



Avi



Chili

# Den Magiske Madkasse



Juicy



Kiwi

Mød Supergnaskerne og lær om deres superkræfter

Navn \_\_\_\_\_

Klasse \_\_\_\_\_

# Supergnaskerne

Nu skal du møde Supergnaskerne! Din lærer læser historien på de næste sider højt for dig, og du skal så prøve at lave en eller flere tegninger, som passer til historien.






MADKLOGSKAB



MADMOD



MADFÆLLESKAB



MADGLÆDE

Den Magiske  
Madkasse

# Første skoledag

Det var første skoledag, og tvillingerne Freja og Felix sad med stive ører og lyttede til alt, hvad lærerne tegnede og fortalte om det nye liv i skolen.

De var en smule spændte og kunne ikke sidde helt stille på deres små stole. Det lød alt sammen meget spændende og særligt det med, at de nu skulle have deres helt egen madpakke med.





Felix hviskede til Freja; "Tror du, mor og far kan finde ud af at smøre sådan en?"



"Jeg tvivler", svarede Freja. "Kan du huske de slatne leverpostejmadder, da vi skulle på shelter-tur med børneren?" Tvillingerne fniste så højt, at læreren rømmede sig og gav dem "voksenblikket".



Efter skole blev de hentet af mormor, og så traskede de alle tre hjem gennem parken. Mormor satte sig på en bænk for at nyde det gode vejr, mens tvillingerne løb rundt og legede.



Pludselig råbte Felix "Av, for dølen!" Han havde stødt foden mod en gylden kasse, der lå halvt begravet i jorden. "Den Magiske Madkasse" stod der med store bogstaver henover den.





Han tog en helt almindelig gulerod fra en pose og rørte let ved den med sølvskeen. "Smag nu!" Tvillingerne tog tøvende en lille bid, og straks blev deres øjne store som kæmpe pizzaer. Aldrig havde de smagt noget SÅ fantastisk.

"Der kan I bare se", sagde Avi - den kloge af de fire Supergnaskere. "Det gælder om at have øje for de gode sager!" "Med mine superbriller kan jeg se den gode legebenzin i alt, hvad man putter i munden, og I kan også lære at blive rigtig gode til det".

De lettede på låget og "Kazoom!", stod der fire børn i superhelte dragter foran dem. "Hvem er I?" spurgte Freja og Felix. "Vi er Supergnaskerne, og vi er kommet for at tanke jer op med lidt af den gode legebenzin!"

"Legebenzin?" måbede tvillingerne. "Ja, god og sund mad, der kan få jer til at lege igennem hele dagen", jublede Juicy og trak sin magiske sølvske op af lommen. "Nu skal I se løjer!"



"Man behøver ikke at have superkræfter, man skal bare være superskarp og have godt styr på Madpakkehånden."

"Og så skal man være klar til at dele sin mad med andre", afbrød Kiwi. "Det er vildt sjovt at spise sammen, det elsker jeg over alt på jorden, men det er også spændende at dele sin mad med andre. Så får man smagt en hel masse af de ting, man aldrig selv har med i madpakken."

"Men det kræver selvfølgelig lidt mod at sætte tænderne i noget

helt ukendt", lød det fra Chili, den modigste af Supergnaskerne. "Jeg kan se, at I to ikke er bange for en rask, lille madmission og altid bider til, når I får chancen", sagde hun og slog en salto henover tvillingernes hoveder. "Hold fast i det!"

Så tog de fire Supergnaskere hinanden i hånden og hoppede højt op i luften og råbte; "Hva' ka' vi li'? Madmagi!" Og Kaboom var de væk, lige så hurtigt som de var dukket op.





