

For dig, der arbejder
med mad og måltider
til børn

Kurser og inspiration 2024

Januar-oktober



Indhold

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid 4

Kurser i Meyers Madhus - halvdagskurser

Flere børn i køkkenet	8
God grød og topping	10
Godt brød med surdej til børn	12
Grøn fars på flere måder	14
Introduktion til børnemaden i Københavns Kommune	16
Kommunikation af det gode måltid	18
Mindre madspild fra A-Z	20
Måltidspædagogik og madaktiviteter	22
Umami i det grønne køkken	24

Kurser i Meyers Madhus - heldagskurser

Brug flere bælgfrugter	28
Brug endnu flere bælgfrugter	30
Brug sæsonens råvarer	32
Bæredygtig børnemad - grundkursus	34
Bæredygtig fisk til mange	36
Det grønne verdenskøkken	38
Godt bagværk til børn	40
Hjemmelavet, bæredygtigt pålæg	42
Klassisk mormormad	44
Mellemmåltider til små maver	46
Vejen til den grønne omstilling - Inspirationstur til Svanholm	48

Kurser, workshop og inspiration hos jer

Bålmad i børnehøjde	52
Intro til klimaomstilling i Københavns Kommune	54
Pædagogik og madmod	56
Skab jeres egen mad og måltidspolitik	58

Introduktion

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid

Få inspiration til jeres daglige arbejde med at planlægge, tilberede og servere velsmagende, økologiske og bæredygtige måltider. Få styr på de bælgfrugter, lær mere om grøn umami eller bliv inspireret i jeres pædagogiske arbejde. Her i kataloget finder du en række madkurser og inspirationsoplæg, der er udviklet med et særligt fokus på velsmagende, bæredygtige måltider, der styrker madmod og madglæde blandt børn i Københavns Kommune.

Herudover er der inspirerende kurser til det pædagogiske personale, der omhandler den pædagogiske rolle i maden og måltiderne og pædagogiske madaktiviteter for børn.

Kurserne afholdes enten i Meyers Madhus eller hos jer. Booker I et kursus hos jer, kan vi skræddersy tid og tema, så det passer til de muligheder, udfordringer og behov, der er relevante for jeres institution.

Madkurserne, der afholdes i Meyers Madhus findes i flere formater:

Halvdagskurser: Korte, komprimerede kurser hvor I, i løbet af en eftermiddag, får greb, værktøjer og inspiration, som I kan arbejde videre med i jeres institution.

1-dagskurser: Her dykker vi ned i et specifikt tema og arbejder sammen om at implementere nye metoder i jeres daglige madlavning.

2-dagskurser: Dybdgående kursus, der giver en bred og praksisorienteret indføring i arbejdet med de gode økologiske, velsmagende og bæredygtige

måltider til børn. I undervisningen arbejder vi både med teori og praktiske øvelser i køkkenet.

Alle kurser er gratis for medarbejdere i Københavns Kommunes institutioner og skoler, og I må tilmelde jer lige så mange kurser, I ønsker.

Kurserne er udviklet af Meyers Madhus, og afholdes i Meyers Madhus på Nørrebro eller lokalt hos jer.

Vi glæder os til at byde jer velkommen i køkkenet eller til at komme på besøg.

TILMELDING

Du tilmelder dig kurserne i Meyers Madhus på maaltider.kk.dk/for-medarbejdere

Har du spørgsmål eller vil du booke kurser hos jer, kan du kontakte Meyers Madhus på raadgivning-kk@meyers.dk eller på tlf. 26 77 31 16 (kl. 9-15)



Kurser i Meyers Madhus

Halvdagskurser

Flere børn i køkkenet

Til køkkenpersonale

Få konkret inspiration til, hvordan børnene kan inddrages i madproduktionen på en pædagogisk måde, så det omfavner børnenes udviklingsniveau og inspirerer til madmod og maddannelse. At deltage i madlavningen kan skabe gode lærerige oplevelser, give børnene en naturlig nysgerrighed for mad og større madglæde. Når børn er med til at lave mad, opdager de nye smage og dufte, mens de lærer madens verden at kende gennem deres sanser.

Vi giver inspiration til, hvordan børnene kan være med i køkkenet på flere niveauer og måder.

Hvad lærer du?

- At planlægge hvordan du på en tryk og nem måde kan inddrage børn i køkkenet, uden at det spænder ben for den daglige produktion, så børnene kan bidrage til de daglige måltider i sikre og gode rammer.
- Hvordan I i institutionen kan planlægge og forberede madaktiviteterne med børnene, så det bliver en helhedsindsats mellem køkkenpersonale, pædagoger og børn.

