



Sammen om maden

Maddag 16. september 2020

FOLA
Forældrenes Landsorganisation

**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad



B U P L



Miljø- og
Fødevarerministeriet
Fødevarestyrelsen



Komiteen for
Sundhedsoplysning

**KOST
ERNÆRINGS
FORBUNDET**
SUNDHED ER EN RET

FOA

Sammen om maden

Maddag 16. september 2020

I dag har dit barn, sammen med tusindvis af andre børn i landets daginstitutioner, fejret Maddag 2020.

Børnene har sammen med de madprofessionelle- og ansvarlige samt det pædagogiske personale i dag leget med – og tilberedt – den skønne rødbede.

Til frokost fik vi

- Rødbedeboffer
- Rødbedebrød
- Rødbedecreme

Vi fejrer Maddag 2020, fordi det fælles måltid er betydningsfuldt i forhold til dit barns trivsel og nysgerrighed på varierende madoplevelser.

Vil du vide mere om hvad vi har lavet på Maddag, så kik endelig forbi køkkenet.

Mange hilsner

Den madprofessionelle/
madansvarlige i dit barns
daginstitution



Rødbede
farver

- måske oplever dit barn
at tisse rødt i dag.



Prøv maden fra Middag 2020

Rødbedeboffer

4 personer

100 g kogte korn
 70 g fast ost, fx Vesterhavsost, fintrevet
 270 g rødbede, revet
 1 æg
 90 g rasp
 35 g havregryn
 70 g løg, hakket
 3 g hvidløg, hakket
 1 tsk. frisk timian, finthakket
 (eller tørret)
 0,5 tsk. groft salt
 Peber, friskkværnet
 Rapsolie til stegning

- Rør samtlige ingredienser sammen
- Form bøffer a 40 g
- Steg på pande i olie til overfladen er sprød og bøffen gennemstegt

Tip: Korn kan fx være bygkerner, havre, hvedekerner eller perlespelt.

Tip: Er tiden knap, kan du erstatte de kogte korn med havregryn.

Tip: Det er muligt at erstatte Vesterhavsost med 70 g finthakkede, ristede svampe, der er vendt i lidt koncentreret grøntsagsfond.

Tip: Bag rødbedebofferne i ovnen. Placer bøfferne på en oliesmurt bageplade. Pensl med lidt olie på overfladen af bøffen – vend efter 10 min. og bag færdig i ca. 10 min.

Tip: Hold bøfferne lune i ovnen indtil servering.

Lad børn deltage, de kan

- Rive rødbeder
- Forme bøffer



Rødbedecreme

4 personer

100 g rødbede, skræillet, i tern

50 g æble, i både

25 g solsikkekerner

3 g hvidløg, presset

120 g kikærter fra dåse

0,7 dl A38 neutral 1,5 %

1,5 g salt

0,5 g peber

0,3 dl citronsaft

- Bag rødbede og æble i ovn ved 180°C i 25 min. til de er møre
- Rist solsikkekerner i ovn ved 180°C til de er let gyldne
- Blend rødbede, æble, solsikkekerner, hvidløg, kikærter og A38 til en cremet konsistens
- Juster smagen med salt, peber og citron
- Opbevares på køl til servering

Server sammen med fuldkornsbrød og lidt udskåret grønt.



Sådan fjerner du rødbedepletter fra tøjet

Rødbedepletter er forholdsvis nemme at fjerne, så længe de stadig er fugtige. Indtørrede rødbedepletter er dog heller ikke umulige at fjerne, men skal blot igennem vaskeprocessen lidt flere gange. Her er nogle tip til hvordan:

- Fugt tøjet, der er kommet rødbedepletter på
- Gnid derefter opvaskemiddel på pletterne og lad det stå i blød i nogle timer
- Skyl sæben ud af tøjet
- Vask tøjet ved så høje grader som muligt, som tøjet kan tåle

Tip: Hvis pletten efterfølgende stadig ikke er gået væk, så kan du prøve at fugtiggøre pletten med en svamp, hvor der er masser af glycerin på. Lad det stå i blød henover natten, og vask dagen efter tøjet, som du normalt ville gøre.



Sammen om maden

Maddag 16. september 2020

16. september 2020 fejrer vi Maddag 2020, hvor børnene i daginstitutioner landet over tilbereder dagens frokost sammen med de madprofessionelle og -ansvarlige samt det pædagogiske personale.

Vi gør det, fordi det fælles måltid i daginstitutionen er betydningsfuldt for børnenes trivsel og nysgerrighed på varierende madoplevelser.

Bag Maddag 2020 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.

Læs mere om anbefalinger for mad i daginstitutioner på altomkost.dk – søg på daginstitutioner.

Foto: Colourbox.com, Istockphoto.com og Sæson.dk

KS_sammen om maden_maddag_2020_A5_Flyer_forældre_05072020

Publikationen udgives i samarbejde med:

FOLA – Forældrenes Landsforening

Rådet for sund mad

Landbrug & Fødevarer

BUPL

Miljø- og Fødevarerministeriet, Fødevarerstyrelsen

Komiteen for Sundhedsoplysning

Kost og Ernæringsforbundet

FOA