# Den Magiske Madkasse

# LEGE OG PÆDAGOGISKE AKTIVITETER

## TIL DAGINSTITUTIONER

Udviklet af Mejeriforeningen i samarbejde med Landbrug & Fødevarer
samt fagfolk indenfor pædagogik, læring og leg
Evaluering gennemført af Danmarks institut for Pædagogik
og Uddannelse (DPU), Aarhus Universitet

# Et fleksibelt pædagogisk værktøj

I dette katalog finder du beskrivelse af lege og pædagogiske aktiviteter. Legene og de pædagogiske aktiviteter knytter sig til hvert af de fire pædagogiske pejlemærker:

**MADKLOGSKAB**

**MADMOD**

**MADFÆLLESKAB**

**MADGLÆDE**

Legene og de pædagogiske aktiviteter er fleksible, så du afgør selv, hvordan du ønsker at organisere forløbet f.eks.:

- en temauge med et pejlemærke pr. dag
- en temamåned, hvor man arbejder med et pejlemærke pr. uge
- løbende fokus på pejlemærkerne og de tilknyttede lege

**Vælg og brug de lege og pædagogiske aktiviteter, som passer til din storbørnsgruppe.**

# Lege, pædagogiske aktiviteter og læringsmål

Den Magiske Madkasse hviler på fundamentet af, at børn lærer gennem leg - og med kroppen som redskab.

Læringsmålene til legene og de pædagogiske aktiviteter kommer til udtryk mere eller mindre direkte. I nogle lege er der en tydelig kobling mellem leg og læringsmål. Eksempelvis arbejder børnene meget direkte med madmod i legen Madgætteleg. I andre lege er koblingen mere indirekte, som f.eks. legen Madkasse Stopdans, som skaber et sammenhold og fællesskab, der med den voksnes hjælp kan overføres til måltiderne.

Udover at skabe rammerne for gode legeoplevelser er din rolle at indgå i åbne og nysgerrige dialoger med børnene og derved hjælpe dem med at koble deres legeerfaringer med de fire pædagogiske pejlemærker. Vær en tydelig rollemodel og smit børnene med engagement, nysgerrighed og legeglæde.

## Gør materialet til jeres eget

I kataloget her findes en masse idéer til lege og pædagogiske aktiviteter. Tag ejerskab over legene og brug dem på en måde, som giver mening for dig og din børnegruppe. Det giver både de bedste oplevelser og den største læringskvalitet.

Til de fleste lege og pædagogiske aktiviteter er der givet forslag til justeringer, så de kan tilpasses den konkrete børnegruppe og den kontekst, de skal laves i.

I evalueringen fra Aarhus Universitet, fremhæver flere pædagoger, at legene og de pædagogiske aktiviteter kan bruges til andre skoleforberedende fokusområder end spisepausen, f.eks.:

- Nogle af legene er konkurrencedrevne, hvilket flere pædagoger har fokus på, blandt andet fordi børnene bør lære at være gode vindere eller tabere inden skolestart.
- Vekselvirkningen mellem stillesiddende aktiviteter og bevægelse fremhæves, da det er vigtigt, at børnene får rørt sig, og at de kan sidde stille og koncentrere sig.
- Legene og de pædagogiske aktiviteter fremmer børnenes forståelse for at følge regler og træner deres tålmodighed og evne til at vente på deres tur.

# Indhold og opbygning

## Brev fra Supergnaskerne

Når forløbet med den Magiske Madkasse starter, skal børnene hjælpes ind i Supergnaskernes magiske univers. Derfor er der i Den Magiske Madkasse vedlagt tre breve fra Supergnaskerne til børnene.

- **I det første brev** taler Supergnaskerne direkte til børnene i netop din storbørnsgruppe for at motivere dem og lade dem blive en del af fortællingen og det magiske univers.
- **Det andet brev** skal bruges midt i forløbet som en peptalk fra Supergnaskerne til børnene om at fortsætte det gode arbejde.
- **Det tredje brev** skal læses for børnene lige inden, de starter i skole. Her ønsker Supergnaskerne børnene tillykke med, at de nu er klar til at komme i skole.

## Rammehistorie

Forløbet rammesættes ved hjælp af en historie om de fire Supergnaskere. Rammehistorien sætter arbejdet med Den Magiske Madkasse i gang ved, at du sammen med børnene læser om, hvordan Supergnaskerne blev skabt og folder deres magiske kræfter endnu mere ud ved hjælp af beskrivelsen af Supergnaskerne.

Se sammen på de fire Supergnaskere, som er vedlagt som skumhænder i kassen. Tal om dem - hvad de repræsenterer, og hvad deres superkræfter er.

Introducér det fælles madråb:
**"Hvad kan vi li'? MADMAGI!"**

## Introhistorie og hovedleg

Hvert af de pædagogiske pejlemærker rammesættes ved hjælp af en introhistorie om Supergnaskerne. Introhistorien læses højt - og herefter leges en hovedleg.
Hver af hovedlegene kan leges på 20-45 minutter inkl. historiefortælling, introduktion og efterfølgende refleksion. Til hovedlegene hører forskellige rekvisitter, som er vedlagt materialet. Brug Supergnaskerne i refleksionen, f.eks.: hvordan bliver vi lige så madkloge som Avi?

## Flere lege og pædagogiske aktiviteter

Til hvert af de pædagogiske pejlemærker er der beskrevet flere lege og pædagogiske aktiviteter.

Legene og aktiviteterne kan laves i den nævnte rækkefølge i materialet - eller du kan udvælge de lege og pædagogiske aktiviteter, du ønsker at lave med din børnegruppe.

I nogle af legene skal du bruge rekvisitter fra materialet og i andre af legene, skal du selv sørge for rekvisitter.

- Skab rammerne for nysgerrighed, undren og lyst til deltagelse.
- Leg med, vær nysgerrig og undr dig sammen med børnene.
- Gå foran med det gode eksempel som inspiration.

# Rammehistorie

Langt ude på landet boede engang fire børn, som hver dag gnaskede løs af de mange fantastiske frugter, nødder, bær og grøntsager, der voksede overalt på de frodige jorde omkring dem.

De elskede at lege i den fortryllede skov, der lå for enden af engen. En dag, da de havde badet i Skovbækken fik en af pigerne øje på et stort, gammelt egetræ, som de var sikre på, aldrig havde været der før.

De blev alle fire draget hen mod træet, som havde et kæmpe hul lige i midten. Derinde sad en ældgammel mand med det flotteste hvide hår og en mærkelig lille hat på hovedet.

Han sagde: **"Jeg har længe set, at I med stor fryd tager for jer af jordens frugter! Nu vil jeg gøre jer til ægte Supergnaskere og sende jer ud blandt landets børn, så de kan blive ligeså store Supergnaskere som jer".**

I samme øjeblik dryssede den fineste, gyldne pollen ned over de fire måbende børn og PUF! var den gamle mand forsvundet.

De så på hinanden og på deres seje, nye dragter. **"Wauw"!** råbte de i kor. **"Vi er Supergnaskerne"!** Og så så de på hinanden og råbte: **"Hvad kan vi li'? MADMAGI!"**

**Brug Supergnaskerne og deres historie til at samle op efter legene og de pædagogiske aktiviteter. F.eks. Er vi mon blevet lige så madmodige som Chili?**

# Oversigt

| PÆDAGOGISK PEJLEMÆRKE | AKTIVITET | LEGE | SIDE | REKVISITTER |
|---|---|---|---|---|
| MADKLOGSKAB | **Hovedleg** | Madkassebanko | 7 | • 4 Madkasseplader<br>• 24 Madkort<br>• Supergnasker skumhænder<br>• Madpakkehånden |
| | **Flere lege og pædagogiske aktiviteter** | Hvad skal der i madkassen? | 8 | • 4 Madkasseplader<br>• 24 Madkort<br>• Madhjulet<br>• Supergnasker skumhænder |
| | | Sulten og mæt! | 10 | • Kridt |
| | | Vores smagsløg | 11 | • Blå frugtfarve<br>• Vand<br>• Glas<br>• Vatpinde |
| | | Madpakker i skolen | 12 | • Madpakkehånden<br>• Papir til at tegne på<br>• Div. tegneredskaber<br>• Evt. iPads og app'en BookCreator |
| | | Kims leg | 9 | • 1 viskestykke eller dug<br>• 6-8 Madkort eller rigtige madvarer |
| | | Find smagsvennerne | 11 | • Madvarer (to eller flere indenfor hver af de fem smage: sød, sur, salt, bitter, umami) |
| | | Smag med næsen | 9 | • Krydderurt - f.eks. mynte som smager dejligt |

| PÆDAGOGISK PEJLEMÆRKE | AKTIVITET | LEGE | SIDE | REKVISITTER |
|---|---|---|---|---|
| MADMOD | **Hovedleg** | Madgætteleg | 15 | • Smagehjulet (se også sansetips s. 17)<br>• Madpakkehånden<br>• 3-6 forskellige madvarer<br>• Små uigennemsigtige skåle eller beholdere til hver af madvarerne<br>• Et viskestykke.<br>• Simple køkkenredskaber – f.eks. kniv og skærebræt<br>• 1 ske pr. barn<br>• Køkkenrulle og håndsprit |
| | **Flere lege og pædagogiske aktiviteter** | Vil du smage? | 18 | • Smagehjulet<br>• Sansetips (side 17)<br>• 6-8 madvarer |
| | | Smagseksperimentet | 20 | • 1 pakke knækbrød<br>• 2 skåle<br>• 2 viskestykker<br>• 1 køkkenrulle |
| | | Samme sag – forskellig smag | 22 | • Dagens madvare i 3 variationer |
| | | Skøre madder | 21 | • Brød<br>• Pålæg<br>• Service<br>• Køkkenredskaber til at lave skøre madder med |