Dato

16. april

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



God grød og topping

Til køkkenpersonale

Få inspiration til grød med forskellige korn typer, bælgfrugter og toppings, så du kan lave velsmagende, sanselige og alsidige måltider med nok energi.

At lave en god grød kan lyde simpelt, men det er ikke altid tilfældet. På dette kursus arbejder vi med forskellige typer af grød. Vi udvider grødbegrebet og arbejder med en bred variation af toppings, som giver tekstur, velsmag og flotte farver. På kurset oplever man, hvordan en basisgrød kan blive løftet til et velsmagende, sanseligt og ernæringsrigtigt måltid, som børnene er vilde med.

Hvad lærer du?

- At lave grød som frokost- og mellemmåltid ud fra sæsonens råvarer og med fokus på den rette ernæring.
- At mestre konsistens og sammensætning af toppings.

Dato

30. januar

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Godt bagværk med surdej til børn

Til køkkenpersonale

I tre timer dykker vi dybere ned i surdejens univers, med det mål at blive en mester til at bage smagfulde og duftende hvede-og rugbrød med surdej. Vi smager på brødene og snakker om hvad surdej kan, og hvordan I kan tage brød til nye smagfulde højder. Vi træner også konkret hvordan I lykkes med bagning med surdej og hvordan I får bagningen passet ind i en travl hverdag.

På kurset lærer I hvordan en hvededej med surdej kan blive til både saftige formbrød, boller og pizzafocaccia. I lærer også hvordan I laver velduftende surdejsrugbrød, som kan blive til simple og lækre mellemmåltider.

Hvad lærer du?

- Teknikker til at arbejde med surdej, både når du bager hvedebrød og rugbrød.
- Hvordan en dej kan varieres og blive til forskellige typer bagværk.
- Hvordan du får surdejsbagningen til at fungere i en travl hverdag i det professionelle køkken.

Dato

12. juni

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Grøn fars på flere måder

Til køkkenpersonale

Mange velkendte retter med fars høster ofte stor succes, og derfor indgår disse retter også ofte i menuplanlægningen. I en mere klimavenlig drift er farsen et oplagt sted at sætte ind.

Kom med i køkkenet, når vi går i dybden med de grønnere farsere. Vi arbejder med, hvordan du kan lave grønne farsere helt fra bunden, så du kan skifte nogle af de klassiske kødfarsere ud med et mere grønt og klimavenligt alternativ.

Vi stiller skarpt på konsistens, gode tilberedninger og smag i farsere, der blandt andet er lavet på bælgfrugter. Du vil få ny inspiration og opskrifter til forskellige typer farsere, som kan varieres efter sæson.

Hvad lærer du?

- At lave grønne farsere fra bunden i dit eget køkken.
- Hvordan du udskifter eller mindsker kødfars i klassiske retter med grønne alternativer, uden at gå på kompromis med smagen.

Dato

28. februar

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Introduktion til børnemaden i Københavns Kommune

Til køkkenpersonale

Er du ny køkkenmedarbejder, eller har du blot brug for at blive opdateret på rammerne for børnemaden i Københavns Kommune, er her muligheden for at få en bred, faglig indføring til netop dette. Vi kommer bredt omkring rollen som køkkenansvarlig og drøfter maden og måltidets mange funktioner. Både ud fra en gastronomisk og ernæringsmæssig vinkel, men også ud fra hvordan man igennem et godt samarbejde mellem køkkenet og det pædagogiske personale, kan hjælpe børnenes madmod og madglæde på vej.

På kurset bliver du klædt på til at lave velsmagende og bæredygtig mad, som er målrettet børn fra 0-6 år. Vi arbejder med emner som menuplanlægning, sæsoner og madens sanselighed, gennem teori og praktiske øvelser i køkkenet.

Kurset afholdes over to eftermiddage med to ugers mellemrum.

Hvad lærer du?

- At lave bæredygtig mad til børn fra 0-6 år.
- Om de officielle anbefalinger og retningslinjer for børnemad i Københavns Kommune, der findes for børnemad, både kommunalt og nationalt.

Dato

28. maj + 11. juni

Kurset afholdes over to eftermiddage, med to ugers mellemrum.

