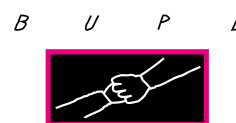
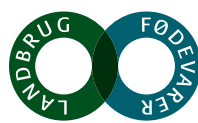




Maddag 2022

Sammen om maden

Inspiration til kreative
aktiviteter og eksperimenter



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri



Komiteen for
Sundhedsoplysning

KOST OG
ERNÆRINGS
FORBUNDET
SUNDHED ER EN RET

FOA

Indhold

Maddag 2022 - sammen om maden	3
Inviter børnene med i planlægningen af aktiviteter	4
Bag om farven grøn	5
Kreative aktiviteter og eksperimenter	6
Så din egen karse	6
Pynt et madbrød	7
En grøn udklipsbog/madplakat	8
Gendyrkning	9
Syltning	10
Bevægelseslege og sanslege	11
Trafiklys: 'rødt lys, grønt lys'	11
Bål - Mad og drikke i naturen	12
Grøn skattejagt	13
Sangleg	14
Idéer til andre aktiviteter med temaet 'grøn'	15

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 Caroline Haagerup Bang, Kost og Ernæringsforbundet og Maria Bregnhardt, FOA **Foto:** Colourbox.com, Istockphoto.com og Shutterstock.com **Produktion:** Grafisk Team/Sporenstregs og FOAs trykkeri

Maddag 2022

Sammen om maden

Maddag 2022 er et landsdækkende event, som fejrer og hylder alle fordelene ved madordninger i dagsinstitutioner. Maddag er til for at synliggøre det vigtige arbejde, kollegerne i køkkenet i landets dagsinstitutioner udfører hver dag. Men formålet med Maddag 2022 er også at være sammen om maden, og at sætte fokus på det vigtige samarbejde i institutionerne mellem personalet i køkkenet og på stuerne.

I dette hæfte findes inspiration til aktiviteter med årets 'grønne' tema, så der både er grønt på tallerkenen og i de pædagogiske aktiviteter.

I kan lave en enkelt aktivitet med 'grøn' på dagen eller have en hel temauge om 'grøn' i forbindelse med Maddag.

Mangler du inspiration til rammerne om det gode måltid så læs mere her altomkost.dk søg på 'rammer'.

Tak fordi I deltager i Maddag 2022.



Inviter børnene med i planlægningen af aktiviteter

Børn er nysgerrige og vil gerne være med. Det er jer, der kender jeres børnegruppe bedst, så tag gerne en snak både med kolleger og børn, om hvordan børnene kan være med til at komme med flere idéer til hvilke aktiviteter, som I selv kan finde på med farven grøn. Med de mindre børn vil selve den mere abstrakte snak om farver sikkert føre helt andre veje end hos de større børn, som har en mere klar fornemmelse for farver.



Bag om farven grøn

Hvad er grøn for en farve?

Grøn er en farve ligesom rød, gul, blå og lilla. Du har sikkert set en grøn bil? Et par grønne bukser? Eller en grøn krokodille? Farven grøn finder du mange steder fx i naturen.

Grøn er naturens farve. Og naturen skal vi passe på. Den passer nemlig på os. Det har den gjort i 4,6 milliarder år. Det er den, der gør, at vi kan leve på jorden. At vi får mad i vores maver. Og at vi kan løbe rundt på legepladsen. Derfor skal vi alle sammen passe på naturen. Den er vores ven og venner passer på hinanden. Det sammen gælder for naturen.

Vi skal passe på jorden og alt det grønne i naturen. Det kan vi gøre ved at smide mindre mad ud. Men også sørge for, at vores skrald ikke ender ude i naturen. I dag kalder voksne det at passe på naturen for 'bæredygtighed'. Vi kan kalde det 'at tænke grønt'. For at passe på naturen skal vi spise mere grønt, og mindre kød. Vi skal tænke grønt. Men hvad vil det sige?



Har du set noget grønt før?

Måske på vej til vuggestuen eller børnehaven? Eller på legepladsen? Eller i supermarkedet? Eller på et billede? Eller på en ferie? Eller på dit tøj? Eller da du skulle over fodgængerfeltet? Eller måske på din tallerken?

Har du smagt noget grønt mad før?

Måske en frugt? Eller en grøntsag? Eller en suppe? Eller et brød?

Spiser du tit noget grønt?

Får du det hver dag? Eller spiser du det nogle gange? Eller slet ikke?

Siger dine forældre at du skal spise noget grønt?

