

Madliv
København

Madaktiviteter - året rundt

For daginstitutioner



Madaktiviteter – året rundt

Nysgerrigheden er en af børns stærkeste impulser og dejligste egenskaber. Madaktiviteterne her er udviklet til at give netop børns nysgerrighed frit løb og skabe sjove og lærerige oplevelser med mad og råvarer.

Denne samling indeholder 12 madaktiviteter, fordelt på årets fire sæsoner og er inspiration til, hvordan I kan arbejde med madaktiviteter året rundt. Hver aktivitet er beskrevet med ingredienser, udstyr og fremgangsmåde. Brug dem som inspiration og tilpas dem jeres rammer, gruppens størrelse og børnenes alder.

I aktiviteterne lærer børnene madens verden at kende ved hjælp af deres sanser, samtidig med, at de gennem leg og oplevelser også udvikler deres sprog og motorik. Det er aktiviteter, hvor I bruger rødbeder, citrusfrugter, tørrede krydderier, mel og salt i stedet for perler, ler og malerpensler.

Samarbejde i madudvalget

For at lykkes med at gøre madaktiviteter til en integreret del af det pædagogiske arbejde året rundt, er det en fordel at aftale, hvem der har ansvaret for hhv. at planlægge og udføre aktiviteten. Her er det godt at samarbejde i et madudvalg med en repræsentant fra vuggestuen, børnehaven og køkkenet. I madudvalget kan I i fællesskab aftale, hvem der har ansvar for planlægning og indkøb, og på hvilke tidspunkt madaktiviteten passer bedst for både køkken og stuer. Det vigtigste er, at alle ved hvad deres opgave er og samarbejdet omkring madaktiviteterne er sat i system.



Overvejelser inden I går i gang

Hvor

Nogen madaktiviteter fungerer godt på stuen, andre i køkkenet, på legepladsen, ved bålstedet eller evt. i et børnekøkken, hvis I har det. Alt efter om madaktiviteten er en lille ret, en leg, en bålaktivitet eller måske en demonstration, er det godt at overveje, hvor den fungerer bedst.

Hvornår

Det er godt at planlægge dato og tidsrum for aktiviteten i god tid, så alle er velforberedte og børnene kan nå at glæde sig. Forældrene kan også nå at følge med på AULA.

Hvem

Det kan være en fordel at starte med en lille gruppe børn første gang I laver aktiviteten. På den måde kan alle få en god oplevelse, og I kan herefter justere aktiviteten til næste gang, så den passer præcist til jer. Når I har lavet en madaktivitet, så gentag den gerne en eller flere gange evt. med en anden gruppe børn, så I bliver fortrolige med den, inden I tager hul på en ny aktivitet.

Ingredienser og udstyr

Hvis køkkenet skal bestille råvarer hjem til aktiviteten, er det en fordel at vide det i god tid. Det kan også være, at der skal bestilles brænde til bålstedet. Udover varer der skal bestilles hjem, er det en

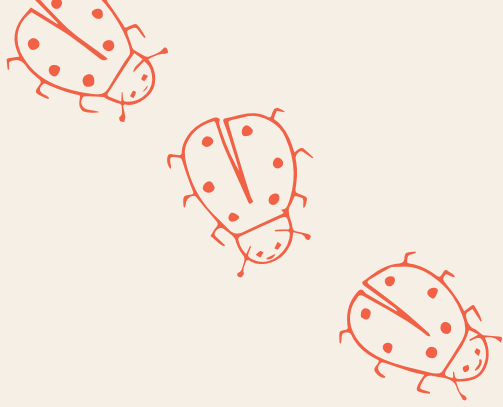
fordel at have en kasse til madaktiviteter med små knive, skærebrædder, skrællere, pensler, rivejern, forklæder, osv. så det er let at gå til.

Læringsmål

Det pædagogiske mål med aktiviteten kan være godt at have for øje, så det kan skrives ind i læreplanerne. Hvad er det præcist børnene skal få ud af aktiviteten? Råvarekendskab, motorisk udvikling ved at skære, rive eller pensle, sproglig udvikling ved at sætte ord på smage, farver og råvarernes navne, udvikling af personlig smag, ansvar og stolthed ved at servere for kammeraterne eller blot mestring ved at have et glas med noget hjemmelavet med hjem.

God fornøjelse!