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Kommunikation af det gode måltid

Til køkkenpersonale

Kommunikation og formidling gennem smukke billeder og fængende tekster er vigtige værktøjer til at fortælle forældre, pædagoger og alle andre interesserede om de dejlige måltider, I laver hver eneste dag.

På dette kursus får du ny inspiration og praktiske greb til, hvordan du bedst muligt kommunikerer maden og måltiderne i jeres institution via platformene AULA og Instagram. Vi arbejder med at dele billeder af menuplaner, retter og eventuelle madaktiviteter, så du får mulighed for at lukke andre ind i dit køkken.

På kurset arbejder vi med at gøre menuplanerne spændende og indbydende, så de kan vække appetitten og give noget at glæde sig til.

Vi går praktisk til værks, når vi tager billeder og tænker på lys, skygge og vinkler. Vi arbejder med, hvordan den gode anretning af rugbrødsadder og grød kan give smukke og appetitvækkende billeder.

Husk at medbringe en kameratelefon eller tablet på kurset, så I kan tage billeder.

Hvad lærer du?

- Hvordan man kan tage billeder i forskellige settings og hvordan man kan anrette maden, så den tager sig indbydende ud.
- Hvordan man kan bruge sproget til at gøre menuplanen appetitvækkende og inspirerende
- Hvordan man styler og anretter maden, så billederne bliver tilpasset til bestemte målgrupper f.eks. forældre.

Dato

3. oktober

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Mindre madspild fra A-Z

Til køkkenpersonale

Vi stiller skarpt på de gode læringer, gavnlige metoder, fokuspunkter og udfordringer i arbejdet med madspild. Samtidig bliver du inspireret til, hvordan du kan arbejde videre med at reducere madspild i institutionen.

På kurset får du konkrete metoder til at gøre madspild til et fælles fokus i institutionen. Vi arbejder med rester, som både kan reducere madspild, spare tid og give gode spiseoplevelser.

Hvad lærer du?

- At reducere madspild i køkkenet.
- Sparring og erfaringsudveksling om madspild hos jer.
- At gøre madspild til et fælles fokus i institutionen.

Dato

17. april
22. oktober

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Måltids- pædagogik og madaktiviteter

Til det pædagogiske personale

På dette kursus får I inspiration til og sparring på hvordan I, som rollemønstre, kan skabe rammerne for gode måltidsoplevelser for børn. Vi ser på hvordan man bruger maden og måltiderne til at skabe gode oplevelser, hvor børnene udvikler smag og madmod.

Vi sætter legen i centrum og arbejder med, hvordan madaktiviteter kan blive en integreret del af jeres pædagogiske hverdag. Blandt andet kommer vi omkring hvordan den rette planlægning kan gøre inddragelsen overskuelig i jeres hverdag.

I bliver præsenteret for en række udvalgte madaktiviteter og lege, som ikke kræver et køkken, og som giver børnene smagsoplevelser og råvarekendskab; oplevelser, som kan skabe nysgerrighed og madglæde. Efter kurset vil I være klædt på til at lave aktiviteterne med børnene i jeres daginstitution.

Hvad lærer du?

- Hvordan man kan være en god rollemønstre ved de pædagogiske måltider og herved støtte børnenes udvikling af smag og madmod.
- Introduktion til en række særligt udvalgte pædagogiske madaktiviteter og hvordan I får dem planlagt i det daglige.

Dato

16. maj

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Umami i det grønne køkken

Til køkkenpersonale

Velsmagen i det grønne køkken er en vigtig drivkraft for at lykkes med at lave grønne måltider. Som med al madlavning er arbejdet med de fem grundsmage, konsistenser, aromaer og ikke mindst madens udseende afgørende.

I et grønt køkken er umami et kapitel for sig og meget tyder på, at en passende intensitet af umami, den femte grundsmag, spiller en stor rolle for, om vi oplever et måltid som tilfredsstillende.

Umami forbindes ofte med smagen af kød. På dette kursus dykker vi længere ned i, hvordan man arbejder målrettet med umami i menuen, og hvordan vi finder og opdyrker umami i planteriget blandt grøntsager, svampe og alger.

Dette kursus er for dig, der ønsker en teoretisk indføring i arbejdet med velsmag gennem fokuseret arbejde med umami.

Hvad lærer du?

- Hvordan man kan sikre velsmag gennem arbejdet med madens grundsmage, konsistens, aromaer og udseende.
- Hvordan man arbejder målrettet med at sikre umami i grønne retter.

