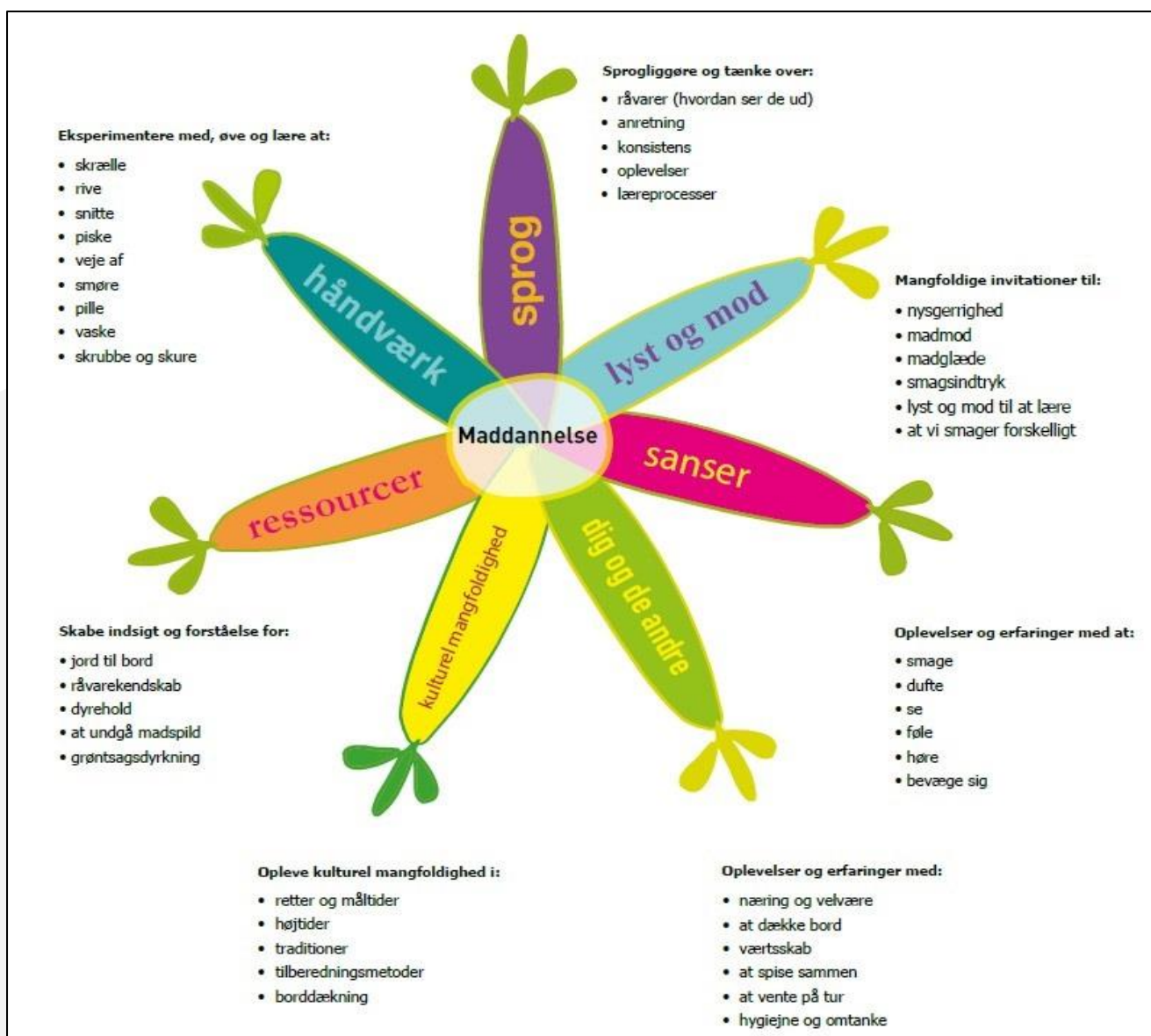


Inspirationsmateriale - Grøn Generation 24, uge 33-35

Tema: Mad - Emne: Madmod



Mad og maddannelse – en pædagogisk opgave

Begrebet maddannelse er kommet til inden for de sidste fem år.

Maddannelse er en livslang læringsproces, der kvalificerer vores kompetencer mht. mad (valg af mad, viden om mad og evne til at lave mad), så vi kan tilgå mad på en kritisk, reflekteret og bevidst måde.

Børns måltidsvaner og sundhedsadfærd grundlægges i barndommen og har livslang indflydelse på sundheds- og livsstilsvaner i voksenlivet. Bl.a. derfor har der de seneste år været fokus på madordninger i daginstitutioner fra politisk side. Daginstitutioner og skoler udgør en oplagt mulighed for sundhedsfremmende tiltag, da der her er samlet mange børn på en gang, med forskellig baggrund (Gubbels et al., 2010).

I Danmark er hvert femte barn overvægtigt.

På kort sigt kan det give en barndom med mistrivsel og på lang sigt kan det give et voksenliv med mistrivsel og livsstilssygdomme. Det ser ikke umiddelbart ud til, at det er nok blot at henvise til de officielle kostråd eller at indføre en nul-sukker-politik i det daglige arbejde med måltidskulturen i dagtilbud. Der er sket en erkendelse af, at sund kost ikke er tilstrækkeligt til at motivere børn til at spise sundere. Hvis børn skal motiveres til at spise sundere mad, er det ikke nok at tilbyde dem nærende kost.

Horisonten omkring måltidskultur skal udvides, så måltidet ikke reduceres til en form for frikvarter, hvor der er fokus på madro, påfyldning af ny energi, samt om indholdet i madkassen lever op til nul-sukker-politikken. Udvikling af kompetencer, selvhjulpenhed, rammer, rutiner, pædagogen som rollemodel, madmod og madglæde, leg og læring, identitet, mangfoldighed og fællesskab er vigtige begreber.

Vigtigst af alt er, at måltidskultur vægtes ude i praksis på lige fod med andre pædagogiske opgaver så som f.eks. inklusion, bevægelse, trivsel og sprog, og ikke blot opfattes som en daglig tilbagevendende rutine uden refleksion. Det er altafgørende, at måltidskulturen udfolder sig som en reflekteret pædagogisk opgave med et langsigtet perspektiv.