Indhold

Forår

Salatværksted	4
Ærtespirevæddeløb	5
Fladbrød med friske krydderurter	6

Sommer

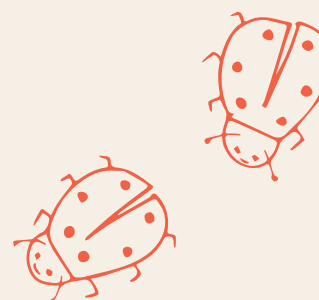
Friske, syltede agurker	7
Hjemmelavet ketchup	8
Grøntsagssmykker	9

Efterår

Blækspruttedemo	10
Påklædningsdukke	11
Efterårets rødder og knolde i saltdej	12

Vinter

Gammeldags pebernødder	13
Hvid pizza med grønkål	14
Bælgfrugteksperiment	15



Salatværksted

- Lav og tegn salat

En lille gruppe børn laver salat til hele stuen. Salaten fungerer som tilbehør til frokosten. Der snittes, skrælles, smages og blandes og når salaten er klar, tegner børnene en tegning af ingredienserne som de 'læser op af', når de præsenterer salaten for deres kammerater på stuen.

Det skal I bruge

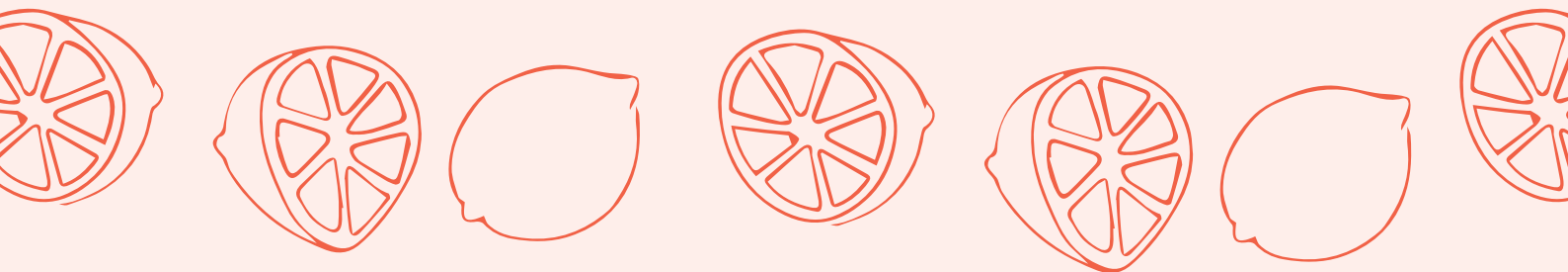
Skærebrædder
Knive
Skåle
Papir
Tusser

Ingredienser

Agurk
Radiser
Babyspinatblade
Fetaost
Basilikum eller mynte
Olivenolie
Citronsaft
Salt og peber
Sukker

Sådan gør du

1. Vask grøntsagerne og sæt skærebrædder og knive op ved et bord. Husk vådt papir under skærebrættet, så det ikke glider.
2. Lad børnene skære, plukke og blande salaten. Pluk og pynt med krydderurterne.
3. Bland dressing af olie, citron, sukker og snak om surt, sødt, farver, smag og duft undervejs.
4. Når salaten er klar, laver børnene hver især en tegning af ingredienserne i salaten.
5. Inden måltidet, præsenterer børnene salaten for stuen ud fra deres tegninger.



Ærtespirevæddeløb

- Dyrk dine egne ærter

Lad børnene se hvordan man spirer ærter, som senere kan plantes ud og blive til friske bælgærter. Ærtespirer er nemme at så, de spirer og vokser hurtigt, og aktiviteten er derfor oplagt at bruge til at tale om rejsen fra jord til bord. I kan så planterne ude på legepladsen og passe dem sammen til ærterne er modne og kan høstes, eller I kan lade børnene tage dem med hjem.

Det skal I bruge

Mælkekartoner/
toilet- eller
køkkenruller til
spirekasse

Maling til dekoration
af spirekasse

Tørrede ærter
til såning

Plantejord

Træpinde

Sådan gør du

1. Dekorér mælkekartonerne/ toilet- eller køkkenruller med pap, lim og tusser og skriv navn på, så hvert barn har sin egen spirekasse.
2. Fyld de små spirekasser med jord, og lad børnene så 2-3 ærter hver.
3. Stik en pind ned i midten, så de kan bindes op, vand ærterne og stil dem et lyst sted, gerne i vindueskarmen.
4. Kig til ærterne hver dag og vand dem til de begynder at spire. Tæl hvor mange dage der går og lav evt. et skema og sæt krydser. Hvis ærter spirer først?
5. Når spirerne er cirka 10-20 cm høje, kan I sammen plante ærterne ud i et bed på legepladsen og passe dem til de sætter bælgærter i juni/juli. Børnene kan også få deres ærteplanter med hjem, hvor de kan dyrkes videre.

