



MAD- & MÅLTIDSKODEKS

FOR KLUBBER OG FRITIDSINSTITUTIONER



Børne- og Ungdomsforvaltningen

**MAD- &
MÅLTIDSKODEKS**
FOR KLUBBER OG FRITIDSINSTITUTIONER



INDHOLD

ET GODT MADLIV I FRITIDSTILBUDDENE	7
VÆRDIERNE	9
MADEN - VELSMAG, HÅNDVÆRK OG SUNDHED	10
KLIMAAFTRYK OG MAD	12
PLANLÆGNING GIVER VELSMAG FOR PENGENE	17
MADPLAN	18
MÅLTIDET - RAMMERNE OG PÆDAGOGIKKEN	23
FORM PÅ MÅLTIDET - SÅDAN GØR VI DET	25
STYRK MADMODET	26
BØRNENE MED I KØKKENET	30
INSPIRATION	34



ET GODT MADLIV I FRITIDSTILBUDDENE

Dette kodeks skal sætte en fælles retning for arbejdet med mad, måltider og madaktiviteter i Københavns Kommunes fritidsinstitutioner og fritidsklubber.

Kodekset er blevet til i et samarbejde mellem 25 københavnske institutioner, Børne- og Ungdomsforvaltningen i Københavns Kommune og Meyers Madhus. De mange bidragsydere fra institutionerne har været med til at fastlægge de værdier, der sætter den gennemgående retning i kodekset. Værdierne hænger sammen med Københavns Kommunes overordnede målsætninger for mad og måltider, herunder kravet om 90% økologi. Institutionerne har også bidraget med mange af de konkrete forslag til at leve værdierne ud i praksis.

Der er 270 fritidsinstitutioner og klubber i Københavns Kommune, som alle har forskellige rammer og forudsætninger.

Med dette kodeks gives et fælles udgangspunkt for at tilbyde de unge københavnere gode, sunde og velsmagende mellemmåltider. Og for at bruge madaktiviteter aktivt til at styrke fælleskab, maddannelse, livsduelighed og sundhed.

Selvom fritidstilbuddene kun står for en mindre del af børnenes daglige måltider, er det vigtige måltider for, at børnene får en god dag. Madlivet i institutionerne rummer et potentiale for at bidrage positivt til børnenes trivsel og udvikling. Det skal dette kodeks give inspiration til. Særligt i forhold til eftermiddagsmåltiderne, men der er også inspiration til andre madaktiviteter.

Ved siden af kodekset er der udviklet en minikogebog "Velsmag til eftermiddag", der giver gode ideer til sunde velsmagende mellemmåltider, der afspejler værdierne i kodekset.

God appetit!



VÆRDIERNE

I Københavns fritidsinstitutioner og -klubber arbejder vi med mad og måltider ud fra et fælles værdigrundlag:

LIVSDUELIGHED

Vi bruger mad, måltider og madaktiviteter til at give børnene redskaber og kompetencer til at tage vare på sig selv.

MADGLÆDE OG KVALITET

Vi lægger vægt på madglæde og god madkvalitet. Eftermiddagsmåltidet skal være et velsmagende og hyggeligt afbræk i dagen, som børnene glæder sig til hver dag. Maden skal laves med gode råvarer, godt håndværk og være mindst 90% økologisk.

MADMOD OG MADDANNELSE

Vi bruger mad og måltider til at udfordre børnenes sanser og nysgerrighed, så deres horisont udvider sig. Vi arbejder med fortællingerne bag maden og mødet med råvarer og retter, der giver madmod.

SUNDHED OG TRIVSEL

Mellemmåltiderne skal give energi til resten af dagens udfoldelser. Med de måltider, vi tilbyder, vil vi sikre, at børnene trives, mens de er hos os. Vi vil bidrage til, at de grundlægger gode og sunde madvaner resten af livet.

FÆLLESSKAB OG INDDRAGELSE

Fællesskaber med andre børn er kernen i børnenes eftermiddagsliv. Det gælder også fællesskaber omkring madlavning og måltider, hvor vi arbejder med at inddrage børnene og bruge mad og måltider som drivkraft for det gode samvær.