Gave: Få ”Den Magiske Madkasse”

Børn er nysgerrige, og vil gerne lære om madklogskab på mange forskellige måder. Den Magiske Madkasse, som sætter fokus på madpakken i forhold til dit barns overgang fra børnehave til skole. Det er et pædagogisk redskab til at få børn til at deltage i lege og pædagogiske aktiviteter, som hjælper med at gøre dit barn

parat til de nye rammer omkring skolemåltiderne og til at have madpakke med i skole. Den Magiske Madkasse tager fat i børns nysgerrighed, glæde og mod - og gennem lege og eksperimenter udvikler børn sig i forhold til madmod, smag, madglæde, madklogskab, fællesskab og selvhjulpenhed.

Den magiske madkasse byder på mange forskellige lege og pædagogiske aktiviteter. Til den magiske madkasse er der en pædagogisk vejledning. I materialet vil børnene møde de fire Supergnaskere: Avi, Chili, Kiwi og Juicy. De inviterer børnene med på en mission, hvor deres magiske superkræfter skal bruges.

Bliv klogere på den baggrundsviden og det teoretiske fundament, som den magiske madkasse bygger på. Læs mere og se inspirationsklip om den Magiske madkasse [her](#).

I kan printe [lege og pædagogiske aktiviteter her](#).



Mad og matematisk opmærksomhed

Der er et stort læringspotentiale i de daglige rutiner med madkulturen. I fht. arbejdet med læreplanstemaet "natur, udeliv og science" herunder matematisk opmærksomhed kan I hente inspiration i materialet: "Fortæl om Maden". Formålet er at styrke børnenes maddannelse – når børnene inddrages i at hente madvognen, dække bord, smøre madder, øse op, rydde op mv. Se videoen og læs mere på emu.dk

<https://emu.dk/dagtilbud/de-seks-laereplanstemaer/natur-udeliv-og-science/fortael-om-maden-maaltider-med?b=t436-t3523>

<https://video.kk.dk/video/27655650/fortael-om-maden>



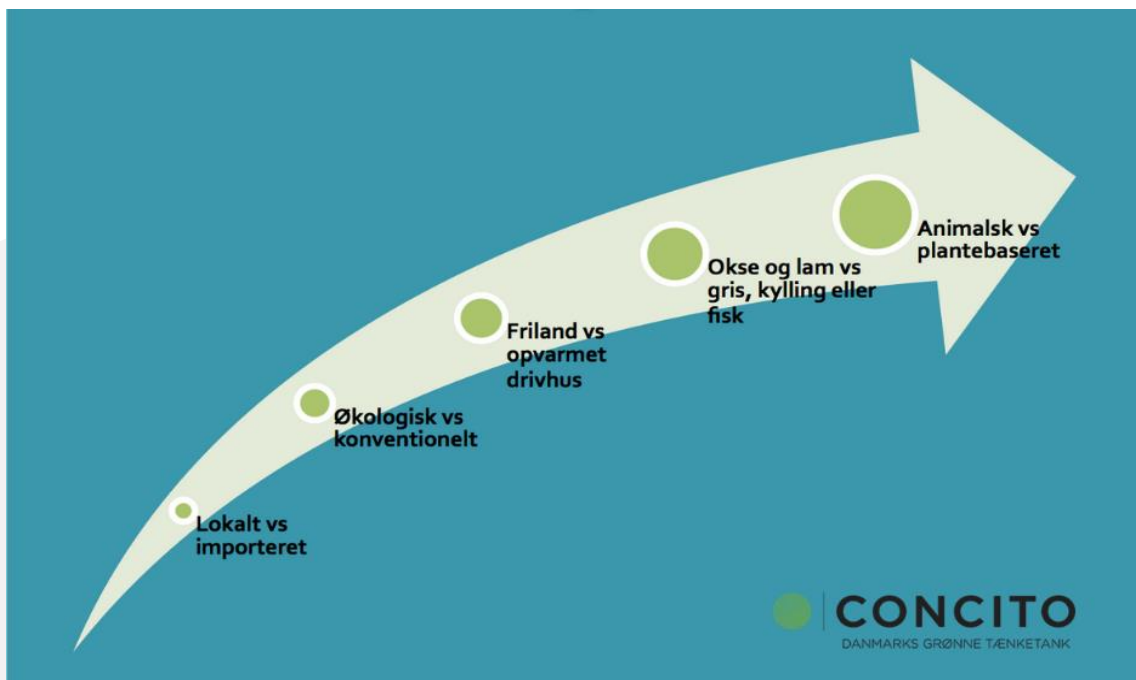
© Børne- og Ungdomsforvaltningen,
Københavns Kommune

Mere inspiration kan hentes her:

- **Kostrådscirklen** <https://foedevarestyrelsen.dk/publikationer/2022/kostraadscirklen>
- **Madleg** file:///C:/Users/dkchsl/Desktop/Madleg-2.-udg_2019_selvprint.pdf
- **Sallies historier: Drengen der spiste sin havregrød** <https://www.youtube.com/watch?v=qOQIxiGLeYc>
- **Maddannelse** <https://www.styrkmaddannelse.dk/> og <https://www.styrkmaddannelse.dk/inspiration-dagtilbud/> og <https://emu.dk/dagtilbud/maddannelse>
- **Madmod – Sundhedsplejeske** <https://www.sundhedsplejersken.nu/artikel/hjaelp-boernene-til-at-blive-madmodige/>
- **Smag for livet** <https://smagforlivet.dk/sites/default/files/documents/SMAG05%20-%20Madmodige%20boern.pdf>
- **Til de voksne – bælgfrugter og bæredygtighed** – en mere klimavenlig fødevarerfremtid https://www.youtube.com/watch?v=UNJZIRMO_4M
- **Se børn tale om kræsenhed** <https://www.youtube.com/watch?v=xwYguh3IMto>
- **Didde elsker mad – Godnathistorier** <https://www.youtube.com/watch?v=4z7Tz64y6Sk>
- **Blomkålspopcorn** – ULTRA's bedste ide <https://www.youtube.com/watch?v=eEDdPZMP4h8>
- **Lav bålsuppe I det fri** <https://www.youtube.com/watch?v=D2J-wriYzgs>
- **Lærke lever af sin baghave** – ULTRA NYT <https://www.youtube.com/watch?v=pKIIVB1IVG8>