# AVI MADKLOG

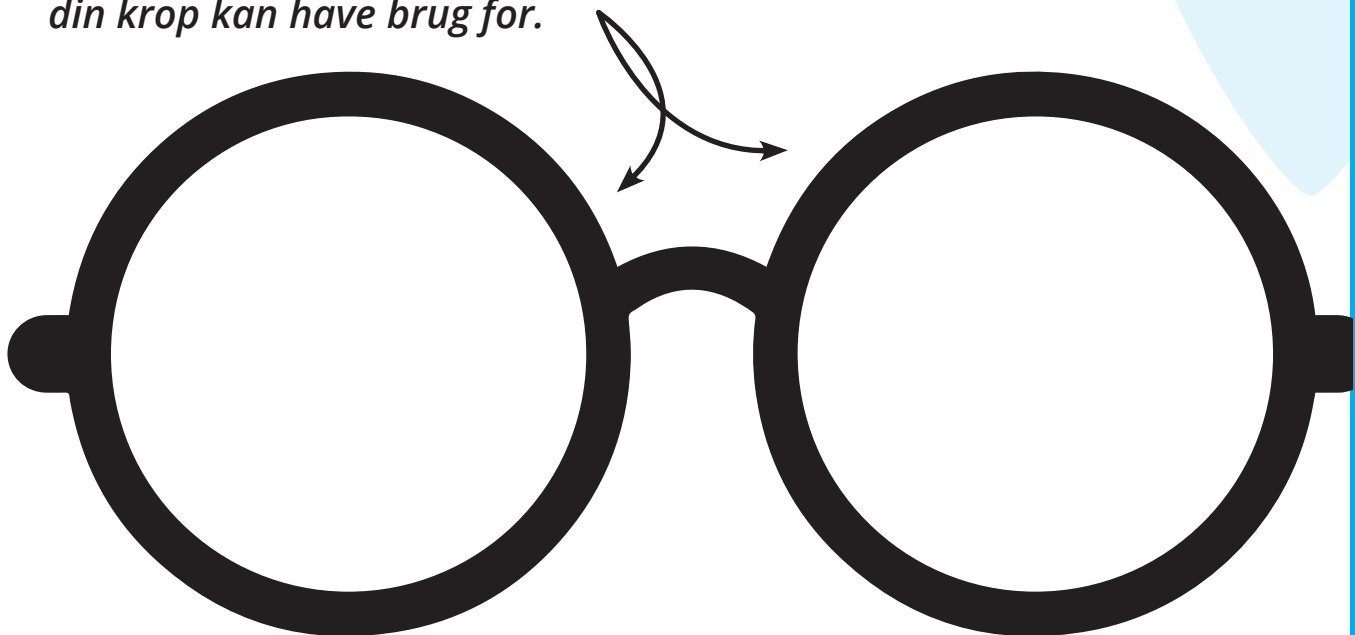
Avi ved ALT om mad. Hun ved, hvad god mad gør ved din krop og din hjerne. Hun er lige så klog som uglen på sin dragt.

Avi har superkræfter i brillerne, så hun kan se lige igennem dig og se, hvad din krop har brug for.