Måske til aftensmaden?
Kan du komme i tanke om noget grønt, der vokser ude i naturen? Måske en grøntsag? En frugt? En plante?

Kilde: videnskab.dk, søg på 'Jordens alder'

Kreative aktiviteter og eksperimenter



Så din egen karse

Rekvisitter: Karsefrø, vat, skål og vand.

- Kom et lag vat ned i bunden af en skål.
- Strø karsefrøene ud på vattet og hæld vand over.
- Sæt navn på og stil dem i en solrig vindueskarm. Et par dage efter vil de begynde at spire.

Tip: Hvert barn kan male deres egen æggebakke og derefter så karsen i æggebakken.

Tip: Karsen kan børnene få med hjem, eller de kan bruge den som topping til frokostmåltiderne.

Pynt et madbrød

Rekvisitter: Basisdej til grønt brød (se i opskriftshæfte), persille/koriander/purløg/karse/basilikum, krydderier og grøntsager fx tomater, oliven, peberfrugt, løg, courgette.

Lav dejen dagen før og lav så nogle små portioner klar, som børnene kan få delt ud imellem sig.

- Stil grøntsagerne, de friske krydderurter og krydderierne frem på et bord.
- Børnene kan alene eller i fællesskab med andre pynte deres eget brød, som de kan spise til frokost eller som eftermiddagsnack.

Tip: Skær eventuelt grøntsagerne ud så de er klar til at børnene kan pynte med dem.





En grøn udklipsbog/ madplakat

Rekvisitter: Papir, saks, lim og gamle aviser/blade

- Læg alle rekvisitterne frem på et bord.
- Hvert barn finder billeder af grønne madvarer, som de kan lide, og klipper dem ud og klistrer dem på papiret. Husk at skrive navn på.
- Børnenes papirer kan til sidst samles i en fælles bog, som de kan kigge tilbage på og senere snakke om.

Tip: I kan også printe billederne ud og lime dem på en stor planche.

OBS: Vær opmærksom på rettigheder til billeder.

Inspiration til grønne madbilleder:

Bønner, broccoli, rosenkål, kål, agurk, peberfrugt, porre, salat, ærter, squash, bladselleri og spinat. Æbler og vindruer. Persille, basilikum, mynte, purløg, kapers og brøndkarse.





Gendyrkning

Rekvisitter: Et glas/skål/kop, vand og grønne 'rester', som kan være 'bunden' fra porre, spidskål eller forårsløg

- Find et glas/skål/kop, og hæld vand i.
- Placér grøntsagsroden i vandet.
- Stil planten i en vindueskarm med en masse sollys.
- Vær tålmodig og skift vandet dagligt for at undgå at rødderne rådner.

Tip: En måde at minimere madspild og samtidig få en forståelse for den grønne mad, vi spiser.

OBS: 'Eksperimentet' tager minimum 4 dage og op til længere tid afhængig af grøntsag og sollys m.m.

OBS: Med 'bunden af grøntsagen' menes den ende, hvor rødderne eller stilken har siddet fast.





Syltning

Rekvisitter: Glas med låg, sukker, vand, lagereddike og kål/agurk/grønne tomater. Tilsæt selv smagsgiver efter behov – det kan være krydderier eller krydderurter.

- Blandingsforholdet er 1 del sukker, 1 del eddike og $\frac{1}{2}$ del vand.
- Bring sukker, vand og eddike i kog i en gryde til sukkeret er opløst. Lad syltelagen afkøle.
- Skær eller snit den grøntsag, som I gerne vil sylte, og kom det i patentglasset sammen med den afkølede syltelage. Tilføj eventuelt krydderier efter smag.
- Opbevar det på køl og servér, som tilbehør til frokosten.

Tip: Du kan sylte hele året rundt og kan bruge det, som lækkert tilbehør til frokosten og en måde at mindske madspild.

Tip: Tilføj smag ved at tilføje krydderier som: peberkorn, nelliker, fennikelfrø, sennepsfrø, laurbærblade, allehånde og kanel. Eller erstatter lagereddiken med æble-, balsamico- eller hvidvinseddike.

Tip: Tilføj eventuelt konserveringsmidlet Atamon til syltelagen så holdbarheden forlænges. Det tilsættes ofte, hvis det ikke er muligt at blive opbevaret på køl.

