

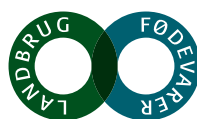


Inspiration til aktiviteter til
Maddag 16. september 2020

Sammen om maden

FOLA
Forældrenes Landsorganisation

**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad



B U P L



Miljø- og
Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen



Komiteen for
Sundhedsoplysning

**KOST
ERNÆRINGS
FORBUNDET**
SUNDHED ER EN RET

FOA

Rødbeder

Rødbeden er en rodfrugt, en farverig knold. Rødbeden har udviklet sig fra at være en syltegrøntsag, til fx leverpostejsmaden, til nu også at bruges i salater, bagt i ovn eller presset til juice.

Har du smagt en rødbede før?

Du har måske smagt syltede rødbeder? Eller du har smagt rå rødbedesalat, eller sprøde rødbedechips? Man kan også presse rødbeder til juice. Man kan spise rødbedespiner. Og hvis rødbederne har blade, kan man blande dem i sin salat. Bladene smager nøddeagtigt.

Hvordan smager rødbeder?

Er smagen forskellig fra rå rødbeder, syltede, kogte, rødbedechips? Hvilke kan du bedst lide?

Hvor vokser rødbeder?

Rødbeden vokser under jorden, lige som kartofler. Rødbeder har en top, der stikker op af jorden.

Er rødbeder altid røde?

Nej. Der findes flere forskellige slags rødbedearter, såsom hvide, gule og bolchestribede rødbeder. Det er mest de aflange, røde rødbeder, vi dyrker her i Danmark.

Dyrker vi rødbeder i Danmark?

Ja masser! Rødbeden sås i slut april-start maj, og er i sæson fra august, men spises hele året rundt.



Kreative aktiviteter og eksperimenter

Rødbedetatovering

Rekvisitter: Rødbeder og kniv, små gaffler, evt. kageforme til at stikke figurer ud med

- Kog rødbeder
- Del rødbeder på midten og udkær fx en stjerne eller et hjerte. Brug evt. kageforme til at stikke figurer ud med
- Stik gafflen i rødbedefiguren
- Lad børn få 'tatoveringer' på håndryg eller arm ved at trykke den udkårne rødbede mod huden
- Tatoveringer går let af i vask



Farvning af blomster med rødbedesaft

Rekvisitter: Rødbede, vase, vand, blomster

- Snit enderne af blomsterne
- Stil blomsterne ned i en vase med rødbedevand
- Efter 24 timer har blomsterne en fin lyserød farve



Rødbedetryk

Rekvisitter: Rødbede, kniv, papir, tusch

- Skær rødbeden over i to
- Tegn et mønster med en tusch på den flade side
- Skær derefter alt væk, som er udenfor mønstret. Husk at mønstret bliver trykt spejlvendt
- Tryk rødbeden på dit papir

Tip: Hvis man gerne vil lave tryk med maling, kan det være en idé at bruge gule eller hvide beder, sådan at malingen ikke blander sig med den klassiske røde farve fra rødbeden.



Genplantning af rødbedetop

Rekvisitter: Urtepotte, jord, rødbede, kniv, afskåret rødbedetop

- Skær toppen af en rødbede
- Læg den afskårne top i en potte med jord. Den skal plantes sådan, at man lige præcis kan se toppen af rødbedestumpen over jordens overflade
Når der er gået ca. en uge, vil man se en ny plante være på vej

Tip: Husk at vande planten!

Rødbedesmykker

Rekvisitter: Rødbede, kniv, snor, tørreskab

- Skær rødbeden i firkanter
- Lav hul i midten af firkanten, sådan at en snor kan komme igennem
- Før snor igennem rødbedefirkanterne, og hæng dem derefter i et tørreskab i et par dage
- Efter et par dage er rødbedefirkanterne forvandlet til en fin halskæde

Tip: I kan også farve snoren, som føres gennem rødbeden.

Tip: Rødbedekæden kan også hænges udenfor som fuglefoder.