Dato

30. maj

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Kurser i Meyers Madhus

Heldagskurser

Brug flere bælgfrugter

Til køkkenpersonale

Vi slår et grønt slag for, at bælgfrugter i højere grad finder vej til børnenes tallerken, når vi sammen undersøger planterigets gode kilder til protein.

Vi folder bælgfrugtepaletten ud og sætter fokus på tilberedningsmetoder, og hvordan de kan bruges i fantastisk børnemad – både hovedmåltider og mellemmåltider. Vi går i køkkenet og får viden om og praktisk erfaring med forskellige bælgfrugter. Undervejs drøfter vi ernæringsperspektivet ved brug af bælgfrugter til børn.

Hvad lærer du?

- At planlægge og tilberede velsmagende frokost og mellemmåltider med bælgfrugter.
- At der er stor variation i bælgfrugter, deres anvendelsesmuligheder, og hvordan de bidrager til den rette ernæring.

Dato

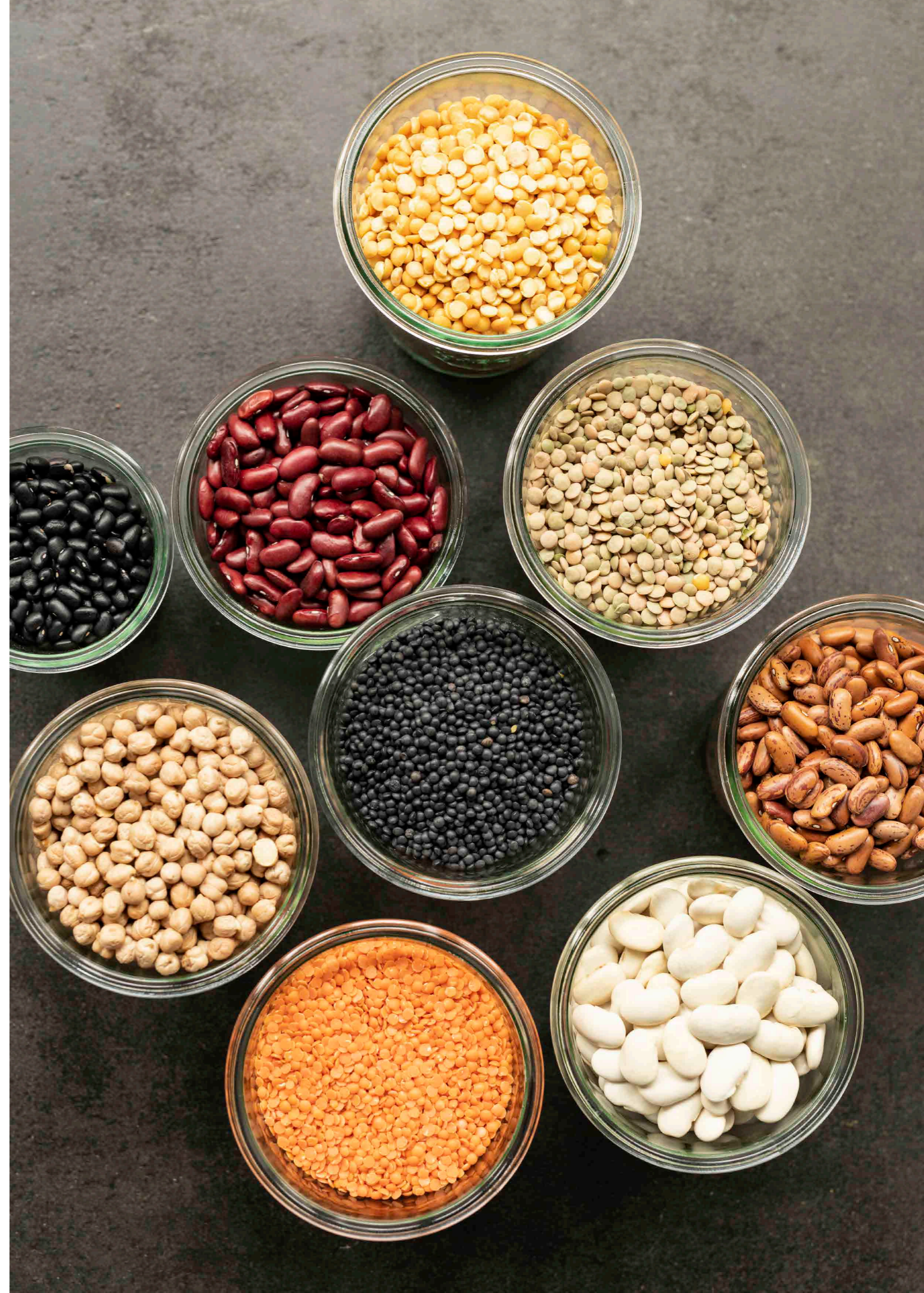
24. januar

Tid

08.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Brug endnu flere bælgfrugter

Bælgfrugter, som bønner, ærter og linser, spiller en vigtig rolle i den grønne omstilling, da de er gode kilder til protein og sikrer mæthed og fylde til måltiderne. Derfor skal bælgfrugterne danne grundlag for en endnu større andel af børnenes mad, end de tidligere har gjort.