Avi

*Tegn to madvarer, som du tror, din krop kan have brug for.*



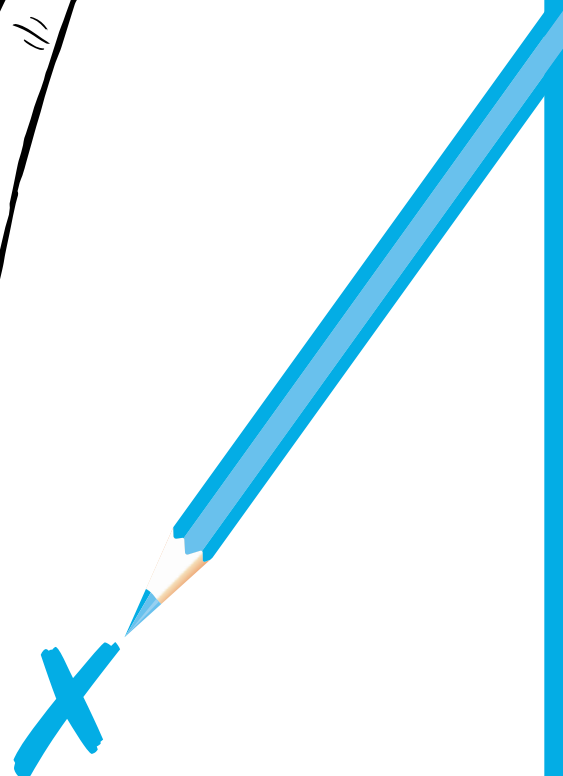


# MADPAKKEHÅNDEN

Avi har helt styr på hvilken mad, der er god at have i madpakken. Hun bruger nemlig Madpakkehånden. Madpakkehånden viser hvilke 5 typer mad, der er gode at have med i madpakken.



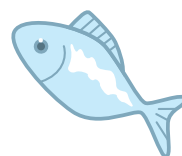
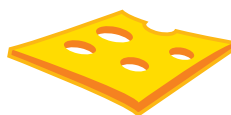
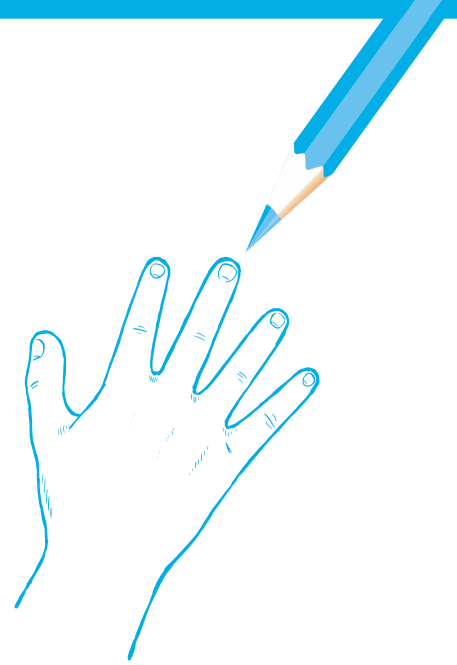
Hvilken madvare passer ikke ind i Madpakkehånden? Sæt et kryds over den.





# TEGN DIN EGEN HÅND

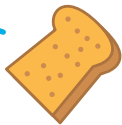
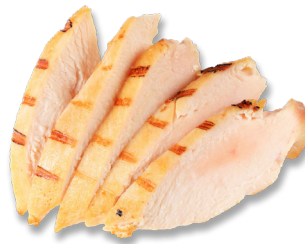
Læg din hånd på papiret og tegn rundt om.  
Tegn et billede ud for hver af dine fingre,  
så du har din egen madpakkehånd.





# HJÆLP AVI

Hjælp Avi med at fordele madvarerne. Sæt en streg fra madvaren og til det rigtige sted på Madpakkehånden.



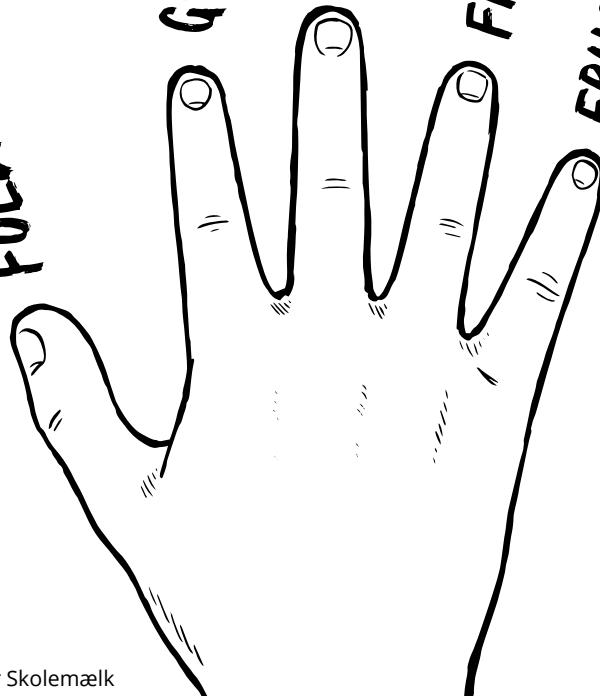
FULDKORNSBRØD

GRØNT 

PÅ BRØDET 

FISK 

FRUGT 







# KIWI - FÆLLES OM MADEN



MADFÆLLESSKAB

Kiwi elsker at spise sammen med andre. Han synes, det er spændende at se andre spise og at dele sin mad med dem.