ANSVAR

Vi tager ansvar for, at børnene får gode, sunde måltider, mens de er hos os. Og vi ser det som en professionel opgave på lige fod med andre opgaver i vores hverdag.

MADEN - VELSMAG, HÅNDVÆRK OG SUNDHED

Vi gør os umage med at servere god mad, der smager dejligt og er baseret på friske økologiske råvarer i sæson. Vi dyrker madglæden, nysgerrigheden og det gode håndværk sammen med børnene.

90% ØKOLOGI

Københavns Kommune har et krav om minimum 90% økologiske varer i de offentlige måltider. Ved at bruge økologiske råvarer er vi med til at bevare biodiversitet i vores natur, holde grundvandet rent for pesticider og sikre en bedre dyrevelfærd. At købe økologiske varer kræver, at man er meget bevidst om sit råvareforbrug. At bruge flere grøntsager i maden - særligt de grove af slagsen- og altid råvarer i sæson er en god måde at få råd til økologi, og er også gavnligt for klimaet. Når vi laver mere mad fra bunden, er der også råd til mere økologi, da halv- og helfabrikata generelt set er dyrt.

RÅVARER OG HÅNDVÆRK

Det giver god mening for mætheden at bruge grove og grønne råvarer som kål, rodfrugter og grove meltyper. Når man prioriterer grove grøntsager, og når man bager sit eget brød

frem for at købe brød, er det lettere at holde budgettet. Duften af nybagt brød er vidunderlig, og smagen er en helt anden. Brødbagning er også en oplagt pædagogisk aktivitet.

NAVNET PÅ MADEN

Kært barn har mange navne, det gælder også eftermiddagsmaden. Nogen kalder det "frugt", andre kalder det "eftermiddagsfrugt", "snack" eller andet. For at børnene ved, hvad de kan forvente, så kald eftermiddagsmaden, hvad det er: "Eftermiddagsmad". Både fordi "frugt" bliver forstået helt korrekt af børnene som frugt, men også fordi det bliver lettere at åbne op for, hvad der kan være på eftermiddagsmenuen, når måltidets navn rummer mulighed for mere end en enkelt råvare.

BLIK FOR DEN ENKELTE

Vi respekterer forskellige tilgange til mad, på en pragmatisk måde og inden for rimelighedens grænser. Tag for eksempel hensyn, hvis børnene er vegetarer, og tag religiøse kosthensyn.

BEGRÆNS MADSPILD

Madspild er bare ærgerligt. Når vi smider mad ud, er alt det arbejde, der er gået forud, sket forgæves, og der er sket en miljø- og klimabelastning, uden at det er til gavn for nogen. Man bør altid arbejde med at begrænse madspild. Her er nogle af de vigtigste opmærksomhedspunkter:

- Brug det gode værtskab til at begrænse madspild: Sæt hellere maden på bordet løbende i lidt mindre portioner, så I ikke skal smide for meget ud.
- Sørg for at bruge alle rester, der ikke har været på buffeten. Og arbejd gerne med 'planlagte rester', som når man for eksempel koger ekstra kartofler, man kan bruge i andre retter dagen efter.

- Når rester sættes i køleskabet, er det en god idé at have en plan for dem. Skriv gerne på opbevaringsboksen, hvad de skal bruges til - så kender både du og din kollega planen, og det er mere sikkert, at resterne bliver husket og brugt.
- Struktur omkring menuplanlægning, indkøb og varebeholdning er alfa og omega, når vi vil begrænse madspild. Alle punkterne i næste afsnit er direkte eller indirekte med til at holde madspildet nede.
- En smule madspild kan ikke undgås, når der er helt nye retter på menuen. Et godt tip er dog at lave mindre portioner af retten, når I laver nye retter. På den måde kan børnene nøjes med at smage de første gange, man tilbyder dem nye retter.