Lene Lund Boisen, fødevarerkoordinator i Sønderborg Kommune giver råd om klimaaftryk fra madvarer

Handleplan for Fødevarer arbejder rigtig meget med bælgfrugter, både i formidlingen til borgere, samt i forbruget i de kommunale køkkener, af samme årsag. Bælgfrugter bidrager med de proteiner, som vi "fjerner", ved at spise mindre kød. Dermed kan vi bevæge os i en grønnere retning, ved at øge mængden af ærter, bønner og linser, der har et VÆSENTLIGT lavere CO2 aftryk. Samtidig er det også værd at bemærke, at blot udskiftningen fra rødt kød til hvidt kød er højt på klimapilen.



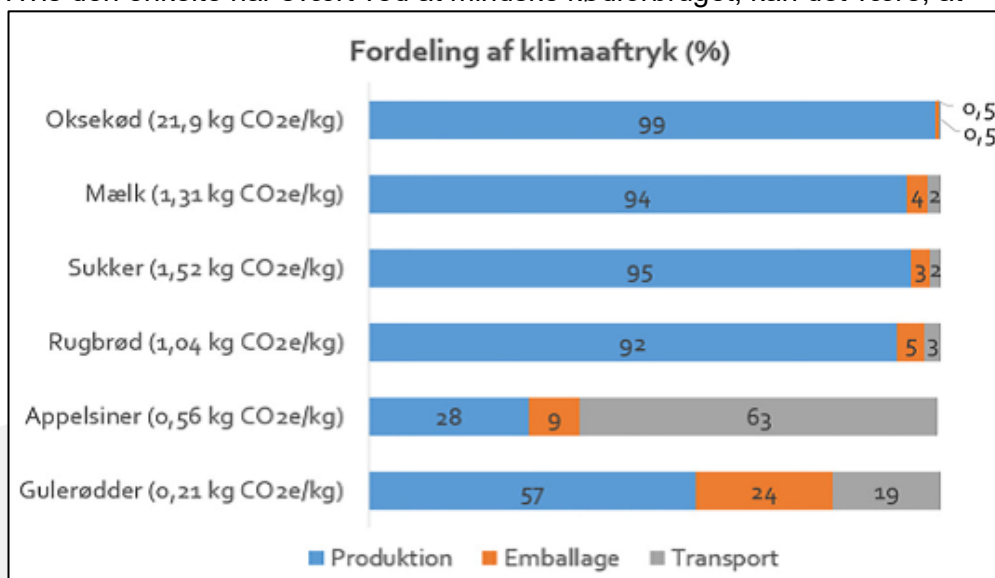
Når Handleplan for fødevarer beskæftiger sig med lokale fødevarer, er det primært et politisk ønske om at understøtte lokale fødevarerproducenter og landdistrikterne og i den sammenhæng kan det have en bæredygtig effekt i et økonomisk og socialt perspektiv. Samtidig kan vi måske påvirke udbuddet fra de lokale producenter ved at øge efterspørgslen efter grøn mad i de kommunale køkkener og private restaurationer.

Klimaaftryk opgjort i kg. Klik på kolonne-titler for at sortere.

Kategori	Fødevarer	CO2e pr. kg	Landbrug	ILUC	Forarbejdning	Emballage	Transport	Detail
Drikkevarer	Smoothie, jordbær/blåbær	1,74	0,73	0,17	0,10	0,31	0,42	0,00
Frugt og frugtprodukter	Jordbær	0,57	0,22	0,15	0,00	0,14	0,05	0,01
Frugt og frugtprodukter	Jordbær, dybfrost, usukrede	0,57	0,07	0,05	0,01	0,06	0,35	0,02

I det samlede billede er transportens andel størst ved plantebaserede fødevarer og derfor giver det god mening, at tale om at vælge lokaltproduceret grønt i sæson. Netop også for at undgå, at der spises jordbær i januar, som er fløjet hertil. OG, som der i øvrigt er kæmpe madspild på i detailhandelen pga den korte holdbarhed. Det er et nogo 😊 Men se lige det lave klimaaftryk på jordbær på klimadatabasen:

Når alt den viden der er tilgængelig på klima/fødevarerområdet er så kompleks og forholdsvis uafdækket, er det i mine øjne vigtigt, at have korte tommefingerregler, som man kan navigere efter som forbruger. Hvis den enkelte har svært ved at mindske kødforbruget, kan det være, at det er lettere at lade være med at spise grønt langsvejs fra og spise grønt i sæson i stedet.



Klare budskaber:

- Spis lokaltproduceret frugt og grønt i sæson, dyrket på friland
- Spis kød med omtanke (max 350 gr om ugen og helst hvidt kød)
- Undgå madspild
- Spis flere bønner, linser og bælgfrugter -gerne 100 gr om ugen

Læs mere i denne artikel fra Zetland: https://www.zetland.dk/historie/senB1arj-ae6XddK5-0216e?utm_source=ig&utm_medium=social&utm_campaign=171123+-+IG_BOOST+-+Conversions&utm_content=tmg&campaign_id=120200657611070201&ad_id=120204256967890201

Lenes madforslag: Beluga Bolognese

[Beluga Bolognese - Vegetarisk bolognese - linse bolo \(vegetariskhverdag.dk\)](#)



Involver forældrene - giv madpakken en hånd

Inddrag forældrene i en fælles indsats om børnenes madpakker/frokost.