| PÆDAGOGISK PEJLEMÆRKE | AKTIVITET | LEGE | SIDE | REKVISITTER |
|---|---|---|---|---|
| MADFÆLLESSKAB | **Hovedleg** | Madkasse stopdans | 25 | · Madfigurskema (se side 26)<br>· Evt. Madkort<br>· Evt. Madhjulet |
| | **Flere lege og pædagogiske aktiviteter** | Madkasse massage | 27 | · Madkort<br>· Evt. tæpper eller måtter til at ligge på |
| | | Suppen simrer | 28 | · 4-6 Madkort med grøntsager<br>· Overtræksveste el.lign. til fangerne<br>· Evt. kegler el.lign. til at afgrænse legearealet |
| | | Når vi spiser sammen | 29 | · Folderen: Rammer om det gode måltid<br>· A3-papirer/karton eller større til at tegne på<br>· Div. tegneredskaber |
| | | Det bedste ved vores madpakker | 30 | · Kamera eller smartphone og printer<br>· Et stort ark karton<br>· Børnenes madpakker |

| PÆDAGOGISK PEJLEMÆRKE | AKTIVITET | LEGE | SIDE | REKVISITTER |
|---|---|---|---|---|
| MADGLÆDE | **Hovedleg** | Jagten på yndlingsmaden | 33 | · 12 smagsbrikker med de fire supergnaskere<br>· 24 Madkort<br>· Madhjulet<br>· Elefantsnot<br>· Fire Supergnasker figure |
| | **Flere lege og pædagogiske aktiviteter** | Madelskerne | 34 | · Evt. Madkort |
| | | Gæt en lækker mad | 34 | · Evt. Madkort |
| | | De glade madansigter | 35 | · Tortillapandekager<br>· Grøntsager<br>· Forskellige dips<br>· Service og køkkenredskaber, f.eks. skeer, knive, rivejern, sakse, etc. |
| | | Smagsdetektiv | 35 | · Mælk<br>· Rød frugtfarve uden smag<br>· Gennemsigtige drikkeglas<br>· Tørklæder el.lign. til bind for øjnene |
| | | Grøntsagskunst | 36 | · Forskellige grøntsager, f.eks. agurker, gulerødder, kål. peberfrugter, kartofler, etc.<br>· Træspyd, tandstikker, elastikker, snor, etc.<br>· Evt. boremaskine til at lave huller i de hårde grøntsager<br>· Knive<br>· Forklæde |
| | | Æbleværksted | 36 | · Æbler<br>· Andre ingredienser og køkkenredskaber, alt efter hvad I vælger at lave |

# Lege og pædagogiske aktiviteter med fokus på MADKLOGSKAB

Det pædagogiske pejlemærke madklogskab sætter fokus på:

- **God mad er god legebenzin**
- **De officielle kostråd, Madpakkehånden og Guide til sundere mad**
- **Deltagelse og involvering**

Materialet inddrager De Officielle Kostråd, Madpakkehånden og Guide til sundere mad, som er officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen (se mere i den pædagogiske vejledning).

## Læringsmål

At børnene styrker deres madklogskab ved at lære:

- at leg kræver masser af god legebenzin
- at mærke sult, tørst og mæthed
- at kategorisere madvarer efter de frem kategorier i Madpakkehånden samt drikkevarer
- navne, udseende og fakta om mange forskellige madvarer

## Læreplanstemaer

Madklogskabslegene egner sig især til at arbejde med:

- Alsidig personlig udvikling
- Natur, udeliv og science
- Kommunikation og sprog

# **HOVEDLEG:** MADKASSEBANKO

Legen er en aktiv banko-stafet med fokus på bevægelse, samarbejde og tilegnelse af viden om madvarer og Madpakkehånden. Et barn fra hvert hold skiftes til at løbe ud og vende et Madkort.

## INTROHISTORIE

**"Hej, kloge børn. Avi her. Det kan godt være rigtig svært at vide, hvad den seriøst gode legebenzin til madkassen er. Der skal jo gerne være noget mad fra hele Madpakkehånden. Men hvad er det lige, der er det allerbedste? Jeg ved, hvordan vi kan blive helt vildt kloge. Magisk Madkassebanko! Vil I være med? Vi skal løbe stafet og vende nogle kort, der viser os, hvad der skal puttes i madkassen for, at vi kan få super legebenzin og lege hele dagen. Lad os give en high-five til Madpakkehånden og komme i gang! HVAD KA' VI LI'? MADMAGI"**

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 4-24 børn |
| Rum: | Kræver fri gulvplads, så der er plads til løb - gerne udenfor |
| Tid: | 30 minutter (inkl. intro og refleksion) |

**Rekvisitter**

- 4 Madkasseplader
- 24 Madkort
- Supergnasker skumhænder
- Madpakkehånden

**Forud for aktiviteten**

- I den ene ende af legearealet placeres de 4 Madkasseplader med billedsiden opad - det er holdenes base.
- I den anden ende spredes Madkortene med billedsiden nedad. Madkortene indeholder madvarer fra de fem kategorier i Madpakkehånden samt drikkevarer.

**Aktiviteten**

1. Præsenter Avi-figuren.
2. Læs introhistorien højt og tal med børnene om madklogskab:

   Hvilke madvarer kender de? Hvad er legebenzin? Hvorfor er det vigtigt med god legebenzin? Hvad kan børnene godt lide, som er god legebenzin?
3. Præsenter børnene for Madpakkehånden. Tal om, at hvis vi spiser en god madpakke med elementerne fra Madpakkehånden, får vi god legebenzin.
4. Alle giver Madpakkehånden et high-five!
5. Del børnene i 4 hold, som placerer sig bagved hver deres Madkasseplade. Hver af holdene får en af Supergnaskerne, som er deres holdmaskot, og som de skal bruge som stafet under legen.
6. Vis og forklar legen og kig sammen på pladerne, så børnene ved, hvilke Madkort, de skal samle.
7. Første barn fra holdene løber. Når barnet er tilbage ved holdets base, gives stafetten videre til den næste i rækken, som nu må løbe. Børnene må gerne snakke sammen undervejs i legen.
8. Legen fortsætter, indtil alle hold har fået deres plade fuld og råber: "Madkassebanko!".
9. Afslut legen med at snakke med børnene om de Madkort, de har samlet: Kender de madvarerne? Hvordan smager de? Læs evt. højt af fakta fra nogle af Madkortene og snak om Madpakkehånden, og hvorfor det er vigtigt med variation i madpakken.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Avi siger: Godt gået, det er jo helt vildt så kloge I er!

**Justerings-muligheder**

| | |
|---|---|
| Forenkling: | Læg Madkortene med billedsiden opad. |
| Udvikling: | Gør afstanden mellem Madkasseplader og Madkort større, så børnene skal løbe længere. |
| Variation: | Lav jeres egne madkasseplader og madkort, hvor børnene vælger madvarerne. |

**Lav evt. en timeout undervejs i legen, hvor I kigger på børnenes plader og taler om, hvilke ting fra Madpakkehånden, de stadig mangler.**

**Se film om, hvordan lege leges på DenMagiskeMadkasse.dk**

# Flere lege og pædagogiske aktiviteter

## Hvad skal der i madkassen?

Legen er en stafet, hvor et barn fra hvert hold skiftes til at dreje på Madhjulet og løbe ud og finde et Madkort, som passer til den kategori, Madhjulet viser. Hvis pilen peger på pålæg, skal barnet løbe ud og vælge et pålægskort - og tilsvarende for de fem andre kategorier (brød, fisk, frugt, grønt og drikke). Madkortet tages med tilbage til holdet og placeres i det rigtige felt på Madkassepladen. Legen kan også leges siddende i en cirkel, hvor Madhjulet er i midten, og Madkortene er spredt på gulvet udenom.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 4-24 børn |
| Rum: | Kræver fri gulvplads, så der er plads til løb |
| Tid: | 15-30 minutter |

**Rekvisitter**

- 4 Madkasseplader
- 24 Madkort
- Madhjulet

**Forud for aktiviteten**

- Opstillingen er den samme som Madkassebanko bortset fra, at Madkassepladen vendes med den blanke side opad.
- Madhjulet placeres centralt på legearealet.

**Aktiviteten**

1. Holdene skiftes til at sende en ud og dreje på Madhjulet og bagefter løbe ud og finde et Madkort, som passer til den kategori, Madhjulets pil peger på.
2. Barnet tager kortet med tilbage til holdet og placerer i det rigtige felt på Madkassepladen.
3. Næste barn drejer på Madhjulet, og sådan fortsætter legen, indtil der ikke er flere kort tilbage. Hvis der ikke er flere kort tilbage af den kategori, som Madhjulet viser, må man dreje igen.
4. Tal med børnene om, hvad de har fået i deres madkasse.

   Har de fået Madkort inden for alle seks kategorier, eller mangler de nogle? Lad evt. holdene bytte Madkort med de andre hold, så alle hold ender med at have et Madkort for hver kategori.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Avi er vildt stolt over, hvor madkloge børnene er blevet nu.

**Justerings-muligheder**

| | |
|---|---|
| Forenkling: | Læg kortene med billedsiden opad. |
| Udvikling: | Gør afstanden mellem plader og kort større, så børnene skal løbe længere. |
| Variation: | Lav jeres egne Madkasseplader og Madkort, hvor børnene vælger madvarerne. |

**!** **Hvis der er en madprofessionel i institutionen, vil denne kunne være med i legen og bidrage med viden om de forskellige madvarer. Legen kan evt. afsluttes med, at børnene sammen med den madprofessionelle laver madpakker ud fra de madvarer, som børnene har på deres Madkasseplade.**

# Smag med næsen

Aktivitet, der sætter fokus på, at lugtesansen og smagssansen hænger sammen. Det kan sammenlignes med, at alting smager anderledes - og måske af ingenting - når vi er forkølede.

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 1-24 børn |
| Rum: | Kan laves alle steder |
| Tid: | 10 minutter |

**Rekvisitter**

Krydderurt - gerne mynte, som smager dejligt

**Aktiviteten**

1. Hold jer for næsen med fingrene.
2. Kom et blad fra en krydderurt i munden, og tyg godt på den, mens I stadig holder jer for næsen. Tænk over, hvad I kan smage.
3. Slip grebet om næsen og pust luften ud gennem næsen. Hvad skete der med smagen?