Rødbedehjerter eller -stjerner

Rekvisitter: Rødbeder (store), kniv, småkageudstikkere evt. snor

- Kog rødbeder
- Skær de kogte rødbeder i skiver
- Lad børn udstikke hjerter eller stjerner
- Skær evt. et lille hul i hjertet/stjernen og træk en snor igennem
- Hæng hjerterne/stjernerne til tørre i tørreskab eller på en gren

Tip: I kan også sylte hjerterne/stjernene og bruge dem til at pynte på smørrebrød.





Marmorerede æg med rødbedesaft

Rekvisitter: 150 g rødbede, vand, 3 æg, 2 gryder, komfur, rivejern, skrællekniv, plastikpose

- Vask rødbeden og riv den
- Kog den revne rødbede i 5 dl vand i et par minutter
Tag gryden af varmen og lad det trække lidt
- Si væsken sådan, at der kun er rødbedevæsken tilbage
- Kog æg
- Rul æggene let mellem håndflade og bordplade, sådan at æggeskallen krakelerer – skallen må ikke falde af
- Kom rødbedevæsken og æggene i en plastikpose, og læg posen i en skål
- Sæt posen på køl i 24 timer. Det er vigtigt, at æggene er dækket med rødbedesaft
- Dagen efter kan man pille æggene og se, hvordan de er smukt marmorerede



Råvarelære

Rekvisitter: Forskellige beder, kniv, spækbræt

- Kik, duft, udkær, smag på de forskellige beder (gule, røde, bolchestribede osv.)
- Tilbered rødbeder på forskellig måde, revet, kogt, bagt – der er stor forskel i smagen



Smagsøvelse

Rekvisitter: Syltede rødbeder, tynde skiver af rå rødbeder, skiver af kogte rødbeder, rødbedechips

- Lad børnene smage de forskellige rødbeder – mon der er forskel i smag og måden det føles på i munden?



Fjern rødbedepletter fra tøj

**Rekvisitter: Opvaskesvamp,
opvaskemiddel, glycerin, vand**

Rødbedepletter er forholdsvis nemme at fjerne, så længe de stadig er fugtige. Dog er indtørrede rødbedepletter heller ikke umulige at fjerne, men skal blot igennem vask-processen lidt flere gange.

Her er nogle tip til hvordan

- Hvis det er tøj, der er kommet rødbedesaft på, så fugt det
- Gnid derefter opvaskemiddel på pletterne, og lad det stå i blød i nogle timer
- Skyl sæben ud af tøjet

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.

Tip: Det er generelt en god idé at tage et forklæde på eller ikke at tage sart tøj på samt dække området af, når man arbejder eller leger med rødbeder.



Sammen om maden

Inspiration til aktiviteter til Maddag 16. september 2020

16. september 2020 fejrer vi Maddag 2020, hvor børnene sammen med de madprofessionelle og -ansvarlige samt det pædagogiske personale leger med – og tilbereder – den skønne rødbede til dagens frokost.

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

I dette hæfte findes inspiration til aktiviteter, hvor rødbeden spiller hovedrollen.

Brug aktiviteterne som de er eller lad jer inspirere.

Det vigtigste er, at voksne og børn planlægger dén dag,

I ønsker Maddag 2020 bliver til.

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.

Udgivere: FOLA – Forældrenes Landsforening, Rådet for sund mad, Landbrug & Fødevarer, BUPL, Miljø- og Fødevareministeriet, 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, Kost og Ernæringsforbundet og Cæcilie Saul, FOA **Foto:** Colourbox.com, Istockphoto.com og Sæson.dk

Produktion: Grafisk Team/Sporenstregs og FOAs trykkeri

KS_sammen om maden_maddag_2020_A4_Aktiviteter_05072020

Publikationen udgives i samarbejde med:

FOLA – Forældrenes Landsforening
Rådet for sund mad
Landbrug & Fødevarer
BUPL

Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen
Komiteen for Sundhedsoplysning
Kost og Ernæringsforbundet
FOA