Kiwis superkraft er, at han med et fingerknips kan samle alle om bordet.



Kiwi

Tæl, hvor mange Kiwi har fået samlet om bordet. Farv det rigtige svar i cirklen.



5

7

6



## FÆLLESTEGNING

Kiwi's symbol på dragten er myren - og den står for fællesskab og ikke mindst MADfællesskab. Det betyder, at han elsker at være fælles om maden og at nyde den i andres selskab.



*Kiwi har tegnet halvdelen af sit symbol.  
Nu skal du tegne resten, så I også er  
fælles om at tegne symbolet.*



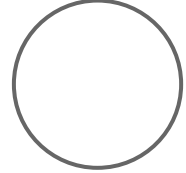
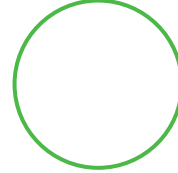
# HJÆLP KIWI

I klassen spiser du sammen med dine klassekammerater.  
Spiser I også sammen derhjemme? Sæt kryds.



Ja

Nej

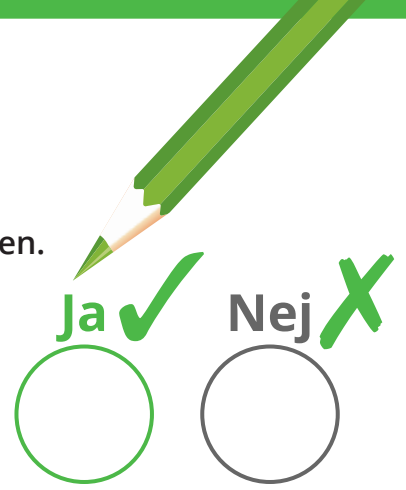


*Hjælp Kiwi med at finde hen  
til de andre om bordet.*



# MADPAKKEHJÆLP

Det kan også være sjovt at være sammen om at lave maden. Måske du kan lave din egen madpakke til skolen?



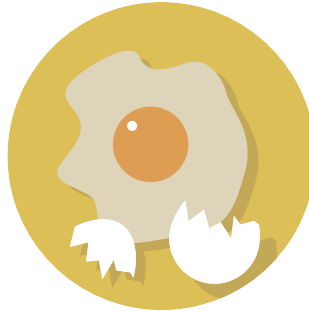
*Kig på billederne.  
Har du prøvet at gøre det i køkkenet?*

Ja  Nej



Være med til at handle

Ja  Nej



Slå æg ud

Ja  Nej



Skrælle kartofler og gulerødder

Ja  Nej



Rulle dej ud med en kagerulle

Ja  Nej



Stege pandekager

Ja  Nej



Ælte dej

Ja  Nej



Presse citroner og appelsiner

Ja  Nej



Piske flødeskum

Ja  Nej



Rive agurk eller gulerødder



# CHILI - MADMOD

Chili er den modige supergnasker. Hun ved, at næsten alt kan smage godt. Hun tør godt være den første til at smage på ny mad.

Chilis superkraft er, at hun tør spise alt!



*I kasserne står der ord, der passer til Chili.  
Skriv oven på ordene og skriv ordet på linjen  
ved siden af.*

RØD

MODIG

BJØRN



MADMOD



# CHILI - MADMOD

Chili er modig! Hun bruger sine 5 sanser, når hun spiser.  
Dem kan du også bruge næste gang, du spiser.

Øjne



Se farven, formen og størrelsen.

Mund



Smag med lukkede øjne.

Øre



Lyt til maden - knaser den?

Hånd



Rør ved maden - er den blød?

Næse



Duft til maden - er den stærk?