KLIMAAFTRYK OG MAD

Mad har et stort klimaaftryk. Undersøgelser viser, at fødevarerforbruget udgør 25 procent af vores samlede klimaaftryk – eller mere end den samlede belastning fra gennemsnitsdanskerens forbrug af el, varme, benzin og diesel

Fordi mad har et stort klimaaftryk, er der også et stort potentiale for at gøre en forskel inden for mad og måltider. I Københavns Kommune vil vi gerne gå forrest og vise, at offentlige køkkener ikke alene kan være med i en klimaomstilling, men også kan finde løsninger til inspiration for andre – ligesom vi har gjort med omlægningen til økologi.

ET FÆLLES MÅL I KØBENHAVNS KOMMUNE

Køkkenerne i Københavns Kommunes har et samlet mål om at reducere klimaaftrykket med 25 procent. Nogle vil kunne reducere mere og andre mindre, alt efter udgangspunktet. F.eks. vil jeres nuværende kødforbrug spille ind på hvor meget, der kan reduceres.

Klimavenlig mad handler bl.a. om at bruge mindre kød, og selvom klubber og fritidsinstitutioner ikke har tradition for at have meget kød på menuen, så er det stadig værd at holde øje med kødforbruget – især mindre oksekød og lam. Og så skal der mere grønt, bælgfrugter og godt med de vegetabiliske kilder til proteiner som f.eks. bælgfrugter og nødder.





SUND ENERGI TIL DAGEN

At vide noget om de små måltiders rolle i hele dagens ernæring, er vigtigt for at kunne tilbyde børnene en del af dagens energi i vores fritidsinstitutioner.

GRUNDLAG FOR MADEN

Udgangspunktet for eftermiddagsmåltiderne er de officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen. Ud over det, der beskrives her, kan du finde anbefalingerne i *Anbefalinger for den danske institutionskost* og på altomkost.dk

EFTERMIDDAGSMADEN - EN VIGTIG DEL AF HELHEDEN

Gennemsnitlige anbefalinger til eftermiddagsmåltidet er ca. 15 % af dagens samlede madindtag. Et måltid af denne størrelse er med til at sikre, at børnene trives og får noget ud af dagen.

En tommelfingerregel er, at børnene er sultne efter noget, der svarer til en halv frokost. Det vil sige, at for eksempel en riskiks eller knækbrød med ost og lidt frugt som udgangspunkt ikke er nok – omvendt kan en portion lasagne med tilbehør i fuld frokoststørrelse være for meget.

Børnene må altså godt spise sig 'eftermiddagsmætte', uden at mætheden får betydning for de øvrige måltider, så længe maden, der tilbydes, er fornuftigt sammensat.

Når I planlægger måltider, så tag udgangspunkt i, at I ikke kender børnenes øvrige måltider. Det er en god ide at variere maden og servere både grøntsager, brød, grød og sundt tilbehør, mens de "usunde" måltider fordeles med omtanke og blik for helheden.



PLANLÆGNING GIVER VELSMAG FOR PENGENE

En god organisering og planlægning omkring mad og måltider gør det lettere at lykkes med ambitionerne. Her er nogle af de bedste og mest velprøvede tips til at bruge planlægning til at få bedre mad og måltider:

