

Madmodsløb til Klub og frit

En pædagogiske madaktivitet, som giver børnene mere mod på mad og stimulerer deres sanser

Madmodsløbet er et løb i klassisk forstand, hvor børnene får et nummer på maven og løber rundt til seks forskellige poster. Ved hver post er der en smagsprøve, som børnene smager på, og når de har smagt sig igennem posterne, løber de i mål og får deres diplom som bevis på, at de har gennemført løbet.

Madmodsløbet er en aktivitet for alle børn, og kan også arrangeres som et løb for alle institutionens børn på tværs.

Formål

- At udfordre børnenes madmod på en legende måde
- At skabe gode rammer for at børnene kan udvikle deres smag
- At præsentere børnene for nye råvarer og give dem mod på at kaste sig ud i at smage på nye smage og konsistenser
- At udvikle børnenes sprog for og viden om den mad, de spiser

Det skal I bruge

- Sikkerhedsnåle (4 pr. barn)
 - Sprittusser (6 styk)
 - Startnumre (print-selv)
- Borde til at servere smagsprøver på (6 styk)
 - Diplomer (print-selv)
- Numre til post 1-6 (print-selv)
- Start og mål banner (print-selv)

Varighed

30 – 60 min.

Madmodsløbet



Madmodsløb trin for trin

Før aktivitet

- Udvælg, indkøb og tilbered smagsprøver i samarbejde med køkkenpersonalet
- Planlæg rute – den kan se ud, præcis som det passer til jeres fysiske rammer

Under aktivitet

- Børnene får startnumre på
- Fælles opvarmning til musik
- Børnene opdeles i mindre hold (5-10 børn) og sendes ud på ruten sammen med en voksen med få min. mellemrum
- Ved hver post smager børnene på en smagsprøve og får et kryds på startnummeret, når de harsmagt (alle får et kryds – også de børn, der ikke har smagt på smagsprøven). Fortæl børnene, hvad de smager på, og tal med dem om, hvad de synes, det smager af – tal grundsmage – er det surt, sødt, bittert, stærkt? hvad associerer de det med? tal om konsistensen – er det blødt, sprødt, etc.

Efter aktivitet

- Skriv børnenes navne på de printede diplomer, som de får med hjem
- Server gerne retter, der indeholder nogle af de råvarer, som børnene smagte under løbet, til frokost i de følgende dage

Madmodsløbet



Ideer til smagsprøver

Vi har beskrevet en række forskellige bud på, hvad børnene kan smage på ved de seks poster. Find selv på flere! Tænk over at variere konsistenser, farver, smage, så der er noget, der udfordrer børnene meget, og andet, hvor de fleste kan være med, og så børnene udfordres på forskellige måder og sanser.

Rødbedejuice

Rygeost

Råmarinerede sild

Melorme eller andre insekter

Enten i hel form eller "skjult" i proteinbarer
(kan fx købes på www.spiselige-insekter.dk)

Hytteost med krydderurter

Hjortespegepølse

Røget makrel

Kold grød

Spinatjuice

Blå ost

Fennikel

Noritang

Chiagrød

Dampede blåmuslinger

Kogte belugalinser

Feta

Rå løg

Syltede rødløg

Gedeost

Kogte boghvedekerner

Spiselige blomster

Glaskål

Palmekål

(rå eller dampet)

Hvidkål

(rå eller dampet)

Chips af grønkål

Valnødder

Bolsjebeder

Farvede gulerødder

Stegte svampe

Frisk koriander

Frisk mynte

Friske figner

Radiser

Juice med ingefær og æble

Rosenkål

Grape/grapejuice

Bagt knoldselleri

Stegt blæksprutte

Madmodsløbet