ALDRIG

Tør du smage ny mad? Sæt et kryds på linjen.



ALTID

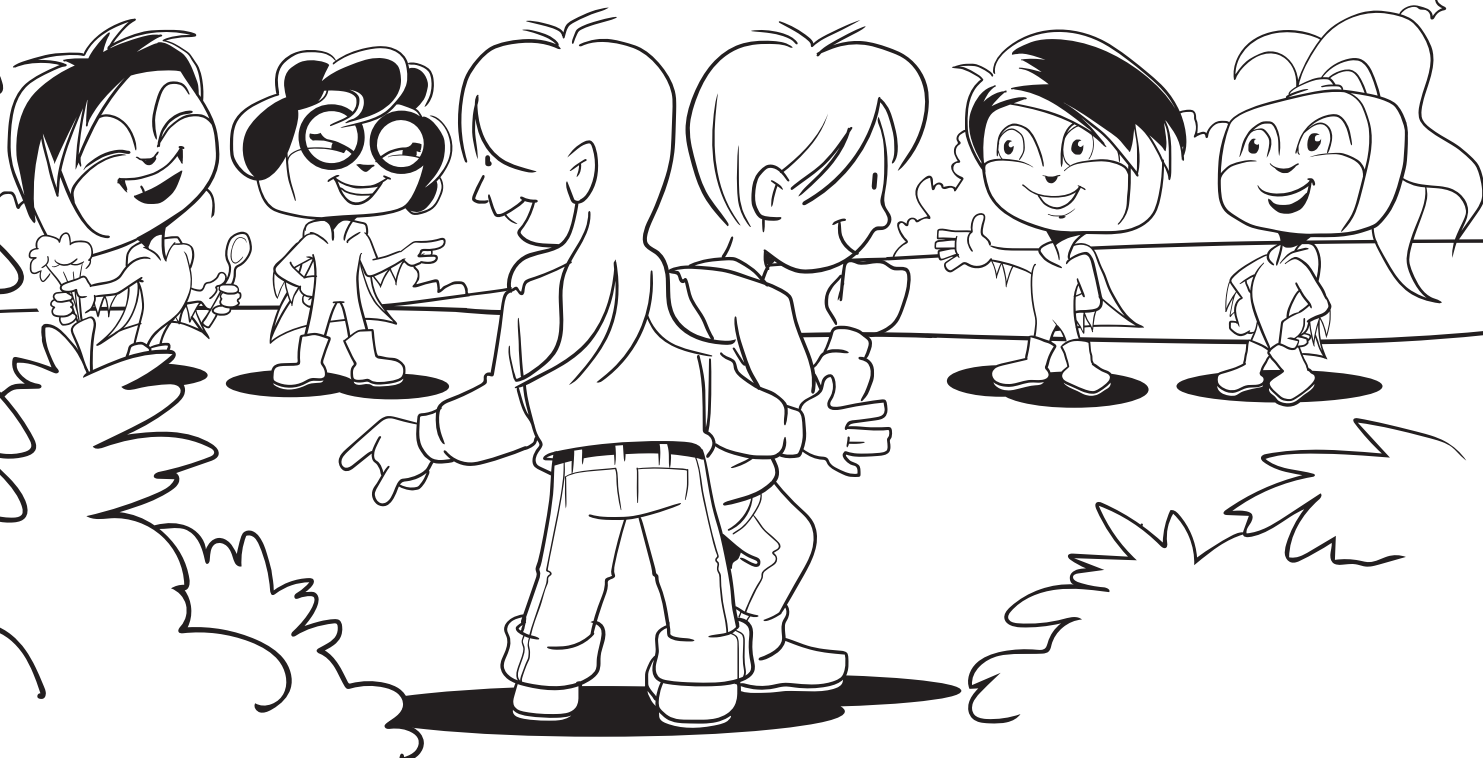




## CHILI - MADMOD

Chili har en bjørn som symbol på sin dragt. Den viser, at hun er modig og stærk. Chili er ligeglad med, hvad andre synes om det, hun putter i munden.