- *Kend dit budget*
Du skal vide, hvor meget du har at købe ind for. Så kan du bedre styre budgettet igennem billige dage og lidt dyrere dage. Og du ved, hvad du har råd til hver gang, du handler, og kan derfor prioritere det, der er vigtigst for jer at få på tallerkenen.
 - *Lav madplan for to uger eller længere*
En menuplan giver overblik, den hjælper med fælles fodslag, og den er et redskab til at sikre variation, sammenhæng i økonomien og den rette ernæring. Og så giver den noget at glæde sig til. Det er ganske enkelt et uundværligt værktøj, hvis man vil arbejde målrettet med mad og måltider. Se tips til madplanlægning i faktaboksen side XX.
 - *Hav én indkøbs- og køleskabsansvarlig*
Det er kun positivt, hvis flere er med til at lave mad. Men for at styre budget og køleskab er det en god ide at have én ansvarlig, der køber ind og holder styr på, hvad I ligger inde med af varer.
 - *Brug en totalleverandør og spar tid på indkøb*
Hvis I bruger en totalleverandør til alle jeres indkøb, kan I handle på de kommunale indkøbsaftaler. Indkøbsaftalen har gode priser på de fleste varer, fordi hele kommunen handler sammen. En anden fordel ved at
- bruge én leverandør er, at I kan bestille det hele et sted og holde styr på økologiprocenten og budgettet. Og så sparer I tid, hvis I køber det hele online, og får det leveret.
 - *Saml varebestillinger på færre leveringsdage*
En eller to leveringsdage er rigeligt for langt de fleste, hvis I er gode til at planlægge jeres måltider i menuplanen. Det sparer tid med at pakke ud og stille på plads.
 - *Brug sæsonernes skiften i dit råvarevalg*
Årstidens grønt og frugt er billigst og smager bedst. Derfor giver det sundt fornuft at købe sine råvarer i sæson.
 - *Planlæg, hvornår I har børn med i køkkenet*
Nogle institutioner har børnene med til madlavningen hver dag. Andre har dem med nogle gange om ugen. Hvis I planlægger, hvilke dage I vil have børnene med til madlavningen, kan I lave menuen derefter. På den måde kan både I og børnene glæde sig til, at de er med til at lave mad.
 - *Øvrige overvejelser*
Overvej hvilke ugedage, der skal laves hvilke måltider. Nogle dage har man kortere tid til forberedelser og madlavning end andre. Det er også en god idé at overveje om der er aktiviteter ud af huset eller andet, der har indflydelse på maden, mængderne og måltidet? Og hvis I er flere, der skiftes til at være i køkkenet, er det en god idé med et arbejds-skema, sådan at den, der er i køkkenet, ved, hvad der skal gøres i dag og forberedes til i morgen.

MADPLAN

Sådan kan I gøre, når I planlægger jeres menu: Tag udgangspunkt i det tomme skema med menuplanlægning, sådan at du kan se, hvilke opgaver og aktiviteter der skal planlægges. Det er måske ikke alle felter, der er relevante for jeres planlægning hver uge. Vælg selv, hvad der skal med. Det vigtigste at have styr på er, hvor mange børn skal spise eftermiddagsmad, hvor megen tid der er på hver enkelt dag, og budgettet du kan købe ind for. Hvis institutionen serverer et morgenmåltid, kan det også være en del af menuplanen og resterne kan indgå i menuen. Skemaet tager højde for, at maden kan laves dagen før, sådan at det kan færdiggøres, eventuelt varmes og anrettes på omtrent 20 minutter. Mere inspiration til opskrifter finder I i kogebogen for klubber og fritidsinstitutioner "Velsmag til eftermiddag", som findes på www.maaltider.kk.dk

MANDAG TIRSDAG ONSDAG TORSDAG FREDAG

DAGENS
MÅLTID

KØKKEN-
OPGAVER

FORBEREDELSE



TRE PRAKTISKE LISTER TIL GODE INDKØB

Hav en opdateret liste over, hvor stort jeres forbrug af mad er:

Liste over mængder

Husk at skrive ned, hvor meget rugbrød, der bliver spist, når der er rugbrød på menuen. Så ved du hvor meget du skal bruge næste gang. På den måde holder du styr på økonomien, og undgår madspild.

En liste over gode retter at variere

Lav en liste over jeres yndlingsretter, og hvordan I har varieret dem. På den måde, har I altid en god inspirationsliste, når I skal menuplanlægge.

Brug også kokebogen "Velsmag til eftermiddag" og Børnemenue.kk.dk når I skal bruge inspiration.

Hav en liste over jeres ideelle basislager

Skriv en liste over det basislager, der passer perfekt til jeres forbrug. Så ved I altid, hvad der skal købes. Hvis I køber ind en gang om ugen, så er det godt at tjekke lageret for tilbageværende basis.