TIP

Aktiviteten kan også laves med grønne bønner.



Fladbrød med friske krydderurter

- Duft dig frem

Børnene bager deres egne fladbrød med aromatiske krydderurter. Brødet kan fungere som tilbehør til frokosten eller som en del af eftermiddagsmåltidet. Brug et godt udvalg af friske krydderurter, og lad børnene dufte til og smage på dem, inden de vælger hvilke urter, de vil have i dejen. I kan også bruge lidt tørrede krydderurter.

/ ca. 10 børn

Det skal I bruge

Bagepapir
Tusch
Kagerulle
Røreskål og ske
- eller røremaskine

Ingredienser

400 g hvedemel
1 ½ tsk bagepulver
½ tsk natron
1 spsk sukker
1 tsk salt
250 g græsk
yoghurt 10%
1 dl vand
Olie til stegning
Valgfrie krydderurter
som mynte, oregano
eller citrontimian

Sådan gør du

1. Kom mel, salt, bagepulver, natron og sukker i en skål og rør det sammen. Kom vand og yoghurt i og rør det sammen, indtil du har en lækker klistret dej. Ælt dejen til den hænger godt sammen. Få hjælp af børnene til at blande dejen sammen.
2. Del dejen i så mange portioner, som der er børn.
3. Lad børnene dufte til krydderurter, udvælge dem de vil have og plukke dem i småstykker.
4. Tryk krydderurterne ned i dejen, og tryk dejen flad med hænderne eller rul dem tynde. De vil hæve, når de bages, så det er vigtigt, at de kun er ca. 2-3 mm tykke.
5. Inddel felter på bagepapiret og skriv børnenes navne i felterne. Læg børnenes fladbrød i hver deres felt.
6. Pensl alle brød med olie og bag dem i ca. 10 min. ved 220 grader, eller indtil de er flotte og gyldne på begge sider.

TIP

Find mælkebøtter, skvalderkål, purløgsblomster, hyldeblomster, syrenblomster, løgkarse eller ramsløg med børnene og brug det, i stedet for købte krydderurter. Har i en bålplads, kan brødene laves over bål.

Friske, syltede agurker

- med stjerneanis

Lad børnene opleve, hvordan syltede agurker bliver til, og om hvordan man kan konservere med en eddike/sukkerlage, for at få agurker til at holde længere. Agurkerne kan enten tages med hjem i et lille glas eller nydes som tilbehør til frokosten eller til eftermiddagsmaden.

/ ca. 10 børn

Det skal I bruge

Skærebrædder
Knive
Gryde
Smageskeer
Mærkater
Tusser

Skoldede glas med låg

Ingredienser

5 agurker
10 stk. stjerneanis
7 dl sukker
7 dl vand
7 dl eddike

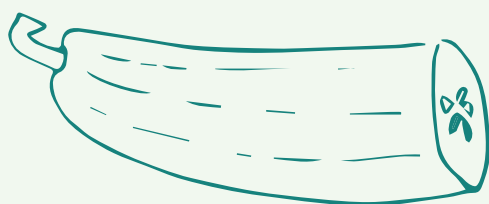
Sådan gør du

1. Bland eddike, sukker og vand til lagen. Det hele blandes sammen til sukkeret er opløst. Det tager ca. 10 minutter. Snak med børnene om surt og sødt, duft til stjerneanis og smag på syltelagen med skeerne.
2. Lad børnene skære agurker i skiver og fyld dem i hver deres lille glas.
3. Tilføj en stjerneanis og hæld lagen over agurkerne.
4. Lad børnene dekorere hver deres mærkat med navn, som sættes på glasset, evt. med en elastik.

TIP

Lav en skål med ekstra syltede agurker, som spises sammen med eftermiddagsmaden, som f.eks. kan være madder med pålæg.

Bed forældrene medbringe brugte glas ugen inden aktiviteten.



Hjemmelavet ketchup

- Hvor kommer ketchup fra?

Tag en gruppe børn med om bålet eller i køkkenet og giv dem en sjov oplevelse med at ordne grøntsager og skære, koge og blende deres helt egen ketchup.