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Avi også elsker at smage med næsen - for så bliver man faktisk endnu mere madklog.

# Kims leg

Huskeleg med Madkort eller rigtige madvarer.

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 1-6 børn |
| Rum: | Kan leges overalt |
| Tid: | 15-30 minutter |

**Rekvisitter**

- 1 viskestykke eller dug
- 6-8 Madkort eller rigtige madvarer

**Forud for aktiviteten**

Placer 6-8 madvarer eller Madkort under et viskestykke eller en dug.

**Aktiviteten**

1. Kald børnene sammen ved viskestykket.
2. Løft viskestykket i ti sekunder og bed børnene kigge godt efter, så de kan huske, hvilke madvarer der ligger under viskestykket.
3. På skift fortæller børnene, hvad de kan huske.
4. Tal om de madvarer, børnene kan huske:
   - Kender de den?
   - Har nogen smagt den før?
   - Hvad smager den af?
   - Hvordan føles den?
   - Hvordan lugter den?

**Aslutning**

Slut af med at fortælle, at Avi er totalt imponeret over, hvor gode børnene er til at huske.

# Sulten og mæt

Når børnene starter i skole, skal de på mange måder være selvstændige. Derfor har legen fokus på at lære at mærke sult, tørst og mæthed. Hvordan har man det, når man er henholdsvis sulten og mæt? Hvad er man i stand til, når man er henholdsvis sulten og har spist godt?

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 4-24 børn |
| Rum: | Fri gulvplads |
| Tid: | 10-15 minutter |

**Rekvisitter**

Kridt

**Forud for aktiviteten**

Tegn 2 smileyer (glad, sur) med kridt på gulvet.

**Aktiviteten**

1. Tal med børnene om, hvordan det føles, når de er sultne eller mætte (hul i maven, god energi, træthed, ondt i hovedet, glad og frisk).

2. Fortæl børnene, at de nu skal høre noget om sult og mæthed. De skal svare ved at stille sig hen til en af de to smileyer:
   - glad smiley = ja
   - sur smiley = nej

3. Sig et udsagn - og lad børnene flytte sig til en smiley. Spørg ind til, hvorfor de står der, så børnene kan uddybe deres svar

**Vælg udsagn eller find selv på flere:**

- Jeg kan godt lide at spise sammen med de andre børn
- Jeg bliver sur, når jeg er sulten
- Jeg har god energi til at lege, når jeg lige har spist
- Jeg bliver træt, når jeg er sulten
- Jeg bliver glad, når vi skal spise i børnehaven
- Jeg kan godt lide den mad, vi spiser i børnehaven
- Jeg kan godt lide madpakker
- Jeg glæder mig til at skulle have madpakke med, når jeg skal i skole
- Jeg vil gerne selv hjælpe med at lave min madpakke
- Jeg kan lide meget forskellig mad
- Min madpakke er nem at åbne

4. Tal sammen om, at vi alle er forskellige:
   - nogle spiser meget, andre spiser ikke ret meget, før de er mætte
   - nogle kan mærke det meget tydeligt, når man trænger til mad (energi, legebenzin), andre mærker det ikke så meget
   - det er ok, at vi er forskellige!

**Afslutning**

Slut af med at fortælle at Avi siger: "Godt gået - jeg synes, I er mega madkloge, fordi I er gode til at tænke over og mærke efter, hvornår I er sultne og mætte."

# Vores smagsløg

Aktivitet, der illustrerer, hvor vores smagsløg sidder på tungen.

**Fakta om vores smagsløg:**
- Smagsløg er små samlinger af celler, der opfanger smag. De hedder smagsløg, fordi de har form som bitte små løg.
- Vi har hver ca. 5000 smagsløg, og hvert smagsløg består af ca. 100 celler.
- Hvert smagsløg kan opfange alle grundsmagene.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 2-24 børn |
| Rum: | Kan laves alle steder |
| Tid: | 10-15 minutter |

**Rekvisitter**
- Blå frugtfarve
- Vand
- Glas
- Vatpinde

**Aktiviteten**

1. Bland frugtfarven med vand i forholdet 1:1.
2. Lad børnene dyppe en vatpind i den blå væske. De skal farve tungen blå med vatpinden. Kig på tungen i et spejl - eller tag et billede af den.
3. Hvad kan børnene se?
4. Hvor på tungen har de flest smagsløg?

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Avi elsker at farve tungen for at blive madklog - og hun synes, I er seje, at I også tør det!

# Find smagsvennerne

Leg, hvor børnene skal smage på forskellige grundsmage og udpege den/de madvarer, som hører under samme smags-kategori. Start med at servere f.eks. en salt ting, og lad derefter børnene udpege, hvilke ting på bordet, de mener også er salte. Fortsæt legen med madvarer med andre grundsmage.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 1-6 børn |
| Rum: | Omkring et bord |
| Tid: | 15-30 minutter |

**Rekvisitter**

Madvarer (to eller flere indenfor hver af de fem smage: sød, sur, salt, bitter, umami)

**Forud for aktiviteten**

Find madvarererne frem, som har grundsmage til fælles.

**Aktiviteten**

1. Placer madvarerne på bordet og tal med børnene om de fem grundsmage: sødt, salt, bittert, surt, umami.
2. Start med at lade børnene smage på en af madvarerne med én fokus grundsmag, f.eks. salt.
3. Når alle har smagt, skal børnene gætte, hvilke(n) andre madvare(r) på bordet, der er salte. Hvilke andre madvarer kender børnene, som er salte?
4. Gentag herefter legen med de andre grundsmage.

**Justerings-muligheder**

Legen kan gøres lettere ved at undlade bitter og umami.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Avi synes, børnene er totalt madkloge, fordi børnene kender grundsmagene.

# Madpakker i skolen

Aktivitet, der sætter fokus på at være mere selvhjulpen i forhold til måltidet samt at øve sig i at kategorisere mad til madpakker.

Det anbefales at samarbejde med en 0. klasse for at få et virkeligt billede af, hvordan spisesituationen ændrer sig i overgangen fra børnehave til skole - enten ved at besøge en 0. klasse på en nærliggende skole, eller ved at invitere en 0. klasses lærer eller pædagog på besøg i børnehaven. På den måde kan aktiviteten krydres med virkelige historier om, hvordan det er at gå i 0. klasse, og hvad der er vigtigt i forhold til spisepausen i skolen.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 4-24 børn |
| Rum: | Omkring et bord |
| Tid: | 45-60 minutter |

**Rekvisitter**

- Madpakkehånden
- Tegnepapir
- Div. tegneredskaber
- Evt. iPads og app'en BookCreator

**Forud for aktiviteten**

- Lav evt. en aftale med en 0. klasse lærer om at komme på besøg.
- Gør papir og tegneredskaber klar.
- Se evt. skabelon til invitation på www.denmagiskemadkasse.dk

**Aktiviteten**

1. Fortæl børnene, at der sker store ændringer, når de starter i skole - også ift. spisesituationen:
   - der er mange børn og kun én voksen
   - der er kortere tid til at spise
   - man skal kunne åbne sin madpakke selv
   - man skal selv mærke efter, hvornår man er mæt
   - man skal selv mærke efter, om man har brug for lidt at spise, f.eks. et stykke frugt, i løbet af dagen
   - man skal selv huske at få noget at drikke

2. Tal med børnene om, hvordan de kan øve sig i ovenstående:
   - hvordan mærker man, at man er sulten?
   - hvordan mærker man, at man er tørstig?
   - hvordan mærker man, at man er mæt?
   - hvad vil være en god madkasse at have med - så den er til at åbne selv?
   - hvad vil være godt at have med i madpakken, så man får god benzin til dagen?
   - hvad skal der til, hvis I skulle kunne spise jeres mad på 15 minutter?

3. Giv alle børn et ark papir til at tegne på.
   - De skal tegne, hvordan de mærker, at de er sultne, tørstige og mætte. De skal også tegne, hvordan de kan få madkasse med, som er let at åbne og have dejlig mad med i.
   - Tal undervejs med børnene for at få dem til at reflektere og sætte ord på.

4. Vis børnene Madpakkehånden - tal sammen om, at det er vigtigt, at kroppen får god benzin, så man kan lege og lære noget. En madpakke må gerne have noget fra alle fem fingre - og man skal også huske at drikke. Alle børn giver Madpakkehånden et high-five.

5. Tal sammen om, hvad der er lækkert indenfor de forskellige kategorier på Madpakkehånden. Tal også om hvilke drikkevarer, der er gode at have med i madpakken.

6. Børnene tegner mad- og drikkevarer i de forskellige kategorier.

**Justerings-muligheder**

Hvis I har iPads tilgængelige i institutionen, kan I lave en bog i app'en BookCreator. I BookCreator kan man både tegne, sætte billeder ind, lave lydklip og sætte videoklip ind. Bogen kan vises til forældrene.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Avi siger: "Jeg er sikker på, at I bliver så madkloge, at I bliver SÅ klar til at komme i skole."

Slut legene af med at fortælle, at Supergnaskerne siger:

**"Hvor er I bare superseje til at lege!**

**I er vaskeægte Supergnaskere!**

**Giv et high-five til hinanden!"**

# Lege og pædagogiske aktiviteter med fokus på MADMOD

Det pædagogiske pejlemærke madmod sætter fokus på:

- **Sanser**
- **Mod til at prøve noget nyt**
- **Eksperimenter og undersøgelser**
- **Smagspræferencer**

Materialet inddrager De Officielle Kostråd og Madpakkehånden, som er officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen (se mere i den pædagogiske vejledning).

## Læringsmål

At børnene bliver styrket i deres nysgerrighed og mod til at prøve ny mad ved, at de:

- får gode erfaringer med at undersøge mad med alle sanserne
- oplever at de bliver støttet i at undersøge maden i deres eget tempo
- oplever stolthed over at prøve noget nyt

## Læreplanstemaer

Madmodslegene egner sig især til at arbejde med:

- Alsidig personlig udvikling.
- Krop, sanser og bevægelse
- Social udvikling

# **HOVEDLEG:** MADGÆTTELEG

Gætteleg, hvor børnene skal bruge sanserne til at undersøge maden - børnene skal gætte madvaren under viskestykket ved hjælp af Smagehjulet.