MÅLTIDET - RAMMERNE OG PÆDAGOGIKKEN

Måltidet er et centralt socialt fikspunkt i både børne- og voksenlivet. Når vi indfører børnene i bordskik og måltidskultur og motiverer dem til at deltage, bidrage og samarbejde, er vi med til at styrke deres livsduelighed på et vigtigt område. Derfor ser vi mad og måltider som en del af det pædagogiske arbejde.

VI TAGER HÅND OM VÆRTSSKABET

For at skabe et rart måltid og en hyggelig stund er det vigtigt, at der er værter, der tager ansvar for måltidet. Ikke forstået sådan, at man skal varte op, men at man tager ansvar for måltidet før, under og efter, og sætter tonen for samværet omkring måltidet. Ryd bordet, som I ville gøre derhjemme, og lær børnene, hvordan de kan være med til at gøre måltidet rart og indbydende.

VI ER ROLLEMODELLER

Børn er opmærksomme på de voksnes adfærd og ser de voksne som rollemodeller. Det gælder også ved måltiderne. Derfor er det først og fremmest en god idé at deltage i måltiderne, og det er vigtigt, at de voksne er nysgerrige og positive i forhold til maden – uanset private

præferencer. Det er let at komme til at brokke sig eller tale negativt om maden, og det opfatter børnene med det samme.

Det er ikke kun de voksne, der er rollemodeller. Børn er også rollemodeller for hinanden, og derfor er måltidet også en mulighed for at arbejde pædagogisk med børnerollemodeller. Børnene kan eksempelvis være gode ambassadører for madmod. De kan også være med til at videreformidle viden om deltagelsen i køkkenet, eksempelvis kan børnene stå for brief af nye børn i køkkenet.

BRUG MÅLTIDET PÆDAGOGISK

Måltidet er en oplagt mulighed for at se børnene i en anden sammenhæng. Ved måltidet får man endnu en mulighed for at se, om børnene trives. Helt basale ting som eksempelvis at deltage i fællesskabet ved at give børnene viden om, hvordan man er ved måltidet, hvordan man tager ud fra bordet, siger tak for mad og i det hele taget, hvordan man deltager i fællesskabet.



FORM PÅ MÅLTIDET - SÅDAN GØR VI DET

En genkendelig organisering af måltider er med til at give børnene tryghed i det daglige. Men der er ikke kun én måde at gøre det på. Det vigtigste er at være bevidst om, hvad man gør, og beslutte, hvordan det foregår, hvem der spiser med børnene, hvor og hvornår. Det er med til at sikre, at alle børn får tilbudt et eftermiddagsmåltid, og at I skaber gode, genkendelige pædagogiske rammer. Her er nogle måder at gøre det på:

VI SPISER SAMMEN PÅ ÉN GANG

Alle fra institutionen eller fra stuen/værkstederne spiser sammen. Stuen/værkstedet eller fællesrummet er ryddet for andre gøremål, og vi spiser det fælles måltid som optakt til resten af eftermiddagen.

VI SPISER I HOLD

Vi har delt børnene ind i hold, eventuelt ud fra om børnene har behov for maden ved ankomst, eller om de kan vente. Derudover arbejder vi målrettet med at spiseholdene har et pædagogisk sigte i øvrigt – eksempelvis nye fællesskaber.

VI SPISER EFTER BEHOV

Vi har et åbent måltid, hvor børnene spiser efter behov et bestemt sted. Vi er opmærksomme på, at det stiller store krav til pædagogerne både i køkkenet og på stuerne at sikre, at alle børn bliver tilbudt mad. Nogle steder skriver børnene sig på en liste med måltidstider, og andre steder er der løbende udskiftning af spisende børn.

VORES CAFÉ

Vi holder café eller restaurant i institutionen. At holde café er som en leg, hvor både børn og voksne kan tage forskellige roller og være med i køkkenet som kok, eller tage værtskabet som tjener, mens de øvrige børn kan være gæster i caféen. Her arbejder vi målrettet med børnefællesskaber og ved, at måltidet og legen styrker nye sammenhænge.