Men arbejdet med bælgfrugter kræver omhyggelighed i køkkenet, da smage og konsistenser i retterne ikke nødvendigvis kommer fra kødet.

Dette kursus er målrettet dig, der allerede er i gang med bælgfrugterne, men stadig ønsker endnu flere idéer til, hvordan bælgfrugterne kan blive til nye, velsmagende og sanselige retter til børn med inspiration fra klassiske livretter og smagsnuancer fra andre madkulturer.

Vi dykker ned i, hvordan vi gennem fokuseret opbygning af måltidet, får velsmag ind, når kødet tages ud. Vi sætter fokus på hvordan god planlægning kan lette arbejdet med at få endnu flere bælgfrugter på menuen.

Det lærer du:

- At få retter med bælgfrugter til at smage fantastisk.
- Hvordan vi gennem god planlægning og med inspiration fra andre kulturer kan skabe sanselige og tilfredsstillende retter med bælgfrugter.

Dato

13. juni

Tid

08.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Brug sæsonens råvarer

Til køkkenpersonale

Få et bedre kendskab til råvarernes sæsoner, når vi sammen dykker ned i det grønne køkken.

Vi stiller skarpt på, hvordan du kan blive endnu bedre til at bruge sæsonernes mest smagfulde råvarer og til at skabe velsmagende, varierede måltider, der viser årets gang på børnenes tallerken.

Vi bevæger os ned i årets fire sæsoner og arbejder med forståelsen af de forskellige råvaresæsoner, der giver en naturlig variation i menuplanlægningen. Vi ser på, hvordan man med små justeringer kan ændre retterne løbende hen over et helt år, så retterne altid er med sæsonens bedste råvarer og størst mulige smag.

Det lærer du:

- At bruge sæsonens råvarer til at skabe smag, variation og forskellige konsistenser i menuen året rundt.
- Kendskab til de fire sæsoners fortrin og hvilke retter og råvarer, der er oplagte at introducere lige nu.

Dato

27. februar

Tid

08.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Bæredygtig børnemad

Til køkkenpersonale

Kom med i køkkenet, når vi i to dage sætter fokus på principperne bag bæredygtig børnemad. Her får du introduktion til alt, hvad der er værd at vide om ernæring og særlige kosthensyn til børn i daginstitutioner samt kendskab til de officielle 'Kostråd til måltider i daginstitutioner' og pejlemærkerne for klimavenlig børnemad i Københavns Kommune. Vi dykker også ned i og hvordan du kan imødekomme dem i din dagligdag.

Vi arbejder med, hvordan man kan lave en gennemtænkt menuplan hvor velsmag gennem godt madhåndværk forenes med alle perspektiverne i børnemaden som klima, den rette ernæring, sæsonkøkkenet, økologi, madmod og madspild.

Vi går sammen i køkkenet og afprøver opskrifter på velsmagende bæredygtige frokost- og mellemmåltider, hvor jeres rammer og flow i køkkendriften er tænkt ind.

Hvad lærer du?

- At planlægge og tilberede sanselig, velsmagende og ernæringsrigtig børnemad, der lever op til de officielle anbefalinger.
- Større råvarekendskab og viden om madens udseende, grundsmage og konsistenser.

Dato

11.-12. september

Kurset afholdes over to dage.

Tid

08.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Bæredygtig fisk til mange

Til køkkenpersonale

Vi skal en tur under havets overflade og udforske nogle af de fantastiske fisk og skaldyr, der svømmer rundt i havene omkring Danmark. Det er nemlig ikke kun frugt og grønt vi taler om, når vi opfordrer til at spise efter sæsonen. Der findes også højsæsoner for de danskfangede fisk, og her er de som regel også billigere.

