



# Gå i skolekøkkenet med mor & far

**Forskning viser, at rollemodellens spise-, måltids- og smagspræferencer er mere afgørende end verbale opfordringer til at spise sundt.**

**Projekt Sund Skole handler i høj grad om at involvere forældrene i næring til læring til deres egne børn. Måltidet er også et socialt fællesskab - og derfor skal børn og voksne lave mad sammen. Aktiviteten er et eftermiddags-/aftenarrangement, hvor klassen låner skolekøkkenet og forældre og børn laver mad og hygger sig sammen.**

## FAG

Dansk, Madkundskab

## KLASSE

0.-3. klasse.

## MATERIALER

Div. madvarer, pynt til tema, bestik, tallerkner, fade og servietter.

## MÅL MED AKTIVITETEN

- Eleven kan vurdere egne madvalg i forhold til sundhed, trivsel og miljø.
- Eleven kan lave mad efter en opskrift.
- Eleven har viden om og kan samtale om måltider fra forskellige kulturer.
- Eleven kan veksle mellem at lytte og ytre sig.
- Eleven kan bruge talesprog i samtale og samarbejde.
- Eleven kan samtale om klasses variationer af dansk sprog.

## SÅDAN GØR I

1. Sæt en dato, book skolekøkkenet og inviter forældrene.
2. Klassen laver sammen en sund og festlig menu. Find sammen opskrifter, som kan bruges på dagen. Gør dem klar, så familierne kan lave det sammen.
3. Lav evt. et tema for aftenen og læg op til, at der skal skabes den helt rigtige stemning – f.eks.: **Mamma Mia**: italiensk menu, levende lys i flasker og italiensk musik. **Café Mormor**: danske klassikere på bordet og fællessang. **Mad fra andre kulturer**: f.eks. tyrkisk mad og krydderier. **Grøn mad og mindre madspild**: klassikere, som gøres mere grønne. Tøm køleskabet -retter.
4. Handl ind til aktiviteten sammen med eleverne.
5. Gå skolekøkkenet igennem sammen med eleverne, så de er forberedte og ved, hvor de forskellige køkkenredskaber er.

## EKSTRA IDÉ

Hvis klassen har lavet en madsang eller et madslogan, kan de optræde med det for forældrene.

Måske kan nogle af forældrene bidrage, hvis de har en særlig viden, som kan sættes i spil på dagen.