



JULI 2016



Maddag 2016

Bag Maddag 2016 står en række organisationer. Vi har det tilfælles, at vi alle ønsker at sætte fokus på børnenes maddannelse samt på det velsmagende, sundhedsfremmende fælles måltid i daginstitutionerne med inddragelse af et legende og skabende pædagogisk perspektiv.

Politisk ansvarlig: Gina Liisborg, FOA og Ghita Parry, Kost & Ernæringsforbundet Redaktion: Karina K. Andersen, Kost & Ernæringsforbundet og Erik Kristiansen, FOA Foto: Jørgen True Produktion: Grafisk Team og FOAs trykkeri

KS_Maddag 2016_3fl_25072016

Opskriften

Suppe af butternutsquash med gulerødder og ingefær

- ½ butternutsquash
 - 2 gulerødder
 - 2 løg
 - 2 bagekartofler
 - 3 fed hvidløg
 - 1 spsk. olivenolie
 - 2 cm ingefær
 - 1 dl kokosmælk
 - 1 l grøntsags- eller kyllingebouillon
- Juster smag med:**
- 1 spsk. fishsauce
 - 2 spsk. limesaft
 - Evt. mild chili

Fremgangsmåde:

- Rens og skræl alle grøntsagerne
- Udskær alle grøntsagerne i grove tern
- Sauter butternutsquash, gulerødder, løg, kartofler og hvidløg i olivenolie
- Tilsæt ingefær og bouillon
- Kog suppen i 20 min
- Tilsæt kokosmælk, kog op og blend suppen
- Juster smagen med fishsauce, limesaft og evt. mild chili

Tip: Servér med brød og ristede græskarkerner.



Maddag 2016 - det fælles måltid

Åben for en verden af oplevelser





Maddag 2016 - det fælles måltid

Åben for en verden af oplevelser

Kære forældre

I dag har børn, forældre, pædagogisk- og køkkenfagligt personale fejret det fælles måltid og sat fokus på børnenes maddannelse.

Madordningen i daginstitutionen bidrager til børns sundhed, trivsel og det fællesskab, børn indgår i. Når børnene er samlet om bordet for at spise det fælles måltid, så er det ikke kun et spørgsmål om at blive mæt. Det fælles måltid er med til at give børnene maddannelse, ligesom det fælles måltid fremmer ligheden i sundhed.

Børn starter de gode madvaner allerede i vuggestuen, og vi voksne er rollemodeller, uanset om det er i hjemmet, i daginstitutionen eller andre steder. Børn, der deltager aktivt i madlavningen, oparbejder større nysgerrighed og interesse for råvarerne. Måltidet kan hermed også blive et sjovt indslag i hverdagen sammen med børnene.

Fakta

Maddannelse

Maddannelse kommer gennem gode, fælles oplevelser med mad, madlavning og måltider. Det giver børnene mulighed for at tage bevidste, kritiske og sunde valg. Her og nu – og senere i livet.



Inspiration til dejlig mad med gulerødder

Gulerødder kan bl.a. bruges til:

- Gulerodsboller med tranebær
- Gulerodsråkost med saltede mandler
- Gulerodspuré med citron.

Find opskrifterne på nettet.

Menuen for det fælles måltid

- Suppe på butternutsquash med gulerod og ingefær
- Krydrede kødboller med squash
- Sprøde flager af havre og frø
- Koldhævede havreboller med selvvalgt pynt.

Måske I har lyst til at afprøve suppen derhjemme – se opskriften på bagsiden. Opskriften er beregnet til en familie. Opskriften på de øvrige retter kan I få i daginstitutionen.

Mange hilsner

Det pædagog- og køkkenfaglige personale

Inspiration til snak om mad

Vi har spist en dejlig frokost, hvor vi har snakket om råvarer, smage, dufte og bordkultur. Børnene har været meget interesseret, og her er lidt inspiration til, hvordan snakken kan fortsætte:

- Hvad smager en gulerod af – sødt, surt, salt, bittert eller umami?
- Del en gulerod i det ydre og indre lag – smager de forskelligt?
- Hvor stammer guleroden oprindeligt fra? Søg på internettet.
- Skræl, riv eller udskær guleroden – det kræver koncentration og tungen lige i munden!
- Kunne man egentlig bruge skrællerne til noget, så vi ikke bare smider dem ud?
- Prøv at finde billeder af forskellige sorter af gulerødder på nettet – hvor mange farver findes de i?