Bevægelses- og sanslege

Trafiklys: 'rødt lys, grønt lys'

- En person er trafiklys i den ene ende af legeområdet, mens de andre spillere står i den anden ende.
- Når 'trafiklyset' vender ansigtet mod gruppen, siger denne person 'rødt lys' og alle de andre skal fryse/stå helt stille.
- Når 'trafiklyset' vender ryggen til gruppen og siger 'grønt lys', så skal alle i gruppen forsøge at komme så tæt på trafiklyset som muligt.
- 'Trafiklyset' kan på et hvilket som helst tidspunkt vende sig rundt hurtigt og sige 'rødt lys', og hvis nogen bevæger sig, skal de gå tilbage til der, hvor de startede og starte forfra.
- Den første person som rører 'trafiklyset' vinder, og bliver den næste, der skal være trafiklys.





Bål - Mad og drikke i naturen

Rekvisitter: Brænde, tændstikker, bålstativ, gryde, pande og hjælp fra nogle stærke børn.

- Båløptænding: Saml brænde og grene med børnene. Lad en voksen tænde bålet.

Myntete

- Lad børnene plukke en god håndfuld mynte.
- Læg mynten i en gryde med vand, og lad det stå på bålet til det koger.
- Rør rundt og nyd teen.

Tip: I kan også bare komme 2 tebreve i gryden efter smag og eventuelt tilføje lidt sukker.

Tip: Man kan også lave suppe på bålet, fx af brændenælder eller andet grønt. Eller I kan lave grønt brød eller linsepandekager.



Grøn skattejagt



Rekvisitter: Pose/kurv, som de grønne 'skatte' kan opbevares i.

Indenfor i institutionen, på legepladsen, i køkkenet osv.

- Børnene går parvis på jagt efter grønne skatteting i hele institutionen.
- De skal samle alle de grønne ting, de kan finde, i poser, hvorefter de så lægges frem på et fælles bord som en skattesamling.
- Børnene fortæller hinanden om deres fund.
- Den grønne skattesamling sorteres i forskellige bunker (bakker, kurve, baljer, kasser ...) efter fx kategorien: Hvad kan man gøre med dem?: Spiselige ting, legetøj, tøj, smukke ting. Børnene er med til at bestemme de forskellige kategorier.
- Grønne rundkredsfortællinger: Hvert barn vælger en grøn yndlingsting fra samlingen og lægger den frem på gulvet. Personalet eller barnet begynder en fortælling ud fra den første grønne ting, og børnene er med til at foreslå den næste ting, der skal være med i fortællingen, indtil alle genstande er med.





Sangleg

Melodi: 'Se min kjole'

Indledningsvis: Børnene sidder i en rundkreds og så snakker I om grønne grøntsager og frugter – derefter synger I i fællesskab.

'Se min frokost, den er grøn som græsset, alt hvad jeg spiser, det er grønt som det. Det er fordi jeg elsker alt det grønne – og fordi [indsæt på skift navnet på noget grønt] er min ven'.





Idéer til andre aktiviteter med temaet 'grøn'

- **Skovtur:** Picnic i skoven med grønne madpakker.
- **'Den grønne restaurant':** Byd børnene op til leg og kreativitet. Børnene laver menukort sammen med personalet i køkkenet, samt pynter op til et festmåltid (find evt. pynt såsom blade og blomster i skoven/legepladsen).
- **Grønne fantasidyr:** Lad børnene lave deres egne dyr ud af grøntsager med små spyd (inspireret af Sebastian Klein).
- **Udklædning:** På Maddag 2022 kommer alle - børn, køkkenpersonale samt pædagogisk personale - i grønt tøj.
- **Det grønne træ:** Børnene tegner deres egen hånd på et grønt stykke pap (evt. forskellige grønne farver) og klipper det ud (med navn). Personalet hænger en brun træstamme op og børnenes hænder hænges op som blade.
- **Grøn mindfulness:** Hvad, hvis hele verden var grøn? Forestillinger og fantasirejser med børn liggende i en rundkreds på en græsplæne eller i en skov.



Maddag 2022

– Sammen om maden

Inspiration til kreative
aktiviteter og eksperimenter

Onsdag 21. september fejrer vi Maddag 2022, hvor børnene sammen med personalet fra køkkenet og det pædagogiske personale leger med og tilbereder spændende grønne retter.

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 farven grøn i fokus. Brug aktiviteterne som de er eller lad jer inspirere.

Bag Maddag 2022 står en række organisationer, som har det tilfælles, at alle ønsker at sætte fokus på børnenes maddannelse samt på det velmagende 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