frugter udskiftes med fisk.
- tage ud i det blå på fisketur.
- søge på nettet efter sjove fisk - frit efter børnenes interesser.

Find gerne selv på flere aktiviteter med sildetema sammen med børnene.





JULI 2021

# Maddag 2021

## Inspiration til kreative aktiviteter og eksperimenter

Torsdag 16. september 2021 fejrer vi Maddag 2021, hvor børnene sammen med personalet fra køkkenet og det pædagogiske personale leger med og tilbereder spændende retter med sild.

Vi gør det, fordi det fælles måltid i daginstitutionen er betydningsfuldt for børnenes trivsel og nysgerrighed på varierende madoplevelser. Og for at sætte fokus på det vigtige arbejde, medarbejderne i køkkener gør for børnene hver dag.

I dette hæfte findes inspiration til sjove og kreative aktiviteter og eksperimenter med sild. Brug aktiviteterne som de er eller lad jer inspirere.

Bag Maddag 2021 står en række organisationer, som har det tilfælles, at alle ønsker at sætte fokus på børnenes maddannelse samt på det velsmagende og sundhedsfremmende fælles måltid i daginstitutionerne, og de medarbejdere, der hver dag tilbereder maden.

Publikationen udgives i samarbejde med:

FOLA - Forældrenes Landsorganisation

Rådet for sund mad

Landbrug & Fødevarer

BUPL

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug

og Fiskeri - Fødevarestyrelsen

Komiteen for Sundhedsoplysning

Kost og Ernæringsforbundet

FOA