Fisk og skaldyr er velsmagende, sunde og klimavenlige råvarer, som fortjener en større plads på børnenes tallerken. Vi går i køkkenet og tager udgangspunkt i sæsonernes bæredygtige fisk og skaldyr, når vi arbejder med tilberedningsmetoder. Gennem enkelte øvelser giver vi inspiration til, hvordan du kan planlægge og anvende fisk og skaldyr i både hoved- og mellemmåltider i børnehøjde.

Hvad lærer du?

- At forstå begrebet bæredygtig fisk, herunder at kende til fiskemærkninger som Naturskånsom, MSC, ASC og økologisk.
- At tilberede velsmagende fiskeretter med afsæt i sæsonen.
- Tips til opbevaring af frisk fisk og brug af rester.

Dato

9. april

Tid

08.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Det grønne verdens-køkken

Til køkkenpersonale

En god indgang til at få flere grønne retter på menuerne er ved at kigge ud i verdens køkkener. I mange køkkener, som eksempelvis de asiatiske, lykkes de med at få grøntsager til at smage fantastisk, og de har en lang tradition for at lade grøntsagerne spille hovedrollen. Ser man andre steder på verdenskortet som Middelhavslandene og det mellemøstlige køkken, finder man lande og kulturer, der er gode til at bruge krydderiernes mange fantastiske smage og aromaer.

På dette kursus går vi på jagt efter velsmagen i det grønne køkken, hvor grøntsager og bælgfrugter fylder mest på tallerkenen. Vi arbejder med tilberedningsmetoder og tilsmagning af grønne retter, mens vi bliver klogere på, hvordan man kan skabe velsmagende og fristende måltider, ved blandt andet at bruge verdenskøkkenets fermenterede smagsgivere.

Vi arbejder målrettet med udseende, grundsmage, konsistenser og aromaer. Vi laver vores egne krydderiblandinger og oplever, hvordan forskellige sammensætninger og friskristede krydderier kan løfte de grønne retter til et nyt niveau.

Hvad lærer du?

- At få masser af god smag og konsistenser ind i dine grønne retter.
- At bruge teknikker og ingredienser fra verdenskøkkenerne til at lave mad af råvarer fra vores breddegrader.
- Hvordan forskellige krydderiblandinger fra verdenskøkkenerne kan bringe variation og stor velsmag ind i retter med grøntsager og bælgfrugter.

Dato

4. september

Tid

8.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Godt bagværk til børn

Til køkkenpersonale

Godt brød er fundamentet for de fleste gode måltider. På dette kursus udforsker vi brødets fantastiske verden og klæder dig på til selvsikkert at bage et varieret udvalg af rug- og hvedebrød i hverdagen.

Vi indfører dig i hemmeligheden bag det enkle gode brød, der passer til det meste og kan spises både alene og som tilbehør.

Vi sætter fokus på langtidshævning, meltyper, brugen af surdej og vigtigheden af at bage ved den rette temperatur. Kort sagt, alt hvad der skal til for at hæve dit bageniveau og din bageglæde til nye højder.

Vi bager en række forskellige brød, der passer til børn og jeres hverdag, og sætter undervejs fokus på de udfordringer, I støder på i jeres dagligdag, når der skal bages brød.

Hvad lærer du?

- Ælte-, hæve-, og bageteknikker.
- At arbejde med forskellige meltyper, surdej og bagetemperaturer.
- Hvordan du gør bagningen til en integreret del af din arbejdsdag.

Dato

20. marts

Tid

08.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Hjemmelavet, bæredygtigt pålæg

Til køkkenpersonale

Få ny inspiration til pålæg og mere viden om, hvordan man kan lave mere klimavenlige, men stadig velkendte, alternativer til det traditionelle pålæg.

På dette kursus arbejder vi med at lave pålæg til de ugentlige rugbrødsdage. Meget af det traditionelle pålæg på frokostfadene er baseret på kød, og det kan derfor være svært at gennemskue hvilke alternativer, man kan supplere kødet med, i en mere klimavenlig køkkendrift.

På kurset stiller vi skarpt på velsmagende pålægstyper og laver både grøntsagspålæg, spreads og pålægssalater. Vi arbejder med det grønne pålæg og taler om, hvordan man i fremstillingen af kødpålæg kan supplere med bælgfrugter.

Hvad lærer du?

- Grundprincipperne i opbygningen af gode madder.
- Principperne i pålægsfremstilling, så du kan arbejde videre med variationerne i dit eget køkken.
- At tænke bæredygtigt, når du arbejder med pålæg.
- At bruge bælgfrugter som velsmagende proteinkilde i pålæg.