/ ca. 10 børn

Det skal I bruge

Gryde
Grydeske
Skærebrædder
Knive
Blender
Skoldede glas med låg
Mærkater og tusser

Ingredienser

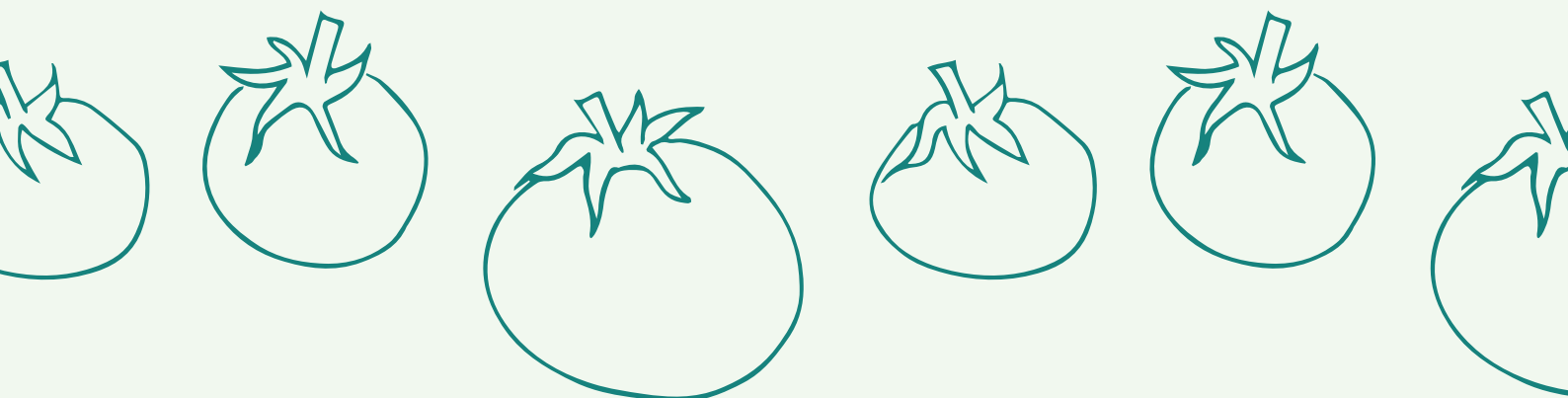
550 g friske eller flåede tomater
2 æbler
2 løg
1 fed hvidløg
80 g brun farin
½ dl æbleeddike
1 knivspids stødt nellike
2 spsk olie
1 tsk salt

Sådan gør du

1. Skræl og skær løg og hvidløg. Skær æblerne i kvarter og fjern kernehuset. Det hele skæres i grove tern.
2. Kom nu alle ingredienser i gryden, kog det op og lad det simre i en times tid uden låg.
3. Imens ketchuppen koger, laver børnene et mærkat ned navn på, som sættes på hver deres glas.
4. Blend nu ketchuppen i 2-3 minutter til den er helt glat.
5. Lad børnene hjælpe med at smage til og hæld den varme ketchup på rene glas, som børnene får med hjem, eller server den afkølet til f.eks. ovnstegte kartofler.

TIP

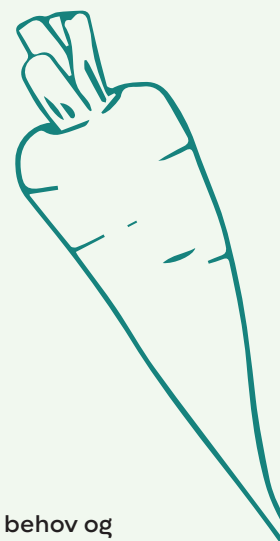
Bed forældrene medbringe brugte glas ugen inden aktiviteten.



Spiselige grøntsagssmykker

- Gnav dig igennem

Her bruges sæsonens friske frugter og grøntsager til at lave flotte og farverige smykker. Som en ekstra gevinst kan smykkerne efterfølgende spises og børnene får mulighed for, på en legende måde, at smage på - og lære mange forskellige frugter og grøntsager at kende.