**Det er vigtigt at starte legen med nogle madvarer, som er "ufarlige", og som børnene kender. Succesoplevelser i de første runder vil styrke børnenes mod og lyst til at deltage - også når der kommer madvarer, som er mere ukendte eller "skræmmende".**

## INTROHISTORIE

**"Hej børn. Så er Chili på banen! Nogle gange når man slet ikke at få smagt på det, man putter i sin madpakke og siger til sig selv: "tænk nu, hvis jeg ikke kan lide det"? Men alle vores sanser er magiske, så vi kan gøre en hel masse andet end bare at smage på maden. Vi drejer på Madhjulet, og hvis pilen lander på næsen, skal vi dufte til maden. Hvis den lander på øjet, skal vi fortælle, hvordan maden ser ud. Og hvis den lander på kroppen, skal den voksne vise med sin krop, hvordan maden ser ud. Det bliver for vildt! Er I med??? Husk nu: Hvad ka' vi li'? MADMAGI!"**

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 1-6 børn |
| Rum: | Omkring et rent bord |
| Tid: | 30-60 minutter (inkl. intro og refleksion) |

**Rekvisitter**

- Smagehjulet (se også sansetips s. 17)
- 3-6 forskellige madvarer
- Små uigennemsigtige skåle eller beholdere til hver af madvarerne
- Madpakkehånden
- 2 viskestykker
- Simple køkkenredskaber – f.eks. kniv og skærebræt
- Teskeer og krus til at smage på madvarer og drikkevarer
- Køkkenrulle og håndsprit
- Madpapir og elastikker

**Forud for aktiviteten**

- Udvælg 3-6 madvarer, du vil bruge i legen.
- Anret madvarerne, så der både er små smagsprøver og hele eksemplarer/ store stykker af madvaren til at røre ved. Placer smagsprøverne i beholderne og de store stykker ved siden af. Dæk beholderne med madpapirslåg og skær hul i lågene, så det er muligt at dufte og tage smagsprøver op. Dæk det hele med et viskestykke, så børnene ikke kan se det.
- Placer Smagehjulet midt på bordet og læg den første madvare klar under viskestykket.
- Kald børnene sammen og bed dem tage plads ved bordet.

**Aktiviteten**

1. Præsenter Chili figuren og læs introhistorien højt.
2. Børnene skiftes til at dreje Smagehjulet. Det, som pilen peger på, afgør hvordan de må undersøge madvaren.

- Krop (være): Den voksne viser madvaren med sin krop. Den voksne finder selv på, hvordan madvaren skal vises med kroppen. Se evt. madfigurskema s. 26.
- Øjne (se): Hver af børnene må spørge den voksne om madvarens udseende – f.eks. farve, form, størrelse, etc. Alternativt kan den voksne fortælle lidt om udseende.
- Øre (lytte): Den voksne tager et stykke af madvaren i munden og tygger helt tæt på børnenes ører, så de kan høre lyden af madvaren. Hvis det er en drikkevare, må man gurgle el.lign.
- Hånd (røre): Børnene må skiftes til at stikke en hånd ind under viskestykket og røre ved maden. Husk at spritte hænder af først.
- Næse (lugte): Sæt madpapirslåg på skålen og lad børnene skiftes til at dufte gennem hullerne i låget.
- Mund (smage): Børnene skal lukke øjnene og må skiftes til at smage. Brug de magiske sølvskeer.

3. Udlever en teske til hver af børnene. Det er deres magiske sølvske, som de skal bruge til at smage på maden.

**Brug evt. sansetips i dialogen med børnene (se s. 17)**

# **HOVEDLEG:** MADGÆTTELEG (FORTSAT...)

**Aktiviteten**

4. Når alle har undersøgt madvaren med den pågældende sans, må børnene snakke sammen og gætte på madvaren. Alle børn giver Madpakkehånden et high-five. Hvis de ikke gætter madvaren, er der et nyt barn, som drejer Smagehjulet.
5. Når børnene har gættet en madvare, må de, som har lyst, undersøge madvaren igen med alle sanserne – se, lytte, røre, dufte og smage. De kan også bruge køkkenredskaber til at dissekere madvaren og undersøge den indeni.
6. Tal om, hvilken kategori fra Madpakkehånden, madvarerne tilhører.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Chili siger: "Så stærkt, I er jo helt vildt madmodige."

**Justerings-muligheder**

Forenkling: Vælg udelukkende "nemme" og "ufarlige" madvarer.
Udvikling: Del børnene i to hold, som skiftes til at vælge en madvare, som det andet hold skal gætte.
Variation: Brug Smagehjulet og madvarerne til at lege "Har du lyst til at smage" (se andre lege med madmod).

**Lad evt. børnene tegne de madvarer, de har undersøgt.**

**OBS:**
Hvis pilen lander på noget, som børnene har prøvet før, må børnene selv vælge om de vil prøve samme sans en gang til, eller om de vil dreje hjulet igen.

Det er vigtigt, at børnene forstår, at de ikke må gætte, før alle har sanset madvaren.

Det skal være 100% frivilligt om børnene vil undersøge maden med den sans, som pilen peger på.

**PRES VIRKER IKKE!**
**Hvis et barn ikke har lyst til at dufte/smage/mærke, etc., er det ok.**

**Se film om, hvordan lege leges på DenMagiskeMadkasse.dk**

# SANSETIPS

## Se

- SANSEMÅDER: se langt fra, se tæt på, se igennem forstørrelsesglas, se inden i.
- DIALOGSPØRGSMÅL: *Hvordan ser maden ud? (farve, form, størrelse, indeni). Hvad ligner den? Findes madvaren i andre farver og former? Hvad synes du om madvarens udseende?*

## Lytte

- SANSEMÅDER: banke på, gnide på, slå mod hinanden, ryste, tygge/gurgle
- DIALOGSPØRGSMÅL: *Hvordan lyder maden? (høj, lav, skarp, blød, sjov, mærkelig). Hvad minder lyden om? Hvad synes du om lyden?*

## Røre

- SANSEMÅDER: fingerspidserne, hele hånden, armen, panden etc.
- DIALOGSPØRGSMÅL: *Hvordan føles maden? (glat, ru, hård, blød, tung, let). Minder det om noget, du kender? Hvad synes du om at røre ved madvaren?*

## Lugte

- SANSEMÅDER: gnide på hånden, nulre mellem fingrene, i beholder med hullet låg etc.
- DIALOGSPØRGSMÅL: *Hvordan lugter maden? (kraftigt, let, godt, mærkeligt, friskt). Minder lugten om noget, du kender? Hvad synes du om lugten?*

## Smage

- SANSEMÅDER: På spidsen af tungen, midt på tungen, bag på tungen, med læberne, hvor man holder sig for næsen, hvor man holder sig for øjnene.
- DIALOGSPØRGSMÅL: *Hvordan smager maden? (surt, sødt, bittert, salt, umami)*

## Lav med kroppen

- SANSEMÅDER: Vær stor/ lille, stille/ i bevægelse, spændt/ afslappet.
- DIALOGSPØRGSMÅL: *Hvordan kan du vise maden med kroppen? Hvordan føles det i kroppen?.*

!

*Hvis der er en madprofessionel i institutionen, vil denne kunne være med i legen og bidrage med viden om de forskellige madvarer. Legen kan evt. afsluttes med, at børnene sammen med den madprofessionelle laver en udstilling til de andre børn i institutionen om, hvilke madvarer de rigtig godt kunne lide.*

# Flere lege og pædagogiske aktiviteter

## Vil du smage?

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 1-6 børn |
| Rum: | Omkring et rent bord |
| Tid: | 30-45 minutter |

**Rekvisitter**

- Smagehjulet
- Sansetips (side 17)
- 6-8 madvarer

**Forud for aktiviteten**

Inden aktiviteten går i gang, taler I om:

- Madmod: Hvad gør børnene, hvis der er mad, de ikke kan lide. Har børnene prøvet at smage på noget, som de ikke kunne lide?
- Madvarerne: Tal om de enkelte madvarer. Kender børnene madvaren? Hvad hedder den? Har de smagt den? Hvordan smagte den?

**Aktiviteten**

1. Hvert barn får udleveret eller vælger en madvare, som de skal prøve på Smagehjulet.
2. Børnene skiftes til at dreje pilen på Smagehjulet. Hvis pilen peger på lugte, spørger den voksne: Har du lyst til at lugte til maden? Hvis barnet svarer ja, lugter barnet til madvaren. Tal sammen om: Lugter den anderledes, hvis man gnider på den. Hvordan lugter den, hvis man skærer den i stykker, presser, river etc.
4. Aktiviteten fortsættes, så alle børn har mulighed for at prøve alle seks måder at opleve maden på.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Chili siger: "I er totalt madmodige!"

Hvis pilen lander på et felt, barnet allerede har prøvet, må barnet dreje pilen igen. Hvis det virker udstillende for et barn at skulle svare "nej" til at prøve det, som pilen peger på, kan man også lade barnet vælge selv, hvor det vil dreje pilen hen.

Aktiviteten kan laves som en fællesleg eller den kan laves mere som en individuel aktivitet, hvor børnene undersøger madvaren i sit eget tempo.

Hvis et barn f.eks. har lyst til at sidde og kigge på en madvare i meget lang tid, mens de andre fortsætter med at dreje hjulet, så er det helt ok.

MADMOD

# Smagseksperiment

I aktiviteten oplever børnene, at både følesansen og høresansen har stor betydning for smagen.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 1-24 børn |
| Rum: | Siddende i en rundkreds |
| Tid: | 15 minutter |

**Rekvisitter**

- 1 pakke knækbrød
- 2 skåle
- 2 viskestykker
- 1 køkkenrulle

**Forud for aktiviteten**

- Læg halvdelen af knækbrødene i den ene skål.
- Fugt det ene viskestykke med vand og fordel den anden halvdel af knækbrødene herpå.
- Læg et andet fugtigt viskestykke henover.
- Lad knækbrødene ligge en halv times tid, så de bliver bløde.
- Lad de bløde knækbrød være i én skål og de sprøde i en anden.