→ Print madpakkehånden

— til inspiration og guideline til forældrene



Forklaring

Forældre til børn i daginstitutioner efterspørger generelt vejledning i at styrke deres barns trivsel, udvikling og læring. Derfor er det også oplagt at samarbejde med forældrene om børnenes maddannelse. Forældre er generelt rigtig gode til at smøre madpakker til deres børn, men efterspørger tit inspiration. Forældre har ofte et fokus på at variere så alle madpakker faktisk bliver spist, da de gerne vil at børnene bliver fyldt med energi til når der skal leges og læres. I kan som institution være med til at gå i dialog med forældrerådet og arbejde med normer og værdier for anbefalinger til en måltidskultur. Ofte en opgave der skal arbejdes med i et langsigtet perspektiv, der skal være holdningsdannende og meningsgivende overfor forældrene. En sådan anbefaling virker bedst når den kommer ud i praksis, og ikke kun ende som fornuftige ord i en mad- og måltidspolitik. kan være et print af



→ Mad og måltidstraditioner

I denne aktivitet skal børnene tilegne sig viden om fx julens mange traditionelle retter og måltider, samt hvilke værdier, traditioner og kulturer der er forbundet med disse mad- og måltidstraditioner. Det kan være fx jul, eid eller skt. Hans.

Grej til aktiviteten

Opfordre forældrene til at tage et billede med fra et typisk festmåltid eller print diverse billeder ud fra google billeder.

Aktivetsbeskrivelse

Brug samling til at snakke om madkultur ud fra forskellige billeder. Lad børnene få en forståelse af at der er forskellige madkulturer i forskellige lande.

Hvad er typisk dansk mad?

Hvad er traditionelle svenske julebrød?

Hvor spiser man gerne frølår og snegle?



Forklaring: at børn oplever at få en større forståelse for andre kulturer og fortælle om sin egen giver forståelse for at mad og kultur hænger sammen.

→ Hvor mange sukkerknalder er der i?

Hvor meget sukker indeholder....

Grej til aktiviteten

Limstifter evt. limpistoler (evt. glasur)

Sukkerknalder

Maling

Pensler

Et stykke pap, gerne genbrug at bygge på

Kopier (plakater) [Link her.](#)

Aktivetsbeskrivelse

Lav skulpturer med et bestemt antal sukkerknalder fx kan børnene lege med mængder. Hvor mange sukkerknalder indeholder et glas saftvand eller en kinder mælkesnitte.

Slip kreativiteten løs:)

Lav en udstilling på stuen – byg den op omkring plakaterne, det giver altid eftertanke hos forældre, at se indholdet af sukker i mellemmåltider de kommer i børnenes frugt madpakker.

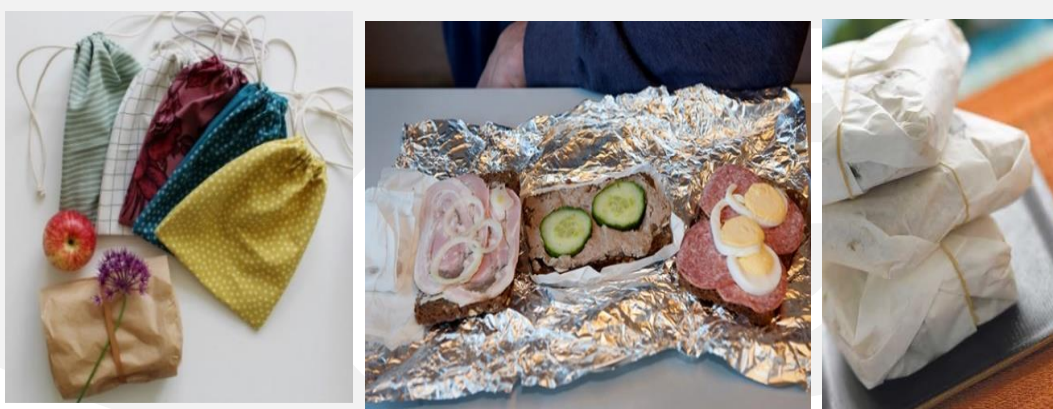
Ingen løftede pegefingre. I stedet bare en snak omkring hvor meget sukker forskellige fødevarer indeholder. Selv forældre bliver overrasket når de ser det. Og her er heller ikke forskel på økologiske varer og konventionelle varer.

Alternativt – byg med sukkerknalderne. Det træner finmotorikken. Der kan bygges snelandskaber og andet til jul. [Link til sukkerhuse](#)



→ Madpakkens emballage

Tal med forældrene om, at de kan bruge en fast beholder af plast/glas eller en stofpose (lavet af en gammel T-shirt) som madpakkepose og madpakkepapir i stedet for plast- og alufolie.



Kilde: Pixabay.com

Eksempler på pædagogiske aktiviteter.

I børnehaven arbejder I ud fra de pædagogiske læreplaner med et pædagogisk fokus på mad og måltider i forbindelse med måltidet. Herunder er der inspiration til hvordan fx madglæde og madmod kan understøttes.

Gætteleg - Føl på madvarer uden at kunne se det

Lad børnene opleve forskellen på fx madvarernes overflader, tema eller fra jord til bord.

Grej til aktiviteten

- Papkasse med 2 huller i siderne, så børnene kan få hænderne ind i de to huller
- En beholder med et viskestykke over
- Forskellige slags madvarer fx:
 - Kiwi, ananas, hårdkogt æg,
 - Banan, pære, æbler, kirsebær
 - Havre, havregryn, havregrød, brød.

Aktivitsbeskrivelse

☑ Stil papkassen, så hullet vender væk fra jer.

☑ Læg tingene ned i beholderen og dæk til med viskestykket, så barnet ikke kan smugkigge.

☑ Vis selv, hvordan man gør og lad børnene kikke og fortælle, hvad de ser.

☑ Lad børnene prøve på skift, med fingeren for munden, så de er stille. Efter lidt tid må den der prøver gætte og få hjælp af kammeraterne.

☑ Byt

Kan udvides med andre ting. Kan meget fint være madvarer i temaer fx morgenmad, madpakker, grøntsager osv.

Kilde: www.sdu.dk/lsul



Forklaring:

Vi føler med huden. I huden findes en masse små nerveender. Det er dem, vi bruger, når vi føler overflader, struktur, former, tryk, berøring, temperatur, smerte og kløe.

Hudens følsomhed afhænger bl.a. af, hvor varme vi er, og hvilken del af huden vi føler med. Der er flere nerveender i fingerspidserne end på oversiden af hånden.