Det skal I bruge

Urteknive
Saks
Kartoffelskræller
Skærebrædder
Snor eller ståltråd til at lave halskæder, ringe og armbånd med
Forskellige farverige grøntsager og frugter, der egner sig til at blive spist rå

Eksempler på frugt og grønt

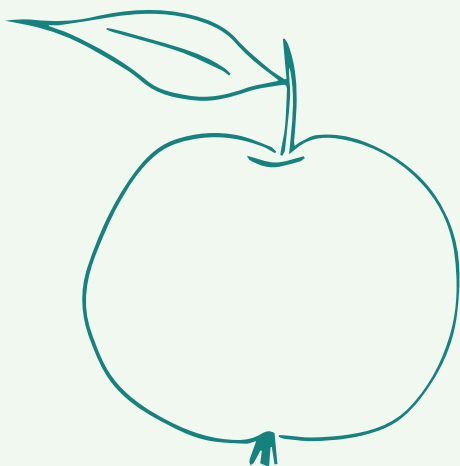
Agurk, peberfrugt, asparges, bælgærter, blegselleri, glaskål, farvede gulerødder, gule beder, bolsjebeder, rød og grøn spidskål, champignoner, små forskellig farvede tomater, radiser, sukkerærter, squash, fennikel, blåbær, hindbær, jordbær, kirsebær, stikkelsbær.

Sådan gør du

1. Skyl og skræl grøntsager og frugter efter behov og læg dem frem på bordet og snak med børnene om navne, farver og former.
2. Skær og klip grøntsager og frugter ud i passende stykker og former.
3. Lad børnene lave smykker af grøntsagsstykkerne - kun ved hjælp af tænderne. De kan f.eks. bide hul i midten af et kålblad og tage det på som armbånd, og eller bide "perler" ud af grøntsager og sætte dem på snor. Agurker kan blive til fingerringe og gulerodsskiver, små tomater, blåbær og skiver af champignon kan sættes på ståltråd og blive til halskæder, der kan gnaves af.

TIP

Brug gerne overskydende grøntsager og frugter fra køkkenet.



Blækspruttedemo

- Undersøg og smag en blæksprutte

Undersøg og smag en 10-armet blæksprutte med en gruppe modige børn. Blæksprutten skæres i strimler og steges i olie, så alle kan få en smagsprøve.

/ ca. 10 børn

Det skal I bruge

En skarp kniv
Et stort skærebræt
Karklud og gennemsigtig skål med vand
Stor tallerken der kan sendes rundt
Papir til afdrypning

Ingredienser

10-armet dansk blæksprutte som bestilles hjem fra fiskemanden
Lidt hvedemel
Neutral olie til stegning
Salt

Sådan gør du

1. Bestil en blæksprutte hjem fra fiskeleverandøren eller tag på tur til fiskehandleren med børnene ugen op til aktiviteten. Den kan sagtens opbevares på frost og optøs i køleskabet et døgn tid.
2. Vask og tør blæksprutten. Find blækpose, øje, næb, arme med sugekopper, skelettet som ligner et sejl osv. Lad børnene røre ved alle delene.
3. Klem evt. lidt blæk ud i en gennemsigtig skål med vand, så børnene kan se effekten.
4. Skær nu kødet i strimler eller ringe, skær armene ud og vend det hele i lidt mel.
5. Steg strimler og arme gyldne i olie i 3-4 minutter. Læg dem over på fedtsugende papir, drys med salt og lad børnene smage.

TIP

Inden aktiviteten findes evt. en You Tube-video med udskæring af blæksprutte. Se f.eks. på www.smagforlivet.dk

Fortæl børnene, at der er masser blæksprutter i havet omkring Danmark, så det er godt at vi lærer at spise dem, ligesom vi spiser laks eller torsk.

Husk at tage billeder, som lægges på AULA.



Påklædningsdukke

- klæd på med frugt og grønt

Frugter og grøntsager har mange smukke farver, teksturer og former. Lad børnene klæde en flot påklædningsdukke på med frugt og grøntsagstøj. Mens legen står på, er det oplagt at lære nye smage at kende ved at smage på 'tøjet'.

Det skal I bruge

Urteknive
Kartoffelskrællere
Skærebrædder
Evt. udstikker og tandstikker
Sakse
Karklud

Et stykke lamineret A3 papir, hvor der er tegnet en påklædningsdukke.