Man kan sagtens variere den måde, man organiserer måltiderne på, i løbet af ugen eller med udgangspunkt i årstiden – f.eks. udendørs måltider om sommeren. Man kan også have f.eks. en fredagscafé, hvor man spiser sammen, mens resten af ugen følger andre mønstre. Find frem til det, der fungerer hos jer, og opbyg rutiner, traditioner og ansvarsfordeling.

STYRK MADMODET

Med "madmod" mener vi modet, lysten og viljen til at smage nye ting. De fleste af os har perioder i livet, hvor vi ikke er så madmodige, eller måske endda kræsne. Det er helt naturligt. Som voksne kan vi prikke til børns nysgerrighed og være med til at styrke deres madmod. Når det lykkes, får børnene lettere ved at begå sig, og de får bedre forudsætninger for at udvikle varierede og sunde madvaner på sigt. At styrke børns madmod kan være et fokus i det pædagogiske arbejde med mad og måltider.

Her er gode råd til at komme i gang:

- Spis det samme mad som børnene, og tal positivt om maden. Være nysgerrig sammen med børnene
- Tal om maden – hvad er det, vi spiser? Både rettens navn, råvarerne, og hvor vi ellers kender dem fra. Det skaber genkendelighed.
- Sæt ord på, når børnene er madmodige. Vær opmærksom på ikke at sammenligne børnene, men brug barnets eget modighedsbarometer som udgangspunkt for en snak om madmod.
- Prøv at dreje samtalen hen på, hvad maden smager af, i stedet for om børnene kan lide den eller ej.
- Lad børnene være med til at sammensætte menuen, indenfor de værdier, retningslinjer og økonomiske muligheder, der er hos jer.
- Inddrag børnene i hverdagsmadlavningen; at have råvarer mellem hænderne og at have været med til at lave maden, er noget af det, der giver allermost madmod.
- Motivér børnene til at smage ved at prikke til deres nysgerrighed, men pres ikke børn til at spise eller smage. Hav ikke regler om, at man skal smage.
- Vær stædig med at præsentere børnene for retter og råvarer, de måske ikke accepterer første gang.
- Når I laver helt nye ting, så server det gerne sammen med noget, børnene kender.
- Lav mad over bål eller nyd dagens almindelige eftermiddagsmåltid udenfor. Anderledes rammer og sammenhænge kan give friskt madmod.
- Fortæl om grundsmage og lav smagelege.





MADMOD ANDRE STEDER END VED MÅLTIDET

Tag køkkenet med ind på stuerne og leg med maden. Tøm køkkenskabene for mad, der har grundsmagene salt, surt, bittert, sødt og umami og leg en smageleg hvor børnene får bind for øjenene og smager på råvarerne. Når børnene smager og I bruge det som en leg, giver det madmod udenfor måltidet, som kan blive gavnligt i måltidet.

Tag børnene med ud i det grønne og saml brændenælder. Brug eksempelvis brændenælderne i en suppe, som I sammen laver over bål og spiser med bålstegt grydebrød. På den måde får madmodet nye rammer, og mad smager bare bedre udenfor.

BØRNENE MED I KØKKENET



Alle aktiviteter med børn og mad er pædagogiske madaktiviteter. Her er der særligt fokus på, hvordan I kan inddrage børnene i forberedelsen af eftermiddagsmaden, den tilbagevendende aktivitet som de daglige måltider er. Vi ved, at børnene får lige så høj pædagogisk kvalitet ved madaktiviteterne som ved at indgå i andre pædagogiske aktiviteter. Børn synes oftest, at det er meningsfuldt at lave mad til deres kammerater, og de nyder ofte stunden med forberedelsen. Mens I skræller gulerødder og ælter dejen, er der plads til en god snak og en hyggelig stund. Madlavning giver madmod, selvtillid og kompetencer, der kan bruges derhjemme og i barnets videre liv.