Når det er koldt, kommer der mindre blod ud i huden på hånden. Blodkarrene i huden trækker sig sammen, og det vil føles anderledes at røre ved fx en neglebørste med en kold hånd end med en varm. Det gør den kolde hånd dårligere til at føle med.

Observer madvarer – overflader med lup

Grej til aktiviteten

Forskellige slags mad/fødevarer og gerne lopper.

Vælg med omtanke i fht. det du gerne vil tale om.

Hvilke sproglige modsætninger kan være interessante? F.eks. ru/glat, udenpå/indeni, blød/hård mv.

Aktivetsbeskrivelse

☑ Tag en madvare og mærk godt på den. Vis børnene, hvordan man mærker godt på den.

Tal imens, om det I mærker. Hvilke ord kan man bruge?

☑ Se nu godt på madvaren. Tal om det, I lægger mærke til på overfladen. Forklar børnene hvordan man ser og hvordan man observerer. Hvilke ord kan vi bruge, om det vi ser?

Gentag med en lup – samme fremgangsmåde.



Kilde: Pixabay.com

Kims-leg

Sæt hukommelsen i fokus.

Grej til aktiviteten

Tæppe til at dække madvarerne til.

Madvarer til bordet - forslag til temaer kan være fx farver, grøntsager, former

Grøntsager	Rodfrugter	Former	Farver
græskar	pastinak	stjernefrugt	agurk
sukkerærter	persillerod	appelsin	avokado
gule beder	rødbede	honingmelon	bønne
bladselleri	gulerod		porre
tomater	knoldselleri		broccoli

Aktivetsbeskrivelse

- ☑ Læg 10 madvarer på et bord eller en bakke og dæk dem til med et viskestykke uden at børnene får lov til at se dem.
- ☑ Når alle deltagere er samlet omkring bordet/bakken, fjernes viskestykket og de har nu 2 minutter til at prøve at huske alle madvarerne.
- ☑ Når de 2 minutter er gået, lægges viskestykket over tingene igen, og børnene skiftes til på skift at nævne de madvarer, de kan huske.

Forslag til at reducere madspild:

Efterfølgende kan frugterne skæres ud i skiver og børnene kan bruge kageudstikkere til at skære dem yderligere ud. Alternativt kan børnene skære frugterne i figurer med en kniv. Her kan der arbejdes med matematiske former.



Kilde: Pixabay.com

Forklaring

Hvad er blindsmagning? Hvorfor blindsmagning af de 5 grundsmage? Målet er IKKE at gætte hvad der smages, men at sætte ord på hvilke af de 5 grundsmage der smages. Grundsmagene kan udelukkende smages på tungen til forskel fra aromaer, hvor man skal have næsen til hjælp. De 5 grundsmage er: salt, sødt, surt, bittert og Umami. Blindsmagning af de 5 grundsmage, går i al sin enkelthed ud på, at man med bind for øjnene og fingrene tæt omkring næsen får serveret en smagsprøve som kommer ind i munden, af en hjælper. Når smagsprøven tygges, løber smagsstofferne hen over tungen. Derved sendes besked til hjernen om hvilke af de fem "smags-byggeklodser": salt, sødt, surt, bittert og Umami, prøven overvejende indeholder. Det er meget vigtigt at holde fingrene tæt omkring næsen når man blindsmager, ellers vil dufte og aromaer fra smagsprøverne forstyrre smagsløgene på tungen, og dermed vil det være vanskeligt at smage "rigtigt". De 5 "smags-byggeklodser" er grundlaget for alt vores mad, i kombination med tusindvis af aromaer. Ved at indtænke de 5 grundsmage, i tilberedningen af vores mad og måltider, tilfredsstiller vi vores smagsløg bedre og hurtigere og dermed spiser vi mindre mad.

At lege med maden og hinanden under måltidet er principielt set ikke i modstrid med at spise sundt. Som alle andre lege, har legen med maden til formål at undersøge og forstå den omgivende verden og er således en forudsætning for at børnene får et selvstændigt, lystfuldt forhold til mad og måltider (Smidt & Rasmussen, 2001).



Smagskompasset. Kilde Københavns madhus.

Undersøg spiring – dyrk grønt til madpakken

Involver børnene i undersøgelse, som I sætter i gang og vender tilbage til

→ Grønne toppe med løg

Materialer

- Løg, gerne forskellige typer og størrelser.
- Urtepotte med underpotte eller/og små syltetøjsglas



Aktivetsbeskrivelse

- ☑ Fyld en urtepotte med jord og vand jorden, så den er fugtig.
 - ☑ Sæt løget halvt ned i jorden og hold jorden fugtig.
 - ☑ Efter en lille uges tid begynder løget at spire.
 - ☑ Klip spiren af 1-2 cm over løget, så vokser den op igen.
 - ☑ De grønne spirer kan bruges som drys på en æggemad og i salaten for eksempel.
- I kan også sætte løget i et glas med vand, så bunden af løget har berøring med vandet.



Kilde: Pixabay.com

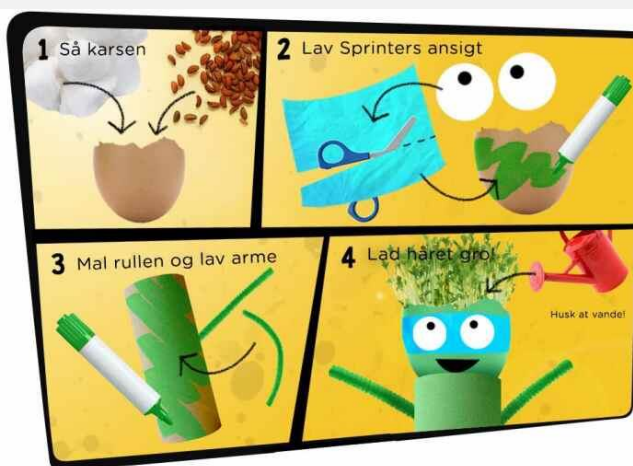
→ Grønt hår til æggemaden

Materialer

- Æggeskaller, paprør, vat, karsefrø
- Farver, silkepapir, piberensere mv.