**Aktiviteten**

1. Fortæl børnene, at du vil dele knækbrød ud - send den ene skål (med de sprøde knækbrød) rundt børnene skal vente med at spise, til alle har fået.

2. Tal sammen om:
   - Hvordan synes I, at det smager?
   - Hvordan føles det i munden?
   - Hvordan lyder det, når I spiser knækbrødet?
   - Hvad gør det for oplevelsen?
   - Hvilke andre madvarer skal også knase og være sprøde, for at vi synes, de smager godt?

3. Send den anden skål (med de bløde knækbrød) rundt.

4. Tal sammen om:
   - Hvordan synes I, at det smager?
   - Hvordan føles det i munden?
   - Hvordan lyder det, når I spiser knækbrødet?
   - Hvad gør det for oplevelsen?
   - Hvilke andre madvarer skal helst være bløde, luftige og seje, for at vi synes, de smager godt?
   - Hvordan ville det være, hvis en madvare føltes helt anderledes, end vi er vant til, f.eks. knasende vingummier, bløde Cornflakes, klumpet mælk, etc.)

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Chili griner med - og hun kan bedst lide de sprøde knækbrød.

# Skøre madder

Aktiviteten giver børnene lov til at lave skøre madder, som man normalt ikke får lov til at lave – f.eks. ostemad med remoulade, leverpostejmad med syltetøj etc.

Overvej at sætte nogle rammer op som benspænd, så børnene f.eks. maks. må sammensætte et vist antal former for pålæg. De kan også udfordre hinanden – "tør du smage min mad?"

Her kan Chili figuren sættes i spil - f.eks. kan Chili give børnene nogle udfordringer.

**Organisering**

Deltagerantal: 2-6 børn
Rum: Omkring et rent bord
Tid: 30-45 minutter

**Rekvisitter**

- Brød
- Pålæg
- Service
- Køkkenredskaber til at lave skøre madder med

**Aktiviteten**

1. Lad børnene hjælpe med at sætte mad, service og køkkenredskaber på bordet.

2. Tal med børnene om at lave madder.
   - Hvilke madder kender børnene?
   - Hvilke madder kan de lide, og hvilke kan de ikke lide?

3. I denne leg må man lave skøre madder, som man normalt ikke må lave – f.eks. ostemad med remoulade, leverpostejmad med syltetøj etc.

**Justerings-muligheder**

Man kan sætte nogle rammer op, så børnene max må sammensætte et vist antal former for pålæg. Børnene kan også udfordre hinanden – "tør du smage min mad?"

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Chili siger: "I er mega kreative og madmodige. Jeg vil gerne spise jeres skøre madder!"

**!** **Hvis der er en madprofessionel i institutionen, vil denne kunne være med i legen og hjælpe med at lave de skøre madder. Måske kan den madprofessionelle også komme med endnu flere skøre idéer**

# Samme sag - forskellig smag

Børnene får i denne aktivitet kendskab til forskellige madvarer og oplever, at én madvare kan have forskellig smag, konsistens og mundfølelse, duft og lyd alt efter, om og hvordan den er tilberedt. Det udvider børnenes kendskab og smagspræferencer.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 2-24 børn |
| Rum: | Omkring et rent bord |
| Tid: | 20-30 minutter |

**Rekvisitter**

Dagens madvare i 3 variationer

**Forud for aktiviteten**

Forbered dagens madvare i 3 variationer, f.eks.

- Kartoffel: rå, kogt, som mos
- Æble: frisk, tørret, som juice
- Rugbrød: frisk, rugbrødschips, øllebrød
- Gulerod: rå, mos, som saft
- Fløde: flydende, flødeskum, kværnet til smør

**Aktiviteten**

1. Præsentér dagens madvare for børnene. Måske ved nogle af børnene noget om dén madvare?
2. Lad børnene se, mærke og dufte til dagens madvare - én konsistens ad gangen.
   Tal om madvaren ud fra sanserne: se, føl, lugt
3. Lad børnene smage på dagens madvare, hvis de har lyst - én konsistens ad gangen.
   Efter hver smagning taler I om madvaren ud fra sanserne: hør, føl, smag
4. Tal sammen om, hvad børnene bedst kan lidt og hvorfor.

**Afslutning**

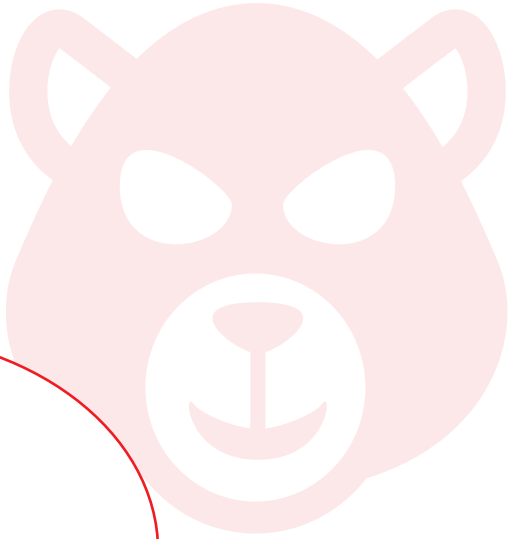
Slut af med at fortælle, "at Chili siger: "I er så seje og madmodige, fordi I smager på så mange ting."

**!** **Hvis der er en madprofessionel i institutionen, vil det være oplagt at lade vedkommende være en del af denne aktivitet. Den madprofessionelle kan præsentere børnene for dagens madvare - og tage børnene med i køkkenet og forberede dagens madvare i de tre variationer.**

Overvej at arbejde med årstiderne - tal jord til bord med børnene. Måske I selv har nogle grøntsager i haven, som I har dyrket og kan bruge?

Overvej at arbejde ud fra et årshjul med mærkedage, f.eks.

- mælkens dag
- fiskens dag
- fuldkornets dag
- æblets dag
- etc.



Slut legene af med at fortælle, at Supergnaskerne siger:

**"Hvor er I bare superseje til at lege!**

**I er vaskeægte Supergnaskere!**

**Giv et high-five til hinanden!"**

# Lege og pædagogiske aktiviteter med fokus på MADFÆLLESSKAB

Det pædagogiske pejlemærke madfællesskab sætter fokus på:

- **Gode måltidsoplevelser**
- **Fællesskab**
- **Selvhjulpenhed**

Materialet inddrager De Officielle Kostråd, Madpakkehånden og Rammer om det gode måltid, som er officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen (se mere i den pædagogiske vejledning).

## Læringsmål

At børnene bliver styrket i en inkluderende måltidskultur præget af:

- respekt og tolerance over for hinandens forskellige smag og spisevaner
- tryghed ved fælles ritualer omkring måltiderne
- fællesskab og glæde ved at spise sammen

## Læreplanstemaer

Madfællesskabslegene egner sig især til at arbejde med:

- Kommunikation og sprog
- Krop, sanser og bevægelse
- Kultur, æstetik og fællesskab
- Social udvikling

# **HOVEDLEG:** MADKASSE STOPDANS

Stopleg, hvor børnene skal lytte til Kiwis kommandoer - og lave forskellige madfigurer med kroppen (se madfigurskeamet s. 26).

Legen styrker fællesskab og glæde ved at lege og grine sammen og samarbejde om at løse opgaverne.

**Når I har prøvet alle madfigurerne fra madfigurarket, kan I begynde at finde på jeres egne figurer – både individuelle og fælles.**

## INTROHISTORIE

**"Hej børn, Kiwi her! Når man begynder i skole og skal have madpakke med, kan man godt synes, den er mega mærkelig og helt anderledes end de andres. Og måske vil man helst spise alene. Men det er altid meget sjovere at spise sammen! Madvenner er vigtige og er gode til at sørge for, at ingen føler sig udenfor. Er I gode madvenner for hinanden? Nå, nu skal vi i alt fald ud på en mission, hvor alle kan være med! Vi skal synge og danse men også være super vågne! For når jeg råber STOP, skal alle stå helt stille! Og hvis jeg råber BANAN! Så skal alle stå som om de var en banan. Okay? Lad os så gå helt agurk! Er I med??? Husk nu: Hvad ka' vi li'? MADMAGI!"**

---

**Organisering**

Deltagerantal: 6-24 børn
Rum: Der skal være plads til at danse og bevæge sig
Tid: 15-20 minutter inkl. intro og refleksion

**Rekvisitter**

- Madfigurskema se s. 26
- Kiwi skumhånd
- Evt. Madkort
- Evt. Madhjulet

**Forud for aktiviteten**

Ryd gulvet, så der er plads til leg og bevægelse.