MADLAVNING SOM HVERDAGSAKTIVITET

Hverdagsaktiviteterne fylder mest, også når det kommer til maden. Derfor er det oplagt at inddrage børnene i hverdagsmadlavningen. En måde at gøre dette på, er ved at forberede næste dags måltid efter børnene har spist dagens måltid. Så der er god tid til madlavningen som en selvstændig aktivitet. Næste dag kan maden så opvarmes/fuldendes uden tidspres. Denne model kræver lidt planlægning – se afsnit om menuplanlægning side 15. Mange børn vil gerne have indflydelse på eftermiddagsmenuen, og det er en god måde at inddrage dem på. For at sikre både medindflydelse og fornuftigt sammensatte måltider, kan man lade børnene vælge mellem sunde eftermiddagsmåltider, når I menuplanlægger. I voksne beslutter, hvad børnene kan vælge i mellem, og børnene vælger. Lad børnene være med til at planlægge indenfor nogle rammer, som de skal udfylde, frem for at give dem frit valg. Derudover kan I også give børnene nogle benspænd, når de menuplanlægger: Eksempelvis kan I tage udgangspunkt i menugrupper; mandag er grøddag, tirsdag er suppedag, onsdag er brød, grønt og spread-dag, mens torsdag er varm dag og fredag er måske mere åben? Der er mange muligheder for at inddrage og give børnene medansvar for de daglige måltider. Det er op til jer at vælge, hvad der passer ind i jeres dagligdag.

EN MADKLUB I FRITIDSHJEMMET ELLER KLUBBEN

Nogle institutioner har madaktiviteter, hvor børnene er med på hold, hvor man laver mad til sig selv og hinanden på holdet – en slags madklub i klubben. Det kan bygges op på mange måder, som et fast tilbud eller som enkelstående aktiviteter. Flere fritidshjem og fritidsklubber har faste aktivitetsperioder, hvor børnene kan melde sig til aktiviteter, der kører over længere tid. I denne aktivitetsperiode giver det også god mening at tænke madklubber og madundervisning ind. Det er også oplagt i institutioner med aftenåbent. Der findes et materiale, der guider til at lave madklubber i klubber og fritidshjem – det fås på maaltider.kk.dk.

Derudover kan man også inddrage børnene ved andre lejligheder og på andre måder:

HØJTIDER OG SÆRLIGE LEJLIGHEDER

Tænk over at inddrage børnene i at arrangere, lave mad og være værter ved forældrearrangementer, sommerfesten, julefesten eller andre arrangementer. Det behøver ikke nødvendigvis være til en højtid – I kan også arrangere jeres egen "pop-up restaurant" for forældre og andre inviterede.

AMBASSADØRER

Der vil ofte være nogle børn, der er gladere for at være med i køkkenet end andre. Lad dem dyrke deres glæde ved at deltage, og lad dem gerne være med til at invitere andre børn indenfor og vise dem, hvordan det foregår.

IDÉER TIL INDDRAGELSE AF BØRN

Giv børnene menuplanlægningen og indlæg benspænd for maden. Hav for eksempel nogle råvarer, de skal bruge eller opskrifter, de skal vælge imellem. På den måde får børnene oplevelsen af at være med, og I sikrer, at maden der bliver lavet er fornuftigt sammensat, økonomisk indenfor rammerne og af en passende størrelse.

Lad børnene være med til at lave maden, helt eller delvist.



IDÉER TIL PÆDAGOGISKE MADAKTIVITETER UDENFOR KØKKENET

Ryst jeres eget smør til det nybagte brød.
Kom en halv dl. fløde i et syltetøjsglas og ryst omtrent 10
minutter til det bliver til smør.

Lav grøntsagshalskæder i elastiktråd, som man kan
have hængende om halsen og bide af, når man har lyst.
Brug eksempelvis gulerødder i skiver, romanesco kål i
buketter, radiser og agurker som perler.

Brug byhøstappen til at finde vilde urter i jeres
lokalområde. www.byhoest.dk

Tegn råvarer eller plakater til køkkenet. Tegn for
eksempel ugens grøntsag eller lad børnene tegne næste
uges madplan.

Så karse og tallerkensmækkere i vindueskarmen.
De vokser hurtigt, og kan bruges i maden.