Sæsonens grøntsager og frugter med forskellige farver og former

Eksempler på frugt og grønt

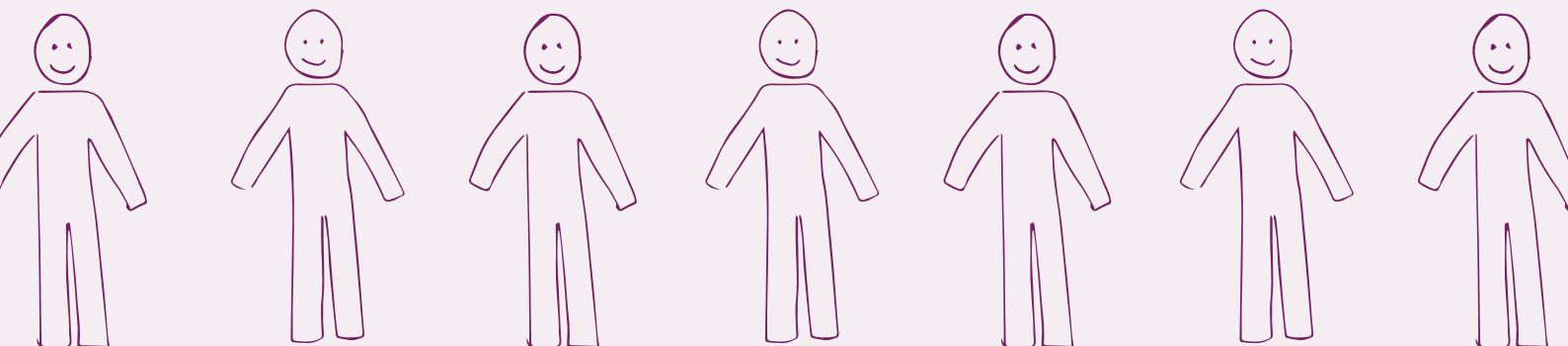
Agurk, peberfrugt, tomat, palmekål, rødløg, glaskål, gulerødder, gule beder, bolsjebeder, rød spidskål, gule og grønne squash, broccoli, purløg, dild, grønne bønner, æbler, pærer, brombær, hindbær, banan.

Sådan gør du

1. Gør udstyret og råvarerne klar på stuen - lad gerne børnene hjælpe til.
2. Riv med hænderne, eller skær og snit grøntsagerne og frugterne til fantasifuld pynt og påklædning til dukken.
3. Tag evt. billeder af dukkerne, når de er pyntet færdige, så de kan komme på Aula.
4. Lav en udstilling med alle påklædningsdukkerne, som forældre kan se, når børnenes hentes.

TIP

Bed gerne køkkenet om at samle frugt og grøntrester ind fra mellemmåltider og frokost, som kan bruges til påklædning.



Efterårets rødder og knolde i saltdej

- Et sjovt møde med grove grøntsager

Vis børnene, hvordan hele knolde og rødder pakkes ind og hvordan smag, duft og konsistens forvandler sig når grøntsagernes bages møre inde i saltdejen.

Har I en bålplads, kan de saltbagte grøntsager med fordel laves på bålet, hvor grøntsagerne kan lægges direkte i gløderne.

/ ca. 10 børn

Ingredienser

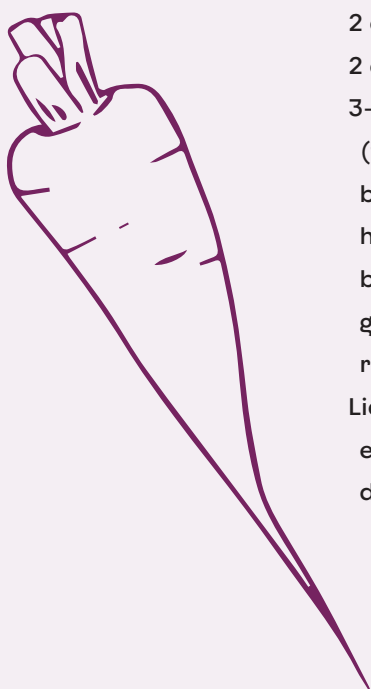
300 g mel
 300 g salt
 2 dl vand
 2 dl olie
 3-5 hele grøntsager
 (f.eks. løg, knoldselleri, bagekartofler, kålrabi, hokkaidogræskar, blomkål, pastinak, gulerødder eller rødbede)
 Lidt smør til servering eller anden form for dressing eller pesto

Sådan gør du

1. Bland salt og mel i en skål. Hæld vand og olie i, til I har en samlet dej - den må gerne virke tør.
2. Vask de hele grøntsager og pak dem ind i saltdejen med skrællen på.
3. Kom grøntsagerne i ovnen ved høj varme, eller læg dem i gløderne på bålet i en times tid, til de er møre.
4. Bank grøntsagerne ud af saltdejen med bagsiden af en kniv, læg dem på et skærebræt, skær ud og spis dem lune direkte fra skærebrættet med en klat smør.