**Aktiviteten**

1. Kald børnene sammen, præsenter Kiwi figuren og læs introhistorien højt.
2. Snak med børnene om madfællesskab og gode madvenner, som sørger for, at der ikke er nogen, som føler sig udenfor. Tal om, at madpakker kan være meget forskellige, og hvor vigtigt det er, at man ikke siger "ad" til hinandens madpakker. Det er vigtigt at have respekt og tolerance overfor hinandens forskellig smag og spisevaner.
3. Introducer Madkasse stopdansen - fortæl børnene at gulvet er en kæmpe madkasse, og børnene er madvarer, som hopper og danser rundt i madkassen. Når Kiwi siger stop, skal man stoppe og stille sig som den madvare, som Kiwi siger.
4. Præsentér børnene for de seks individuelle madfigurer på madfigurskemaet (s. 26).
5. Alle stiller sig ud på gulvet og er madvarer i madkassen.
6. Den voksne har Kiwi skumhånden på, tæller til tre, hvorefter alle begynder at hoppe og danse, imens de synger/råber rytmisk "Spis-spise-spise! Spise-spise-spise" etc., indtil Kiwi råber "stop".
7. Kiwi siger en madfigur fra madfigurskemaet, som børnene skal lave, f.eks. gulerod. Alle stiller sig som en gulerod med hænderne strakt over hovedet, så de danner en spids. Når alle har lavet figuren, tæller Kiwi til tre, og så begynder dansen igen.
8. Når børnene er blevet fortrolige med de individuelle madfigurer, er de klar til at lære fællesfigurerne. Inddel børnene i små hold - evt. fire hold, så hvert hold kan få en Supergnasker, Vis dem to eller flere af fællesfigurerne, så de kan øve dem sammen, inden legen går i gang igen.
9. Legen fortsætter som før, men når Kiwi siger stop, skal børnene finde sammen med deres hold og lave den figur, som Kiwi kalder.
10. Efter legen samles alle. Tal sammen om, hvilke madfigurer, I har lavet. Snak om madvarernes udseende, duft, smag etc. Hvilke af madvarerne har børnene smagt? Er der nogle af madvarerne, som børnene godt kunne tænke sig at få med på deres egen madpakke? Tal også om samarbejdet i legen, og om hvordan man også bliver bedre madvenner, når man samarbejder og hjælper hinanden.

I kan med fordel afslutte legen med madkassemassage (se idéer til andre lege og aktiviteter med madfællesskab).

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Kiwi siger: "Wauw, I var helt i top, der´ styr på jeres krop! "

**Justeringsmuligheder**

Forenkling: Nøjes med at lave de individuelle madfigurer.
Udvikling: Lad børnene skiftes til at finde på den næste madfigur.
Variation: Brug Madhjulet og Madkort til at vælge madfigurerne. Drej på Madhjulet og træk et Madkort, som passer til den kategori, pile peger på.

I kan variere legen undervejs ved at finde på nye dansemåder – f.eks. trampedans, løbedans, kravledans, etc.

**Se film om, hvordan lege leges på DenMagiskeMadkasse.dk**

# MADFIGURSKEMA

Madfigurskemaets funktion er at give inspiration til, hvordan man kan lave madfigurer.
Når man har prøvet at lave figurerne på skemaet, er det nemmere selv at finde på.

## Gulerod

Gulerod
(Stå som en gulerod)

Gulerodsbundt
(Flere sammen)

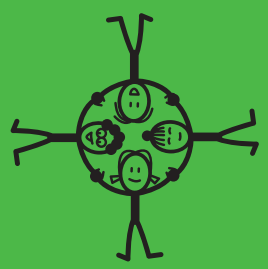
## Rugbrød

En skive rugbrød
(Lig på maven)

Rugbrødsklemme
(Sidde ryg mod ryg)

## Æg

Hårdkogt æg
(Barnet)



Spejlæg
(Liggende rundkreds med hinanden i hænderne)

## Banan

Banan
(Stå som en banan)

Bananklase
(Flere sammen)

## Rejer

Rejehop
(Hinke)

Rejesalat
(Hinke med hinanden i hænderne)

## Smoothie

Lille smoothie
(Snurre)

Stor smoothie
(svingtur/ danse rundt i ring)

**Legetips:** **Denne leg fungerer bedst, hvis den voksne leger med i starten, så børnene har en aktiv rollemodel at efterligne. Start med de individuelle figurer, og introducer fællesfigurerne, når børnene er klar til nye udfordringer. Under de fælles kommandoer er det vigtigt at hjælpe børnene med at finde sammen i grupper, så der ikke er nogen, som føler sig udenfor.**

# Flere lege og pædagogiske aktiviteter

## Madkasse massage

Massageleg, hvor børnene skal "tegne" madvarer på ryggen af hinanden.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 2-24 børn |
| Rum: | Fungerer bedst i rolige omgivelser med behagelig temperatur |
| Tid: | 5-15 minutter |

**Rekvisitter**

- Madkort
- Evt. tæpper eller måtter til at ligge på.

**Forud for aktiviteten**

Hjælp børnene med at finde en massagemakker.

**Aktiviteten**

1. Bed den, som skal starte med at modtage massage, om at placere sig foran sin makker (eller lægge sig på maven, hvis legen leges liggende).
2. Udvælg 3-4 Madkort og vis dem til børnene.
3. Bed dem, som skal starte med at modtage massage, om at lukke øjnene.
4. Den som giver massage, indleder massagen med at stryge sin makkers ryg med håndfladerne og "viske tavlen ren".
5. Nu holder den voksne et af de udvalgte Madkort op, så alle dem, der giver massage, kan se det.
6. Børnene skal nu "tegne" madvaren på ryggen af deres makker, hvorefter makkeren skal gætte, hvilken madvare det er.
7. Når madvaren er gættet, viskes tavlen ren, og legen gentages med et nyt Madkort.
8. Når alle Madkortene er gættet, byttes roller.

**Justerings-muligheder**

Start med nogle madvarer, som er lette at gætte, så børnene starter med at få succesoplevelser (fx æble, banan, rugbrød o.lign.).

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Kiwi godt gad at være med til at få madkasse massage - for det så rigtig rart ud.

Hvis det er svært at gætte, må man gerne spørge ind til madvaren – farve, form, smag, størrelse etc.

OBS: Husk at starte massagen med at spørge, om den anden har lyst til at modtage massage.
Det er tilladt at sige nej tak.

# Suppen simrer

Fangeleg med befriere, hvor børnene bliver tryllet om til forskellige grøntsager og befriet ved at lave grøntsagsfigurer med kroppen.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 10-30 børn |
| Rum: | Kræver god plads - oplagt udeleg |
| Tid: | 10-20 minutter |

**Rekvisitter**

- 4-6 Madkort med grøntsager
- Overtræksveste el.lign. til fangerne
- Evt. kegler el.lign. til at afgrænse legearealet

**Aktiviteten**

1. Alle danner en rundkreds – "gryden", hvor der skal koges en lækker grøntsagssuppe.

2. Udvælg to eller flere børn til at være grøntsagsfangere, som stiller sig i midten af kredsen og iklæder sig overtrækveste.

3. En af fangerne får lov til at trække et grøntsagskort, som bestemmer, hvilken suppe der skal laves, f.eks. gulerodssuppe.

4. Børnene i kredsen tager hinanden i hænderne og går rundt i ring, imens de synger:
   **Suppen simrer, suppen simrer, suppen simrer, simrer.**
   **Suppen simrer mere, suppen simrer mere,**
   **Suppen koger, suppen koger, suppen koger over!**
   (Mel: Bjørnen sover)
   Imens står fangerne i midten med hinanden i hænderne.

5. I samme øjeblik sangen er slut, brydes kredsen, og fangerne løber ud for at fange de øvrige børn og trylle dem om til gulerødder. Fangerne fanger ved at klappe en på skulderen og sige "gulerod", hvorefter man skal stille sig som en gulerod (f.eks. bredstående med armene strakte over hovedet og samlet i en spids, se madfigurskema s.26). Man bliver befriet ved, at et af de andre børn stiller sig som en gulerod over for en og siger "fri".

6. Legen fortsætter, indtil alle er fanget, eller indtil den voksne vurderer, at det er tid til en ny runde.

7. Den voksne kalder "suppetid", og nu samles alle på midten til en ny runde med nye fangere.

**Justeringsmuligheder**

Når børnene har lært legen, kan fangerne trække hver deres grøntsagskort, så der er flere grøntsager i spil samtidig.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Kiwi siger: "Jeg er vildt imponeret over, hvor seje I var til at lave figurer og arbejde sammen."

**!** **Hvis der er en madprofessionel i institutionen, vil denne kunne være med i legen og evt. slutte af med at lave en suppe sammen med børnene, hvor de vælger, hvilke grøntsager, der skal være i suppen.**

# Når vi spiser sammen

I aktiviteten skærpes børnenes opmærksomhed på det, de kan og gør sammen, der bidrager positivt til en dejlig spisesituation. Her fremhæves det, som børnene finder vigtigt, når de spiser sammen - og som de kan tage med sig, når de starter i skole.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 6-24 børn |
| Rum: | Et stort bord eller på gulvet |
| Tid: | 30-45 minutter inkl. intro og refleksion |

**Rekvisitter**

- Folderen: Rammer om det gode måltid
- A3-papirer eller større til at tegne på
- Div. tegneredskaber

**Forud for Aktiviteten**

- Orienter dig i "Rammer om det gode måltid" som baggrundsviden.
- Gør lokalet klar, så alle kan sidde på gulvet eller omkring et stort bord med et papir mellem sig.
- Find tegneredskaber frem.

**Aktiviteten**

1. Præsenter børnene for disse udsagn og tal sammen om det:
   - Det er rart at spise sammen, når.... (f.eks. der ikke er larm, vi synger en sang først, der er god tid til at spise, vi får mad, vi godt kan lide.)
   - Når vi spiser sammen, er vi gode til at.... (f.eks. hjælpe hinanden, holde madro, spise pænt og ikke svine, snakke sammen...)
   - Det vil vi ikke, når vi spiser sammen.... (f.eks. råbe og larme, drille hinanden, vrænge ansigt af hinandens madpakker, smaske og spise med åben mund...)
   - Vi hjælper hinanden, når.... (f.eks. sidemanden ikke kan åbne sin madpakke, man skal sende maden rundt, man ikke kan nå noget på bordet...)
2. Lad børnene tegne ud fra jeres snak på papiret, som ligger mellem dem. Måske kan nogle også (med hjælp) skrive små ord.
3. Alle børnene skal til sidst skrive deres navn på papiret - så de ved, at det er deres!
4. Hæng papiret op, hvor I spiser, så børnene kan se den.

**Justerings-muligheder**

I kan vælge at tage billeder af de situationer, børnene påpeger - frem for at tegne dem. Billederne skal printes og limes på plakaten.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Kiwi siger: "I er super gode til madfællesskab. Han vil gerne være med!"

Den vedlagte guide "Rammer om det gode måltid" fra Fødevarestyrelsen indeholder de officielle anbefalinger samt inspiration til den daglige praksis omkring måltidet. Guiden kan bruges uanset, om der tilbydes mad i institutionen eller børnene medbringer madpakker.

