

Kurser til klub- og fritidscentre 2025

Som fritidscenter eller klub i Københavns Kommune har I mulighed for gratis at tilmelde jer kurser med fokus på jeres arbejde med mad og måltider.

Nogle af kurserne foregår i Meyers Madhus, hvor I får mulighed for at sparre med kolleger fra andre fritidscentre, mens andre foregår ude hos jer, hvor børn og unge kan deltage i aktiviteterne.

Læs mere under det enkelte kursus.

Kurser i Meyers Madhus



Simple snacks til eftermiddag

/ 23. september 9.30-13.00

Vi går i køkkenet og laver en række simple og bæredygtige snacks til eftermiddag.

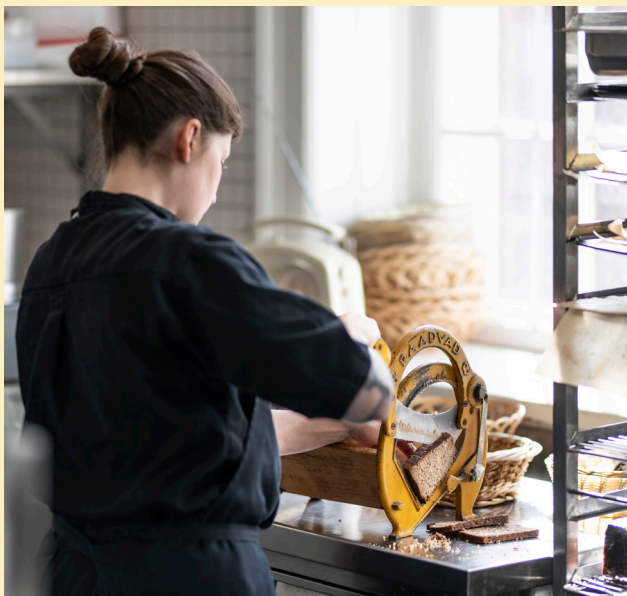
Vi fokuserer på, hvordan I kan strukturere jeres eftermiddagsmåltider og skabe gode rutiner. På den måde kan I frigive tid og få overskud til at arbejde med bæredygtige eftermiddagsmåltider, uden at gå på kompromis med kvalitet og smag. På kurset kommer vi også omkring eftermiddagsmåltidets vigtige rolle for fællesskabet, maddannelse og den daglige trivsel.



Godt bagværk til eftermiddag

/ 23. oktober 9.30-13.00

Godt brød er en nem og nærende måde at stille eftermiddagssulten på. Hjemmelavet, friskbagt brød er godt for økonomi, økologi og velsmag – og hvem elsker ikke duften af nybagt brød, der spredt sig i huset? På dette kursus lærer I at bage et enkelt hvedebrød, der egner sig både til morgen- og eftermiddagsmåltider, samt mere fyldige madbrød. Vi arbejder med både lyse og mørke typer bagværk og giver jer opskrifter, der nemt kan indgå i jeres hverdag.



Menuplanlægning

/ 11. november 9.30-13.00

God menuplanlægning kan være med til at sikre, at eftermiddagsmåltiderne bliver lavet på kortere tid, er mere velsmagende og indeholder den rette ernæring. Planlægning giver også et bedre overblik over økonomien, så der bliver plads til kvalitet og økologiske råvarer, samt et bedre indblik i, hvornår det er fordelagtigt at inddrage børnene i madlavningen. Vi kommer omkring gode indkøb via Kvantum og de hygiejneregler, der følger med, når man går i køkkenet.

På kurset udarbejder I jeres egen menuplan, hvor vi indtænker budget, økologiske råvarer, inddragelse og ernæring.

Kurser hos jer



Bålmad

Vi kommer til at lugte af bål og får hænderne i maden, når vi i fællesskab ser på bållets mange muligheder. At lave mad over bål skaber madglæde og gode fællesskaber, når vi trækker måltidet ud af de vante rammer. Når børnene er inddraget i processen fra jord til bord, og har snittet, hakket og smagt til, styrker det madmod og madglæde.

Praktisk info:

Der er mulighed for at afholde et formiddagskursus uden børnedeltagelse med en gruppe af 5-15 medarbejdere, eller et eftermiddagskursus med 2-3 medarbejdere og maks. 10 børn. På begge kurser vil I som personale blive klædt på til selv at lave bålmad sammen med børnene.

Formiddagskursus (kun personale)
afholdes fra 9.00-12.00

Eftermiddagskursus (personale og børn)
afholdes fra 13.30-16.30

Kurserne afholdes i perioden august-oktober.



Madklub i klubben

I en madklub er målet ikke alene det færdige måltid, men også alt det, der sker, mens vi laver maden. Målet er at udvikle lysten til at være i køkkenet, turde smage på nye råvarer, samarbejde, gøre sig umage, planlægge og smage maden ordentligt til.

På dette kursus viser vi jer, hvordan Madklubben kan være en ny måde at være sammen på, og vi taler om, hvordan I kommer i gang i jeres eget køkken. I Madklubben kan I sætte fokus på alt fra madspild til klima, økologi og råvarens rejse fra jord til bord.

I kan vælge i mellem:

- Samosa i klubben: Lær at lave lækkert krydret fyld og teknik til at folde flotte samosaer - en lille, sprød smagsbombe.
- Curry i klubben: Lær at lave jeres egen karry-blanding, der bliver til en fyldig, krydret og duftende gul curry, serveret med luftigt fladbrød.

Praktisk info:

Sammen med 1-2 medarbejdere og en gruppe på 5-10 børn og unge (alt efter køkkenets udstyr og størrelse), afvikler vi sammen en madklub, som en planlagt eftermiddagsaktivitet - fra start til slut. Vi sender på forhånd en bestillings- og udstyrsliste, så I kan stå for indkøbene og sørge for at køkkenet er klar med køkkenredskaber til alle.

Varighed:

2 ½ time i alt. Madlavning og spisning tager ca. 1,5 time. Vi kommer 30 minutter før til opsætning og bruger 30 minutter efter til evaluering med personale. Tidspunkt på dagen er fleksibelt.

Spørgsmål og tilmelding

I kan tilmelde jer kurserne i Meyers Madhus her: www.maaltider.kk.dk/for-medarbejdere
Hvis I har spørgsmål, vil vide mere eller booke et kursus hos jer, så kontakt os på mail: raadgivning-kk@meyers.dk
eller tlf.: 26 77 31 16