Dato

18. juni

Tid

08.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Klassisk mormor- mad

Til køkkenpersonale

På dette kursus sætter vi fokus på de klassiske livretter, som vi fortolker i en grønnere udgave med mindre kød.

Du lærer, hvordan man skaber velsmag med grøntsager, og vi leger kreativt med råvarerne inden for rammen af det klassiske køkken. Vi skal fortsat sylte, stege og brase i køkkenet for at skabe den velsmag, som de klassiske retter er funderet på.

Vi arbejder med, hvordan man kan bruge mindre kød uden at gå på kompromis med ernæring, velsmag og genkendelighed. På kurset bruger vi sæsonens grøntsager og bælgfrugter sammen med kød, og vi taler om, hvordan man balancerer mængderne, så vi opnår den helt rigtige smag, ernæring og gode smagsoplevelse.

Hvad lærer du?

- Hvordan du får umami, fylde og smag frem i grøntsagerne.
- Hvordan vi skaber genkendelighed og velsmag i livretter, hvor kødet fylder mindre.
- At lave bæredygtige, sæsonbetonede livretter, med blik for ernæringen og CO₂-reduktion.

Dato

6. februar
14. maj
9. oktober

Tid

8.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Mellem- måltider til små maver

Til køkkenpersonale

Trænger du til ny inspiration til dagens mellemmåltider, så er dette kursus noget for dig. På kurset sætter vi særlig fokus på ernæringen, så mellemmåltiderne hænger godt sammen med frokostmåltidet og ugens øvrige måltider på en måde, så de samtidig tilgodeser de officielle anbefalinger. Vi ser på, hvordan vi kan planlægge mellemmåltiderne, så de bliver lettere og mere overskuelige at have med at gøre, uden at gå på kompromis med børnenes energi og mæthed.

Vi går praktisk til værks i køkkenet, så du får inspiration til at sammensætte varierede mellemmåltider, hvor smag, sanselighed og madmod forenes med den rette ernæring.

Hvad lærer du?

- At tilberede simple, klimavenlige og sunde mellemmåltider, som er smagfulde og varierede.
- At planlægge mellemmåltider, så de ernæringsmæssigt hænger sammen med frokostmåltider og dækker børnenes daglige behov.

Dato

12. marts
18. september

Tid

8.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Vejen til den grønne omstilling

Inspirationstur til Svanholt Gods

Et sanseligt rum til at forstå den grønne omstilling

Til hele personalegruppen

Uanset om du arbejder i køkkenet eller møder børnene ved måltidet, er det nemmere at forstå den grønne omstilling, når du kender hele rejsen fra jord til bord, får fingrene i jorden og møder de mennesker, der dyrker og avler efter bæredygtige principper.

Vi besøger Svanholt Gods, som er et økologisk landbrug i Hornsherred, der er gået foran på den grønne agenda igennem årtier. Her går vi en tur i marken, mens landmanden viser os, hvordan de arbejder med bæredygtig fødevarerproduktion og klimaomstilling.

Vi høster selv råvarerne og tilbereder et velsmagende måltid over bål, lavet af sæsonens helt friske råvarer efter principperne for Københavns Kommunes pejlemærker for klimavenlige og sunde måltider. Mens vi spiser, drøfter vi, hvordan vi kan bruge dagens viden og sanselige inspiration hjemme i køkkenerne og ved måltidet.

Ligesom du hver dag gør dig umage med at lave mad eller servere måltider til andre, vil du med indblik i produktionen bag råvarerne forstå, hvor meget det kræver at producere økologiske varer af høj kvalitet.

Hvad lærer/får du?

- Øget forståelse for klimadagsordenen, når det gælder fødevarer.
- Om koblingen mellem fødevarerproduktion og klimaomstilling.
- Hvordan man kan bruge pejlemærkerne som arbejdsredskab i hverdagen.

Dato

4. juni
3. september
1. oktober

Tid

7.45 - ca. 15.15

Mødested

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Kurser, workshop
og inspiration
hos jer

Bålmad i børnehøjde

På tværs af personalegruppen

Vil I have inspiration til, hvordan I kan lave bålmad ude hos jer? Så book dette kursus.

Bålmad er en af de mest populære madaktiviteter i børnehaver og vuggestuer. Og med god grund. At lave mad over bål skaber begejstring og engagement i måltidet, fællesskab og hyggeligt samvær. Mange børn er mere modige med mad og tør smage på flere ukendte råvarer og retter, når vi er samlet udendørs og sidder rundt om bålet i nye rammer. Samtidig er bålmeden en oplagt aktivitet til at inddrage børnene i tilberedningen af måltider. Jo mere vi inddrager børnene i hele rejsen fra jord til bord, des større er muligheden for at skabe madmod og madglæde.