Aktivetsbeskrivelse

- ☑ Følg instruktionen og byg "Sprinter".



→ Kartoffler i vindueskarmen rønne toppe med løg

Materialer

- En tom æggebakke
 - Lidt jord eller sand.
 - Nogle gamle rynkede og indtørrede kartofler, jo mere rynkede og indtørrede jo bedre
- jo større er magien, når der kommer lange spirer ud af dem.



Aktivitetsbeskrivelse

- ☑ Fyld lidt jord eller sand i hullerne i æggebakken.
- ☑ Vand forsigtigt, så jorden/sandet er fugtigt.
- ☑ Læg de gamle kartofler enkeltvis i hullerne i æggebakken.
- ☑ Stil æggebakken i en lys og kølig vindueskarm.
- ☑ I løbet af en lille uges tid vil kartoflen begynde at spire og danne fine grønne blade.

Kartoflerne kan vokse længe i æggebakken og endda danne et rodnet med bitte små kartofler på, hvis man er heldig.

- ☑ Hele kartoflen med rødder kan også løftes forsigtigt ud af æggebakken og plantes i en spand eller urtepotte med jord. Hvis rødderne sidder fast i æggebakken, så klip æggebakken i stykker, og lad æggebakke og rødder blive plantet sammen. Planten danner små nye kartofler. Hvis det er frostfrit, kan potten stå udendørs. Husk at holde jorden fugtig.

Kartoffelplanter der dyrkes i en potte, vil få mindre og finere blade, end når de vokser i haven. Også kartoflerne vil blive små, fine dukkekartofler. Hvis planten får lov at gro længe nok, vil den få blomster. **Hvis den sætter bær, må de ikke spises - de er svagt giftige**, dog ikke livsfarlige.



→ **Følg Klimakysset på Instagram** <https://www.instagram.com/klimakysset/>

Se videoer og få løbende inspiration



→ Genbrug emballage til dyrkning

Involver børnene i at genbruge ved at de tager emballage med fra deres hjem



Nedbrydningsforsøg af madvarer

(hvis I ikke har en kompost). Aktivitet over tid. Undersøg nedbrydningstid. Kilde: Havertilmaver.dk

Grej til aktiviteten

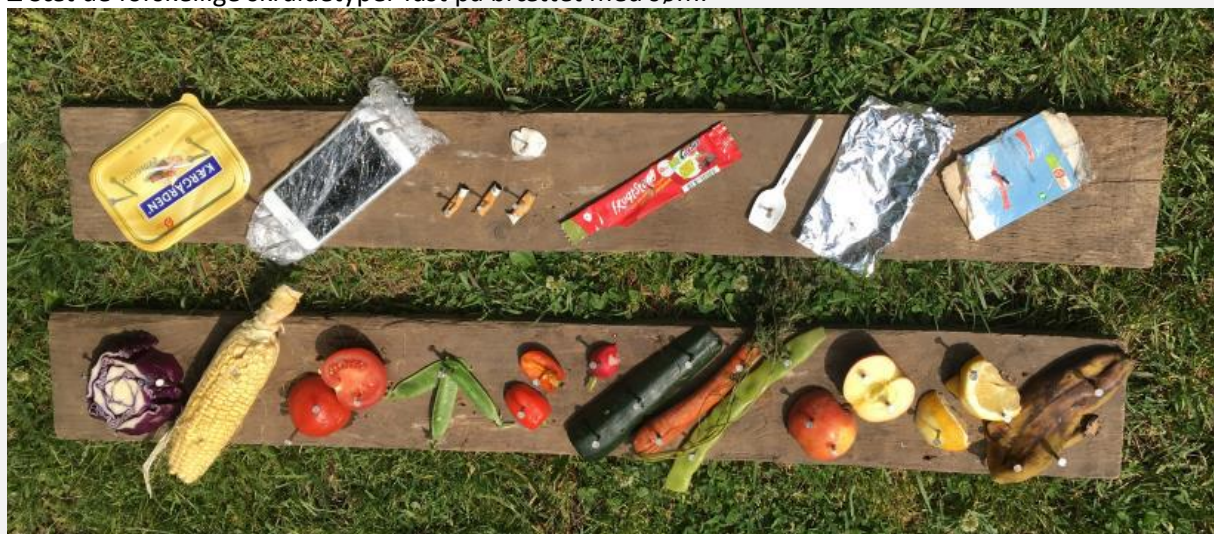
Spade/greb, forskellig slags organisk/uorganisk affald, brædder, hammer, søm,

Aktivetsbeskrivelse

☑ Find et eller to stykker træ og forskellige typer affald.

- Organiske materialer: fx gulerod, æbleskrog, tomat, citrusfrugt, bananskræl, majscolbe...
- Uorganiske materialer: fx plastik, kapsel, cigaretskod, tyggegummi, dåse, metalskot...

☑ Sæt de forskellige skraldetyper fast på brættet med søm.



☑ Tag et foto eller lav en tegning af brættet.

☑ Grav brættet ned i jorden og vent 2-5 måneder – fx til efter sommerferien – alternativt kan skraldet ligge under et hønsenet, så der løbende kan holdes øje med nedbrydningsprocessen.

Hypotesedannelse og refleksion

Spørg eleverne, hvad de tror der vil ske med de forskellige typer skrald og lad dem skrive det ned på deres tegning eller i en notesbog.

Resultat

Grav brættet op igen efter 2-5 måneder. Kig på de to tegninger/fotos (før og efter) og lad eleverne beskrive hvad der er sket med de forskellige stykker skrald.

- Hvad bliver nedbrudt hurtigst
- Hvad tager lang tid om at blive nedbrudt?
- Er der noget af skraldet, der slet ikke er sket noget med?

Extra

Se disse film fra Scienceklog.dk

- Kompostering: <https://www.scienceklog.dk/dyr-planter/v/n13>
- Kik på nedbrydningsdyr: <https://www.scienceklog.dk/dyr-planter/v/k9>
- Lav et rådnebur: <https://www.scienceklog.dk/dyr-planter/v/c5>



Lav frøsamlinger med børnene

I efteråret er det tid til at samle og evt. sprede frø

Når I er på tur, hav poser med, så I kan samle frø fra vilde blomster.