Overvej at inddrage hele det pædagogiske personale, ledelse, forældre og den eventuelle madprofessionelle i diskussionen om jeres visioner for måltidet og måltidspædagogik.

# Det bedste ved vores madpakker

Aktiviteten får børnene til at reflektere over indholdet i deres madpakker og vælge det ud, som de bedst kan lide. Det giver grundlag for en dialog om, hvad børnene godt kan lide, hvorfor de kan lide det, og at man kan have forskellig smag.

Børnene formidler deres yndlingsindhold til madpakken til forældrene via deres tegninger - så også forældrene kan blive inspirerede.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 1-24 børn |
| Rum: | Der, hvor I spiser jeres mad |
| Tid: | 30-60 minutter |

**Rekvisitter**

- Børnenes madpakker
- Kamera eller smartphone og printer
- Et stort ark karton

**Forud for Aktiviteten**

Børnene skal et par dage i forvejen have at vide, at de skal medbringe en madkasse med mad til frokosten.

**Aktiviteten**

1. I god tid før I skal spise, tager børnene deres madkasser frem og åbner den.
2. De skal nu vælge 1-3 ting fra madkassen, som de rigtig godt kan lide. De tages op af madkassen og lægges ved siden af.
3. De skiftes til at fortælle hvorfor, de godt kan lide det.
4. De voksne tager billeder af børnenes valg.
5. Billederne printes ud og limes på et ark karton. Det hænges et sted, hvor forældrene også kan se den, så de får inspiration til børnenes madpakker.
6. Lad evt. børnene få som opgave at spørge derhjemme, hvad deres forældre bedst kunne lide i deres mapakke, da de var børn. Tal sammen om det - måske børnene kan blive inspirerede, måske det blot giver et godt grin.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Kiwi siger: "Jeg er imponeret over, hvor gode I er til at fortælle om jeres mad og til at lave et godt madfællesskab."

Slut legene af med at fortælle, at Supergnaskerne siger:

**"Hvor er I bare superseje til at lege!**

**I er vaskeægte Supergnaskere!**

**Giv et high-five til hinanden!"**

**!**

**Hvis der er en madprofessionel i institutionen, vil det være oplagt at inddrage vedkommende i denne aktivitet.**
**Den madprofessionelle kan tale med børnene om de ting fra madpakken, de vælger:**

- **hvor hører det til i forhold til Madpakkehånden?**
- **hvorfor kan de godt lide det?**
- **er der andet, der minder om det, som de også kan lide?**

# Lege og pædagogiske aktiviteter med fokus på MADGLÆDE

Det pædagogiske pejlemærke madglæde sætter fokus på:

- **Sanser**
- **De sensoriske evner**
- **At sætte ord på oplevelser**
- **Egne madvalg**

## Læringsmål

At børnene styrker madglæde, ved at de:

- bliver nysgerrige efter at lede efter den gode smag i forskellige madvarer
- oplever stolthed ved at løse en svær opgave
- får mulighed for selv at vælge, hvor de mener, den gode smag er gemt
- får kompetencer og lyst til at få indflydelse på deres madpakker
- hjælpes på vej til selvstændighed og selvhjulpenhed

## Læreplanstemaer

Madglædelegene egner sig især til at arbejde med:

- Alsidig personlig udvikling
- Kommunikation og sprog
- Kultur, æstetik og fællesskab
- Social udvikling

# **HOVEDLEG:** JAGTEN PÅ YNDLINGSMADEN

Skattejagt stafet, hvor børnene skal finde Smagsbrikker, som gemmer sig bag på Madkortene.

Legen kan åbne op for nogle gode snakke og refleksioner over smagsforskelle, smagspræferencer og madglæde.

## INTROHISTORIE

**"Hej venner Jeg hedder Juicy! I har nok hørt, at jeg elsker mad. ALT MAD! Selvfølgelig er der noget mad, som jeg bedre kan lide end andet, men jeg har opdaget, at det ikke altid er det samme, som er min yndlingsmad. For tiden er jeg for eksempel helt vild med agurker. Jeg kan bare ikke få nok. For nogle uger siden var det torskerogn, som var min yndlingsmad, og før det var det pitabrød. Jeg har fundet på en sjov leg, som handler om at finde ud af, hvilke madvarer, der er Supergnaskernes favoritter for tiden. Jeg har gemt nogle lækre Smagsbrikker bag på madkortene. I skal finde de Madkort, som har brikker med jeres Supergnasker på. Er I med??? Så lad os råbe: Hvad ka' vi li'? MADMAGI! God jagt! "**

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 4-24 børn |
| Rum: | Kræver fri gulvplads, så der er plads til løb |
| Tid: | 15-30 minutter (inkl. intro og refleksion) |

**Rekvisitter**

- 12 Smagsbrikker med en af Supergnaskerne på (3 af hver).
- 24 Madkort
- Madhjulet
- Elefantsnot
- Supergansker skumhænder

**Forud for aktiviteten**

- Udvælg 12 Madkort og sæt Smagsbrikkerne med elefantsnot på bagsiden af kortene. En brik pr. kort.
- Spred alle Madkortene (både dem med og uden smagsbrikker) ud i den ene ende af legearealet med billedsiden opad.
- Placer Madhjulet centralt på legearealet.
- Placer de fire Supergnasker skumhænder i modsatte ende af legearealet.

**Aktiviteten**

1. Kald børnene sammen, præsenter Juicy figuren og læs introhistorien højt.
2. Tal med børnene om madglæde, og hvad de godt kan lide for tiden.
3. Opdel børnene i fire hold – rødt, gult, grønt og blåt. De skal stille sig ved hver deres Supergnasker skumhånd. Avis hold skal finde de blå Smagsbrikker, Kiwis hold skal finde de grønne, etc. Under legen bruges Supergnasker skumhænderne som stafetter.
4. Vis og forklar legen – sørg for at vise hvert hold et eksempel på et Madkort med deres Smagsbrik, så de ved, hvad de skal kigge efter. Giv holdene et minut til at lægge en strategi.
5. En fra hvert hold skiftes til at tage Supergnasker skumhånden på og dreje på Madhjulet. Det symbol, som pilen peger på, er den type Madkort, som barnet må løbe op og vende. Peger pilen f.eks. på grøntsagssymbolet, skal barnet løbe op og vende et grøntsagskort. Hvis der gemmer sig en Smagsbrik i holdets farve på Madkortet, tager barnet kortet med tilbage til holdet. Hvis der gemmer sig et af de andre holds Smagsbrikker lægger barnet madkortet tilbage med billedsiden opad.
6. Barnet løber tilbage til holdbasen og afleverer Supergnaskeren til den næste i rækken, som løber. Hvis der ikke er flere madkort tilbage i den kategori, som hjulet viser, må man dreje igen.
7. Legen fortsætter, indtil alle hold har fundet alle deres Smagsbrikker.
8. Tal med børnene om madvarerne på Madkortene. Har børnene smagt madvarerne? Hvordan smager de (sur, sød, salt, bitter, umami)?, Kan børnene lide dem?, Hvad var det, som de kunne lide?

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Juicy siger: "Missionen er slut, I er super seje skattejægere!"

**Justerings-muligheder**

| | |
|---|---|
| Forenkling: | Lav legen uden Madhjulet, så børnene selv må vælge, hvilke kort de vender. |
| Udvikling: | Lav legen med færre Smagsbrikker, så det er sværere at finde dem. |
| Variation: | Lav jeres egne Madkort med børnenes livretter og brug dem til legen i stedet for de andre Madkort. |

**!** **Hvis der er en madprofessionel i institutionen, kan denne inddrages i legen og bidrage med viden om de forskellige madvarer. Måske den madprofessionelle også kan vise børnene nogle af de madvarer, de har valgt.**

**Se film om, hvordan lege leges på DenMagiskeMadkasse.dk**

# Flere lege og pædagogiske aktiviteter

## Madelskerne

Kommandoleg, hvor man udfører kommandoer efter madvarer, man kan lide.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 4-24 børn |
| Rum: | Kan leges overalt |
| Tid: | 5-15 minutter |

**Rekvisitter**

- Evt. Madkort
- Juicy skumhånd

**Aktiviteten**

1. Lad Juicy kalde en madvare og en kommando, og alle som godt kan lide madvaren, udfører kommandoen. F.eks. Alle, som elsker bananer, hopper på stedet. Alle, som elsker pitabrød, holder sig på næsen. etc.

2. Legen kan også laves med Madkortene, så man ikke selv skal finde på madvarerne.

**Justerings-muligheder**

Sørg for jævnligt at nævne "sikre" madvarer, som du er næsten sikker på, at alle børnene kan lide. Det styrker fællesskabet og mindsker risikoen for udstillelse af børn, som har en anderledes smag end de andre.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Juicy siger: "I var vildt gode til at høre efter og til at finde på kommandoer."

Når børnene har lært legen, kan de skiftes til at give kommandoer.

## Gæt en lækker mad

Leg, hvor børnene gætter mad ved at stille ja-nej spørgsmål

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 2-6 børn |
| Rum: | Kan leges overalt |
| Tid: | 10-20 minutter |

**Rekvisitter**

Evt. Madkort

**Aktiviteten**

1. Den voksne starter med at tænke på en lækker mad/madret, som børnene skal gætte.

2. Madden introduceres med en lille ledetråd.
   F.eks. ostemad. "Jeg tænker på en lækker mad, som er hvid med huller i".

3. Børnene må nu gætte ved at stille "ja-nej" spørgsmål. F.eks. "Er det en grøntsag?" "Smager den sødt?" etc.

4. Den voksne hjælper med små ledetråde, hvis det er for svært.

5. Bagefter må børnene skiftes til at tænke på en mad, som de andre skal gætte.

6. Hver gang der er gættet en mad, kan man snakke om, hvad det er ved maden, som smager godt.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Juicy siger: "Jeg er imponeret over, hvor gode I var til at gætte. Det var en sjov leg."