TIP

Det er vigtigt, at grøntsagerne er hele og med skræl, da de ellers suger for meget salt og samtidig frigiver for meget væske og bliver smattede. Det er også sjovt at tilberede en hel fisk i saltdej.



Gammeldags pebernødder

- med rigtig sort peber

De færreste ved, at der er rigtig peber i pebernødder. Her lærer børnene at blande en gammeldags pebernøddedej med rigtig sort peber. Pebernødderne trilles og bages, og alle børn får en lille portion med hjem.

/ ca. 10 børn

Det skal I bruge

Glas til pebernødder
Mærkater og tusser

Ingredienser

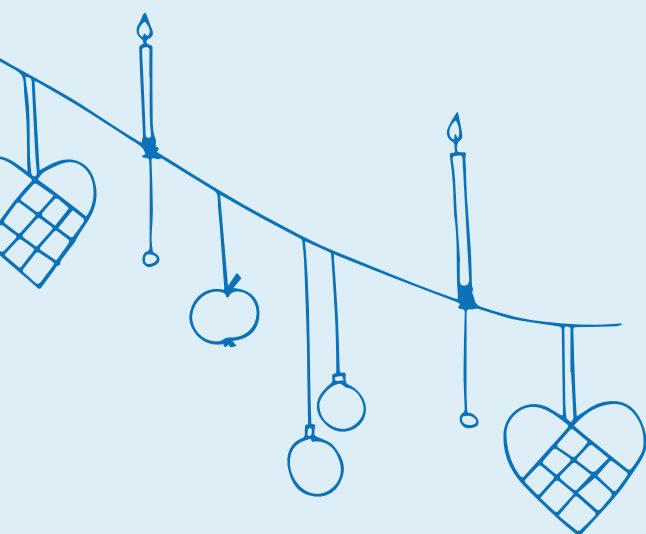
125 g blødt smør
125 g sukker
1 æg
1 tsk natron
½ tsk stødt ingefær
1 ½ tsk stødt kanel
½ tsk friskkværnet
sort peber
250 g hvedemel

Sådan gør du

1. Rør smør og sukker godt sammen i en røreskål og tilsæt æggene et ad gangen, så de bliver optaget i smørret.
2. Kværn frisk sort peber og duft og smag på krydderierne sammen med børnene.
3. Bland natron og krydderier i melet, rør det i smør-æggeblandingen og ælt det hele godt sammen til en fin og glat dej, som sættes på køl i mindst en time.
4. Rul dejen i fingertykke pølser på et melet bord, og skær dem i små stykker på 1-2 cm's længde som trilles runde og lægges på bageplader med bagepapir.
5. Bag pebernødderne i ca. 8 minutter ved 200 grader, til de er gyldne og lækre. Hold et vågent øje med dem – pludselig bliver de for mørke.
6. Lad pebernødderne køle af, mens børnene dekorerer en flot mærkat, som sættes på glasset evt. med fin snor. Fordel pebernødderne i de pyntede glas, som børnene får med hjem til mor og far evt. sammen med opskriften.

TIP

Bed gerne forældrene medbringe brugte glas inden aktiviteten.



Hvid pizza med grønkål

- Lav eftermiddagsmad til vennerne

Pizza er en klassiker, som de fleste børn elsker. Derfor er pizzaen et godt sted at introducere nyt fyld, der pirrer madmodet. I denne aktivitet er pizzaen lavet med friskost i stedet for den klassiske tomat sauce og fyldet består af grønkål. Lad børnene lave pizzaerne og servere dem for deres kammerater til eftermiddagsmåltidet.