Saml frø fra børnehavens egne blomster.

Lav hjemmelavede frøposer af genbrugspapir.



→ Spred frø vha. frøbomber

Du kan på en sjov og nem måde være med til at skabe lidt mere mangfoldighed, ved at lave små "bomber", fyldt med blomsterfrø. De små næringsfyldte frøbomber kan spirer og gro alle vegne, når bare de får lidt regnvand. Frøbomberne er sjove at lave og de virker! Frøbomber kan være med til at skabe et bedre plantemiljø og et mere varieret dyreliv. Samtidig er det spændende at følge frøenes udvikling fra spire til plante. Fyld frøbomberne med frø fra hjemmehørende og insektvenlige blomster, der hører til i den danske natur.

Foto:Pixabay

Udstyr til 6 frøbomber

- 4 skefulde rød ler-pulver
- 5 skefulde muld- eller kompostjord
- 1-1½ skefuld blomsterfrø fra hjemmehørende og insektvenlige arter. (Jo større frø, des færre
- frø er der brug for og jo mindre frø, jo flere er der brug for.)
- En sjat vand
- En skål
- En ske
- Et viskestykke eller en æggebakke



Beskrivelse

Bland det hele i skålen. Tilsæt vand efter behov – lidt af gangen.

Mad, bål og aktiviteter

Brug bålet som et læringsrum med børnene

→ Prøv at tænde et bål med børnene

Udstyr til aktiviteten

Store grene/stykker træ, granris, papir, tændstikker, tændstål, vatrundeller, vaseline, stearinspåner.

Aktivetsbeskrivelse

☑ Lær børnene at man tænder langsomt op. Start med en lille tænde stor gren og nogle tændstikker. Lad børnene opleve, at mængden af varme og træ ikke passer sammen. Prøv igen med nogle granris og nogle tændstikker. Nu er det lettere. Prøv evt. også med papir. Læg efterhånden større og større kviste og rene ovenpå.

☑ Vis dem, at grønne friske grene ikke brækker så let som en tør gren brækker.

☑ Vis dem, at den ene laver røg/vanddamp og den anden brænder fint.

☑ Prøv at tænde op med tændstål. Vis, tændstålets gnister fungerer som varme. Lad børnene prøve, de ældste kan selv – de yngste stryger sammen med en voksen. Mærk hvor meget kraft-/pres (energi), der skal bruges.

Brug samme metoden som ovenfor, fra småt til større.

☑ Brug vatrundeller som optænding. Smør vaseline på nogle vatrundeller. Lad børnene opleve, hvordan de brænder vha. en tændstik.

Prøv herefter at tænde et lille bål af granris, små grene. Tænd op med vatrundellen. Børnene kan mærke olien i vaselinen.

☑ Brug stearinspåner som optænding – på samme måde. Start med det lille bål og byg større.

Forklaring

Tal med børn om, hvad de tror, der skal til for at noget kan brænde. Det kræver: 1. Noget der kan brænde (brandbart materiale), 2. Ilt (oxygen) og temperatur/varme nok (antændelsestemperatur). De kan nok ikke komme på de sidste 2 faktorer. Men prøv et stearinlys (339 grader) og en lighter (187 grader) i fryseren. De vil ikke tænde, før de er varme nok.

Kilde: Brandtrekanten, wikipedia.org



Kilde: Pixabay.com



Forbrændingsprocesser er komplicerede kemiske processer. Tal derfor med børnene om det, de sanser: Varmen fra forbrændingen.

Farverne, der skyldes temperaturforskelle

-

<https://da.wikipedia.org/wiki/Flamme>

Sodning pga. iltmangel. Røgen, som svider i øjnene og lungerne; fordi den er usund.

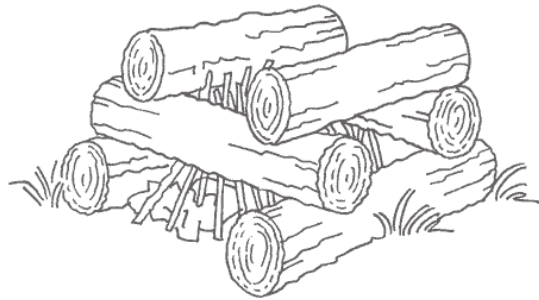
Stigende temperatur
Farver vi ser: Rød → Orange → Gul → Hvid
Mængden af sodpartikler falder

Matematisk opmærksomhed

Tal om brændets størrelse fra små snittede spåner til de store brændestykker. Lav en sortering i størrelser – længde, bredde og omkreds samt vægt.

Tal om antal – f.eks. "Tag tre granris og 2 grankviste".

Tal om opbygning af bål fra lille til stor i en geometrisk form: Rund/cirkel/aflang cirkel/trekant/firkant/et tårn – pyramide.



Kilde: Skoveniskolen.dk

Snobrød, æbleskiver og gammeldags æbleskiver

av en almindelig snobrødsdej, fordel den i små portioner, som puttes i dobbeltfrostposer, og giv så de børn, der har lyst, en pose ind på maven under flyverdragten til hævning. Det er en sjov fornemmelse at have dej på maven, og samtidig bidrager man til den fælles madlavning.

Køb nogle færdige æbleskiver, som I prikker på snobrødspinde og varmer over ilden.



Kilde: Grønnespirer.dk

Rigtige gammeldags Æbleskiver

Kilde: <https://jensens-madblog.dk/rigtige-gammeldaws-aebleskiver/>

Det var i "Peters Jul" man for første gang hørte om æbleskiver som dem vi kender i dag. Bagt i æbleskivepanden. Helt tilbage til år 1700 var æbleskiver tynde skiver æbler vendt i mel og æg og stegt i smør på en pande. Denne gamle udgave af æbleskiver ser man kun sjældent i dag.