INSPIRATION

VEJEN TIL VELSMAG

En grundig tilsmagning kan løfte ethvert måltid. Hvis du f.eks. laver en puré, en dip, en suppe eller en salat er justeringen af konsistenser, aroma og grundsmage vigtig. Og det er en oplagt proces at tage børnene med i. Her følger en kort introduktion til madens sensorik og kunsten at arbejde med tilsmagning.

SMAG

Når vi spiser, leder vi altid, ofte uden at vide det, efter en passende styrke og balance mellem de fem grundsmage salt, surt, sødt, bittert og umami. Hver især gør de noget forskelligt for smagsoplevelsen:

Salt

Salt forstærker madens egen smag. De fleste af os har god erfaring med at smage maden til med salt, men de andre grundsmage får sjældent den opmærksomhed i tilsmagningen, de fortjener.

Surt

Den syrlige smag holder madens sødme og fedme i skak. Når du smager til med syrlige ingredienser, fremmer du oplevelsen af friskhed og lethed.

Sødt

Når du smager til med sødt, afrunder du madens smag. Du skaber smagsfylde og udligner bitterhed og syrlighed.

Bittert

Den bitre smag er let genkendelig, når der er meget af den, f.eks. i kaffe, mørk chokolade, øl eller bitre salater som julesalat. Men ofte tænker vi slet ikke over, at der er en lille smule bitterhed til stede, der giver friskhed og modspil til det søde og det fede.

Umami

Umami er den femte og lidt mere u håndgribelige grundsmag. Den kan f.eks. beskrives som en sødlig, fyldig smag af kød. Den kommer fra aminosyrer, hvor den mest kendte er mononatriumglutamat (i ren form er det smagsforstærkeren "det 3. krydderi"). Umami er, i modsætning til de øvrige grundsmage, sjældent noget man først tilføjer i den sidste tilsmagning.

"VARME" ELLER STÆRKT

Når vi taler om smagsoplevelser i daglig tale, så inkluderer vi som regel også aromaerne og de andre ting, der spiller ind ved siden af de kun fem kendte grundsmage. Det gælder også den nervepåvirkning, vi oplever som 'varme' fra f.eks. peber og chili og den behageligt stikkende følelse, vi kender fra f.eks. peberrod og sennep. Drejet på peberkværnen er den mest velkendte måde at give 'varme' til en ret. Lidt chili, peberrod, ingefær eller sennep kan også give den kant, der skal til, alt efter hvad der passer i maden.

KONSISTENS

Det meste mad vinder ved at indeholde både bløde, faste og sprøde elementer. For eksempel bliver supper næsten altid bedre af et sprødt drys. Og sprøde salater bliver først rigtig dejlige, når en cremet dressing binder det hele sammen.

AROMA

Aromaer er alt det, vi opfatter med næsen – og altså med lugtesansen – når vi tygger maden. Alligevel omtales aroma ofte som smag, når vi for eksempel taler om 'smagen' af estragon eller lakrids. I tilsmagningen kan du bruge kraftigt aromatiske ingredienser som friske krydderurter, citronskal, krydderier, sennep og hvidløg til at give liv til retten.





SMAGSKILDER

Kilder til salt:

Forskellige salte, soyasauce, fiskesauce, kapers, oliven, parmesan, bouillon.

Kilder til surt:

Eddike, citrussaft, syrlige æbler, syrlige bær som stikkelsbær og ribs, rabarber, syrnede mælkeprodukter som yoghurt og cremefraiche.

Kilder til sødt:

Diverse sukkertyper, honning, sirup, frugtsafter, tilberedte rodfrugter, tilberedte løg, korn, gryn og pasta.

Kilder til bittert:

De fleste krydderier og krydderurter (særligt stilkene), bitre salater, kål, peberrod, citrusskaller, olien, rå løg, øl, kaffe, te, kakao.

Kilder til umami:

Kød, skaldyr, modne tomater - tilberedt længe - bouillon, svampe, parmesan, valnødder og fermenterede produkter som miso, soyasauce og fiskesauce.

Kilder til 'varme':

Peber, peberrod, radiser, sennep, wasabi, chili, ingefær, rå løg, rå hvidløg.



Find mere inspiration på
maaltider.kk.dk