/ ca. 10 børn

Det skal I bruge

Bagepapir
4 skåle
Rivejern
Pensel
4 smøreknive
2 bageplader og adgang til ovnen i køkkenet

Ingredienser

6 sprøde pizzabunde:

10 g gær
3 dl koldt vand
400 g hvedemel
100 g fuldkornshvedemel
1 tsk salt

Fyld:

½ dl olivenolie
2 fed hvidløg
5-7 stilke grønkål eller palmekål
200 g mascarpone eller anden friskost som Philadelphia
50 g parmesanost

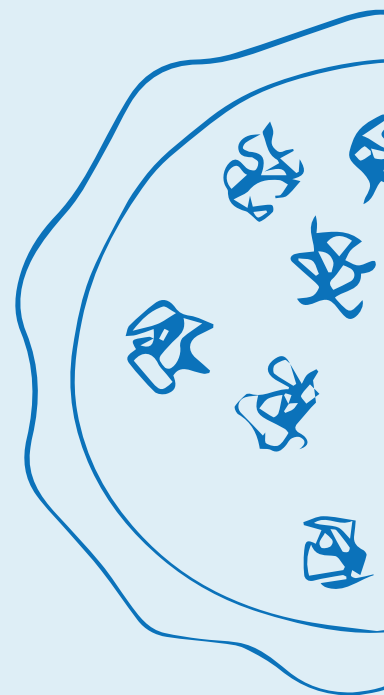
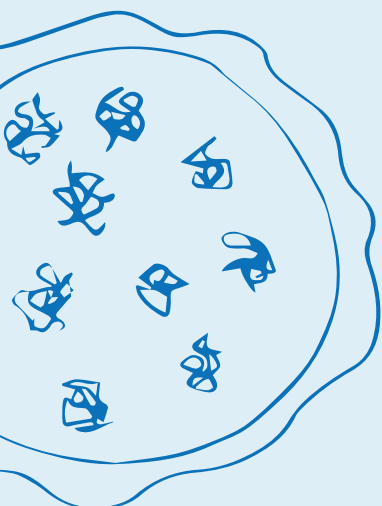
Sådan gør du

Dagen før:

Lav pizzadejen evt. sammen med en lille gruppe børn dagen før, og lad den hæve på køl. Den kan også laves på dagen og hæve et par timer ved stuetemperatur.

På dagen:

1. Kom mel på bordet, og lad hvert barn mase en dejklump flad med olierede hænder.
2. Riv hvidløg fint, bland det i olivenolien og lad børnene pensle hvidløgsolie på pizzadejen.
3. Smør mascarpone på dejen med en smørekniv eller med fingere.
4. Skyl kålen, tag kålbladene fra stokken og riv den i små stykker, der fordeles på pizzaerne.
5. Bag pizzaerne i en forvarmet ovn ved 220 grader i 8-10 minutter.
6. Riv parmesanen, og lad børnene drysse det ud over deres pizza, når den kommer ud af ovnen. Lad børnene servere og præsentere pizzaen for deres kammerater.



Bælgfrugt-eksperiment

- Hvor meget drikker en hvid bønne?

Tag børnene med i et spiseligt bælgfrugteksperiment, hvor de lærer hvide bønner at kende og selv laver deres egen bønnespread til eftermiddagsmåltidet.

/ ca. 10 børn

Det skal I bruge

1 lille kop og en gaffel
pr. barn

En gennemsigtig skål til
af udbløde bønnerne i

Evt. et fint rivejern

Ingredienser

20 gr. tørre hvide
bønner pr. barn

Salt

Citron

Olivেনoliole

Hvidløg

Sådan gør du

Dagen før:

Hæld bønnerne i en skål, og lad børnene stikke fingrene i dem og udforske form, farve og følelse. Dæk bønnerne med 1 ½ liter vand og sæt dem på køl til næste dag.

På dagen:

1. Mål hvor meget af vandet, bønnerne har 'drukket' og observer, hvordan de er svulmet op.

2. Kog nu bønnerne helt møre i en gryde med nyt vand tilsat lidt salt i 45-60 minutter, til de er helt møre. Bed gerne køkkenet om hjælp.

3. Hæld vandet fra bønnerne, og lad børnene smage på dem. Børnene kan nu lave deres egen bønne-mos til eftermiddagsmåltidet:

4. Giv hvert barn en håndfuld bønner i en kop og bed dem mose dem med gafflen. Hvert barn smager deres bønne-mos til med olivenolie, salt, revet hvidløg, citronsaft og evt. fintrevet skal.

5. Spis bønne-mosen på brød til eftermiddagsmåltidet.

TIP

Tal med børnene om, at det er godt for både menneskerne og Jorden, at vi bliver gode til at spise flere bønner og mindre kød. Øvelsen fungerer godt med de største børnehavebørn.

Sørg for, at der kan serveres brød til børnenes spread. Det kan være fladbrød lavet af børnene på stuen, eller brød som køkkenet har bagt.