Ingredienser: 3-4 æbler, 1 æg, 1 spsk. vegetabilsk olie, 3 dl mælk/vand, 200 g hvedemel
1 tsk. Bagepulver, 1 spsk. Sukker, 1 knivspids salt
Til servering: Kanelsukker og evt. syltetøj

Beskrivelse: Start med at piske alle ingredienser til dejen sammen.
Skær æblerne i tynde skiver og lav et hul i hver skive (altså stik kernehuset ud). Har du en kernehusudstikker, kan du bruge den først, og så skære dem i skiver bagefter.
Skal de lige længere tid, eller har du en stor portion, kan de kommes i koldt vand så de ikke bliver brune. Varm en pande op med lidt smør. Dyp hver enkelt æbleskive i dejen og steg dem lysebrune på den varme pande. Der skal mere smør på, efterhånden som de bages. Ligesom ved pandekager. Læg dem på et fad – drys med lidt kanelsukker og server dem lune

Melorme som mad – inspiration på Scienceklog.dk

Se denne film om madmod, hvor børnene smager på melorme efter de er tilberedt over bål:
<https://www.scienceklog.dk/dyr-planter/v/n10>



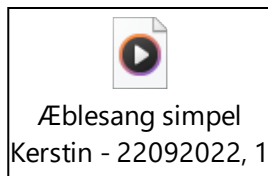
Mad – syng en sang – læs en historie

→ Ny æble sang

Grej til aktiviteten

- Eventuelt en guitar eller en afspiller
- Teksten - Tekst og musik: Kerstin Lehmann 2022

*Æbler, æbler – røde og gule Æbler, æbler – søde og sure
Æbler, æbler – hænger på grenen
Æbler, æbler – ligger på plænen Vil du gerne spise ét? Meget gerne, tak for det! Hov, det var jo en med orm! Pyt med det, spis uden om.*



Kilde: Pixabay.com

Aktivetsbeskrivelse

Æblesangen tager kun 1 minut at synge – men **gentag** den gerne et par gange, når I synger, så børnene får mulighed for at lære sangen med fagter, når de gentages. Lad børnene være medbestemmende til, hvordan fagterne til sangen kan se ud. Sangen kan eventuelt synges til et arrangement i børnehaven fx høstfest

Forklaring

Fagtesange og fagtelege styrker børnenes sproglige – og motoriske udvikling, mens børnene er sammen i et fællesskab og har det sjovt. Fagtesange for de mindste stimulerer børnene billedmæssigt, sprogligt og kropsligt. Fagtesangene kan allerede ”synges” af børn der ikke mestrer sproget endnu. Fagtesangen er især rigtig god til de mindste, da den giver børnene en rigtig god kropsfornemmelse for deres egen krop.

→ Hurra – børnesange ”Værsgo og spis”

Eks. : ”Fang de grøntsager” - [Fang De Grøntsager | Hurra Børnesange \(Dansk\) \(youtube.com\)](#)

”Værsgo og spis”
[Værsgo' og Spis | Hurra Børnesange \(Dansk\) \(youtube.com\)](#)

”Vores taktik er mindre plastik”
[Vores Taktik Er Mindre Plastik | Hurra Børnesange \(Dansk\) \(youtube.com\)](#)



Kilde: <https://www.youtube.com/watch?v=NYuSjvb2sYk>

→ Læs en historie

Peter Pedal – Sådan laver bier honning <https://www.youtube.com/watch?v=ELWxFrpC95M>
Peter Pedal planter en køkkenhave <https://www.youtube.com/watch?v=GGhUdVneLfy>

Massage som pædagogisk redskab

En anden måde at arbejde med maddannelse kan ske via børns sanser, her lærer de at tilgå mad og måltider på en kritisk, reflekteret og bevidst måde. Og i denne aktivitet er det føle og lyttesansen vi udfordre.

Grej til aktiviteten

Historien omkring hvordan havregryn bliver fremstillet – fra jord til bord

Aktivetsbeskrivelse

☑ Start med at fortælle børnene lidt om, hvad massage er, og så fortæl om reglerne. Børnene kan de første gange starte med at massere lidt på sig selv, så de mærker deres egne grænser. Med de yngste børn kan man starte med nogle massagehistorier, og med de store børn kan man sætte bestemte øvelser på. I en børnegruppe kan der være børn, som er lidt forbeholdne, og det er helt okay. Der er ingen, som skal tvinges.

☑ Sæt børnene sammen 2 og 2

Læs historien om havregryn. Masserer hinanden med øvelser der passer til historien

Forklaring

Når børn masserer børn, lærer de at udvise empati og omsorg. Der er undersøgelser der viser at børnemassage giver færre konflikter i børnefællesskaber. I gennem massage og berøring påvirker vi følesansen, som har en afgørende betydning for menneskets udvikling, motorik og relation til andre mennesker.

Massage og berøring er et oplagt pædagogisk redskab. Den kan bruges til at øge trivsel og til at styrke tillid, tryghed og relation, både når det bruges barn til barn, og når det bruges i specialpædagogiske sammenhæng. Når man er tryk og har tillid til omgivelserne, øges modet til at indtage og undersøge verden og indgå i relationer til de mennesker, der er omkring os.

Hvad kan massage?

Der er to aspekter massage. En fysisk handling, som handler om enten at give eller modtage massage. Selve berøringen øger produktionen af hormonet oxytocin, der gør os mere åbne og modtagelige over for andre mennesker. Og så er der en pædagogisk ramme. Det er et redskab til at lære, hvordan man tilgår hinanden, og hvordan man behandler og viser respekt for hinanden.

Hvordan giver massage færre konflikter?

Når børn giver massage, så skal de lære at holde øje med, om modtageren kan lide, hvad de gør. Det kan være, at man selv godt kan lide, at der bliver taget godt fat på skuldrene, men det er ikke sikkert, at modtageren er enig. Det handler om at skelne imellem, hvad man selv og andre kan lide, og at de to ting ikke nødvendigvis er det samme. Man skal f.eks. altid spørge om lov, før man giver massage. Ude i det sociale fællesskab så vader man heller ikke bare ind i hinandens leg og aktiviteter. Man spørger om lov først og afventer, hvilket svar man får. Med massage lærer børn at aflæse hinanden og tilpasse sig, samtidig med at deres tolerance og indbyrdes kommunikation styrkes.