# De glade madansigter

Aktivitet, hvor børnene laver sjove ansigter på tortillapandekager ved hjælp af grøntsager og andre madvarer.

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 2-6 børn |
| Rum: | Omkring et rent bord |
| Tid: | 15-30 minutter |

**Rekvisitter**

- Tortillapandekager
- Grøntsager
- Forskellig dips
- Service og køkkenredskaber, f.eks. skeer, knive, rivejern, sakse, etc.

**Aktiviteten**

1. Børnene hjælper med at tage madvarer og køkkenredskaber frem.
2. Alle får udleveret en tortillapandekage, som de må lave om til et sjovt ansigt ved at bruge de råvarer og redskaber, som står på bordet

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Juicy griner med. Han synes, I er vildt madsjove og spreder madglæde med jeres madansigter.

Deltag selv i aktiviteten, så børnene kan lade sig inspirere.

**!** **Dette kan være en opgave for den madprofessionelle i institutionen.**
**Den madprofessionelle kan bidrage med viden og gode idéer til legen.**

# Smagsdetektiv

Aktivitet med fokus på smag og sanser - narrer vores øjne os til at tro, at noget smager på en bestemt måde? Aktiviteten arbejder med udvikling af børnenes erkendelse, sansebevidsthed og kritiske stillingtagen.

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 1-24 børn |
| Rum: | Hvor som helst |
| Tid: | 15 minutter |

**Rekvisitter**

- Mælk
- Rød frugtfarve uden smag
- Gennemsigtige drikkeglas
- Tørklæder e.l. til bind til øjnene

**Aktiviteten**

1. Server to glas for børnene. Et glas med almindelig mælk. Et glas med mælk tilsat frugtfarve.
2. Spørg børnene om, hvilken af de to, de tror, de bedst kan lide.
3. Giv børnene bind for øjnene.
4. Lad dem smage på de to glas mælk - kan de smage forskel?
5. Tal sammen om, hvordan vi ofte "smager med øjnene" - og hvad det gør ved vores oplevelse af maden.

**Adslutning**

Slut af med at fortælle, at Juicy siger: "I var modige og kloge."

**!** **Lad den madprofessionelle i institutionen deltage i legen.**
**Den madprofessionelle kan evt. vise børnene nogle madvarer serveret på flere forskellige måder. Det giver anledning til at tale om, at vi "smager med øjnene".**

# Grøntsagskunst

Aktiviteten udfordrer børnenes kreativitet, fantasi og skaberglæde. Samtidig får børnene udvidet deres grøntsagsrepertoire, og måske tør de smage på grøntsager, de ellers ikke vil spise.

Man må acceptere et vist madspild i denne aktivitet.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 1-24 børn |
| Rum: | Gerne et uderum, da denne aktivitet kan svine. Men ellers et stort bord. |
| Tid: | 30-60 minutter |

**Rekvisitter**

- Forskellige grøntsager, f.eks. agurker, gulerødder, kål. peberfrugter, kartofler, etc.
- Træspyd, tandstikker, elastikker, snor, etc.
- Evt. boremaskine til at lave huller i de hårde grøntsager
- Knive
- Forklæder

**Forud for Aktiviteten**

Find alle rekvisitterne frem og klargør rummet.

**Aktiviteten**

1. Lad børnene lave kunst af grøntsagerne - skulpturer, relieffer, smykker, etc. Kun fantasien sætter grænser.

2. Børnene må meget gerne smage på tingene undervejs.

3. Udstil børnenes grøntsagskunst - tag billeder af dem, da holdbarheden ikke er ret lang.

**Justerings-muligheder**

Variation: I stedet for at bruge redskaber til at forme deres kunstværker, kan man lade børnene bide af grøntsagerne for at give deres kunstværker form. På denne måde får de også visse grøntsager ind i munden uden fokus på, at det skal spises.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Juicy siger: "Jeg er imponeret over, hvor kreative I er. Han vil gerne have jeres kunst hjem til ham og de andre Supergnaskere."

# Æblværksted

Tag børnene med i køkkenet og lad dem opdage, hvor mange forskellige måder, man kan bruge æbler på. Måske har I selv æbler i haven, I kan plukke, måske er der en æbleplantage i nærheden, og måske skal I i et supermarked og handle ind sammen - gerne forskellige sorter af æbler.

---

**Organisering**

| | |
|---|---|
| Deltagerantal: | 1-6 børn |
| Rum: | Køkken |
| Tid: | 1-3 timer |

Arbejd også med andre madvarer, f.eks. kartofler, rabarber, gulerod

**Rekvisitter**

- Æbler
- Andre ingredienser og køkkenredskaber, alt efter hvad I vælger at lave

**Forud for Aktiviteten**

Forbered alle ingredienser og køkkenredskaber

**Aktiviteten**

1. Tag børnene med i køkkenet. Husk at vaske hænder først.

2. Start med at smage på de rå æbler - hvis I har flere sorter, kan I tale om, hvordan de forskellige smager, hvad børnene bedst kan lide og hvorfor.

3. Tilbered æblerne på forskellige måder:
   - Bagte æbler
   - Æblemos - til f.eks. gammeldags æblekage
   - Æbleflæsk til rugbrød
   - Bagt æblekage
   - Tørrede Æbler/æble chips
   - Æblemarmelade
   - Æblesaft
   - Æblepandekager
   - Etc.

4. Inviter resten af institutionen og måske forældrene til æble-ædegilde.

**Afslutning**

Slut af med at fortælle, at Juicy siger "MUMS!" Han elsker alt med æbler - og synes, I er vildt gode til at lave mad med æbler.

Slut legene af med at fortælle, at Supergnaskerne siger:

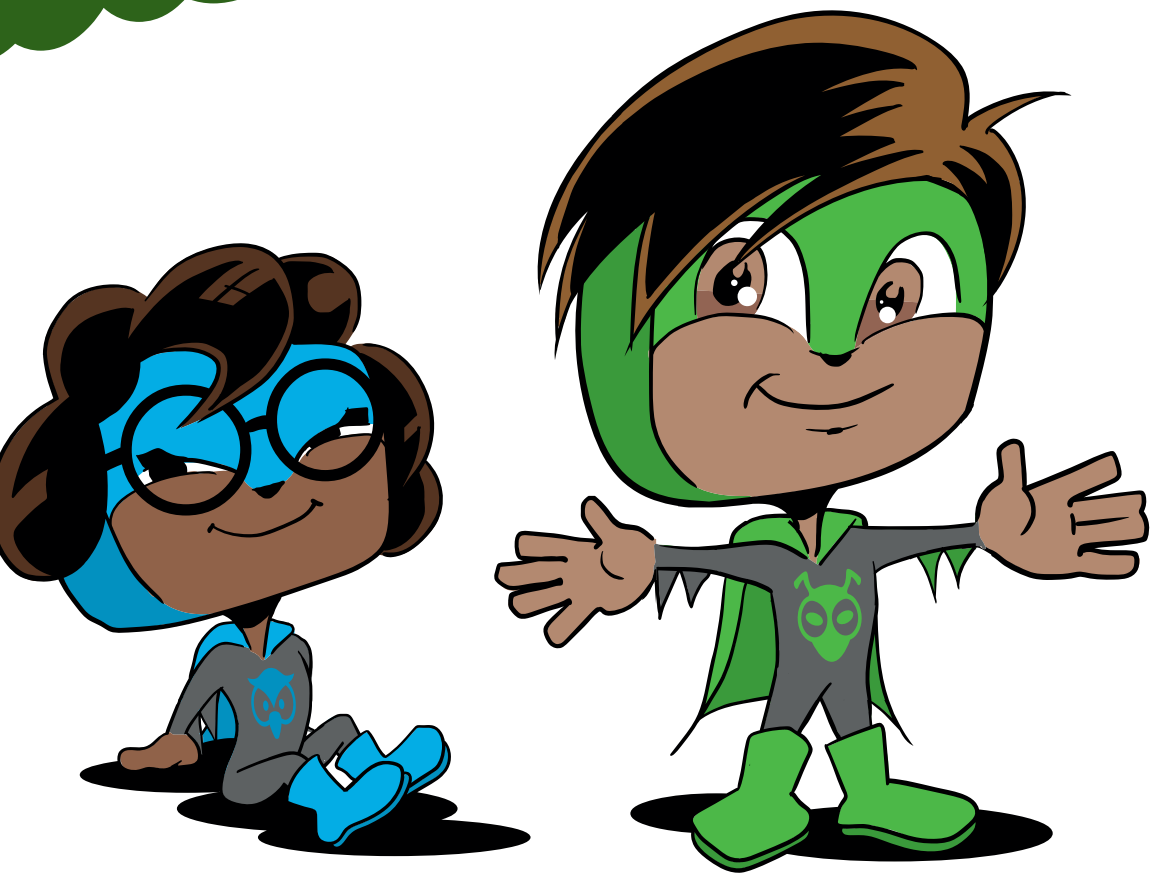
**"Hvor er I bare superseje til at lege!**

**I er vaskeægte Supergnaskere!**

**Giv et high-five til hinanden!"**

Den
Ma

# Magiske dkasse



**Materialet er udviklet af:**

- Louise Basic Poulsen, ansvarlig og projektleder, Mejeriforeningen
- Katrine Langvad, ernæringsfaglig og senior konsulent, Landbrug & Fødevarer
- Stine Rank Langhøj; lærer, cand.pæd. i it-didaktisk design og udvikler af undervisningsmidler og læringsdesigns
- Balder Brøndsted; cand. scient.idræt, lege- og bevægelseskonsulent og stifter af Legefabrikken
- Evaluering gennemført af Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU), Aarhus Universitet
- Kid:vertising Agency

**Tak til alle, der har bidraget til materialet:**

- Maria Kümpel Nørgaard, Phd i Børns forbrugeradfærd i fbm. valg af mad, Arla Foods
- Ledere, pædagoger, lærere og kostansvarlige fra institutioner og skoler, som har bidraget til projektet.

Den Magiske Madkasse

LANDBRUG FØDEVARER

MEJERIFORENINGEN