Praktisk info:

En underviser fra Meyers Madhus kommer på besøg hos jer. Vi har råvarerne med og giver det pædagogiske personale inspiration til hvordan man kan planlægge og lave velmagende og sanselig bålmad. Sammen med to pædagoger og en børnegruppe på max 22 børnehavebørn eller 10 vuggestuebørn tilbereder vi dagens frokost til bålmadsholdet.

Målet med kurset er at klæde jer på til selv at skabe mange flere gode stunder med bålmad sammen med jeres børn.

Kontakt Meyers Madhus på raadgivning-kk@meyers.dk eller 26 77 31 16 (kl. 9-15) for at booke dette kursus hos jer.

Form

Kursus

Varighed

1 dag

Dato/tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Introduktion til klima- omstillingen i Københavns Kommune

Til pædagogisk personale
- f.eks. til et personalemøde
eller til forældre

Københavns Kommune har et mål om reduktion af klimaaftrykket i fødevarerindkøbet på 25 procent. Men hvad er et klimaaftryk? Hvordan hænger det sammen med indkøbet af råvarer? Og hvad betyder klimaomstillingen på tallerkenen og for børnene?

Dette korte oplæg kan f.eks. afholdes på et personalemøde, så hele personalegruppen ved, hvorfor køkkenet evt. ændrer på menuen.

Kontakt Meyers Madhus på
raadgivning-kk@meyers.dk eller 26 77 31 16
(kl. 9-15) for at booke dette oplæg hos jer.

Form

Oplæg

Varighed

Ca. 30 minutter inkl. spørgsmål

Dato/tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Pædagogik og madmod

På tværs af personalegruppen

Børnene indtager store dele af de daglige måltider i daginstitutionen, og derfor er det vigtigt at arbejde med udviklingen af børns smag og madmod i de pædagogiske måltider. Sammen sætter vi fokus på den gode pædagogiske tilgang til måltidet, når vi undersøger, hvordan vi styrker og understøtter børns mod til at smage på maden.

Vi sætter fokus på, hvilken betydning rammerne har for måltidet og taler om, hvilke perspektiver der ligger i at spise et velsmagende og appetitvækkende måltid sammen med børn i vuggestuer og børnehaver.

Kontakt Meyers Madhus på
raadgivning-kk@meyers.dk eller 26 77 31 16
(kl. 9-15) for at booke dette oplæg/workshop hos jer.

Form

Oplæg og workshop

Varighed

Kan variere fra 45 min. - 1,5 time

Dato/tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Skab jeres egen mad- og måltids-politik

På tværs af personalegruppen

Når man skal berige børnenes hverdag med gode, bæredygtige og pædagogiske måltider, er det en fordel at have en fælles tilgang til arbejdet med maden og måltiderne på tværs af faggrupperne.

Vi sætter sammen fokus på jeres arbejde med mad og måltider. Vi undersøger hvilke værdier, der vil være oplagte i jeres mad- og måltidspolitik, og vi taler om hvordan I kommer i mål med implementeringen.

I jeres mad- og måltidspolitik kan I f.eks. beskrive

- Hvordan I spiser sammen hos jer, og hvad der er særligt vigtigt under måltidet.
- Hvilke pædagogiske læreplanstemaer, man kan understøtte under måltidet, f.eks. sprog, matematisk opmærksomhed, motorik, social udvikling.

Kontakt Meyers Madhus på raadgivning-kk@meyers.dk eller 26 77 31 16 (kl. 9-15) for at booke denne workshop hos jer.

Form

Workshop

Varighed

3 timer

Dato/tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Københavns Kommune og Meyers Madhus samarbejder om at skabe endnu bedre måltider i de københavnske institutioner, tilbud og enheder. Sammen har vi fokus på velsmag, godt håndværk og madglæde og løfter den grønne dagsorden med bæredygtige, klimavenlige måltider og mindre madspild.

Tilmelding til kurserne i Meyers Madhus

Ønsker du at deltage på et eller flere af kurserne, så foregår tilmeldingen online på www.maaltider.kk.dk.

Book kurser og inspiration hos jer

Mail: raadgivning-kk@meyers.dk

Tlf: +45 26 77 31 16