*Farvelæg tegningen. Kan du mon huske, hvordan Supergnaskerne ser ud, så du bruger de rigtige farver?*





# JUICY - MADGLÆDE

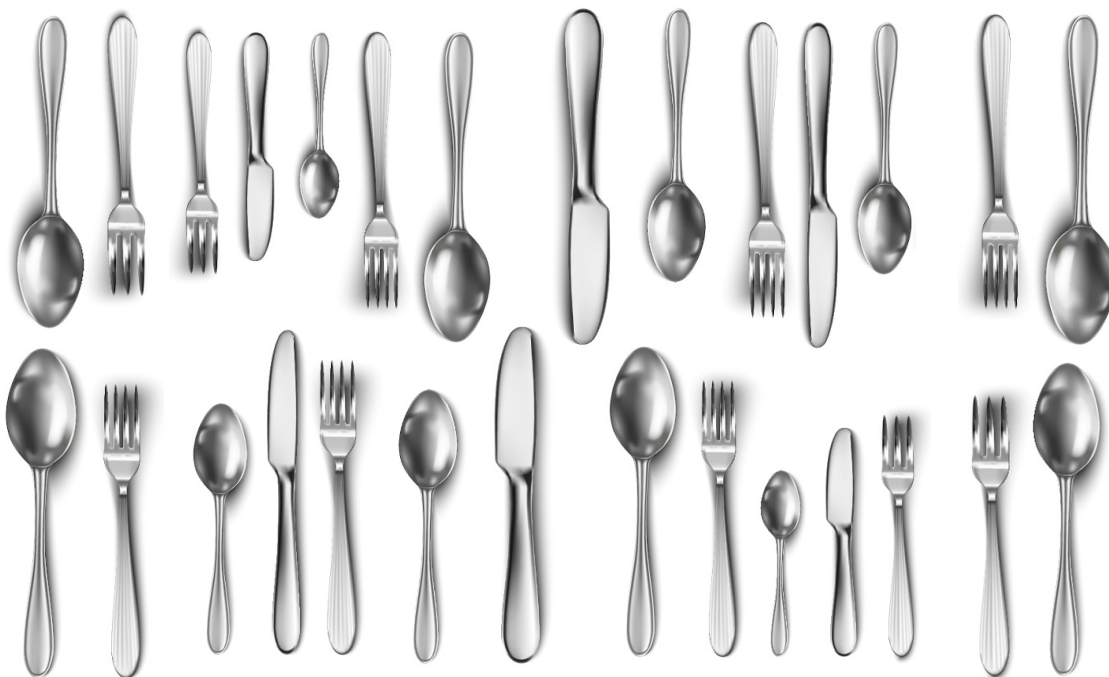
Juicy elsker mad! Der findes ikke dårlig mad, og han spiser altid det hele på tallerkenen.

Han er præcis lige så madglad som hunden på sin dragt.

Juicy har en magisk sølvske - og med den kan han få hvad som helst til at smage fantastisk.



*Sæt ring om alle skeerne.*



*Hvor mange skeer er der? Sæt ring.*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16





## JUICY - MADGLÆDE

Juicy elsker at tale om mad! Han kan få alle til at lytte med, når han fortæller om de sprødeste, saftigste og lækreste ting, han har spist.



*Farv billedet af Juicy og de lækre ananasser.*



# MADPAKKE

Juicy har skrevet ned, hvor meget han har spist i madpakken på en uge.

Hjælp Juicy med at tælle maden sammen.  
Sæt ring om det rigtige tal.



3 5 1



4 2 1



2 6 7



8 7 5



2 9 3

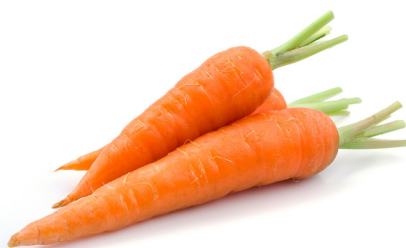
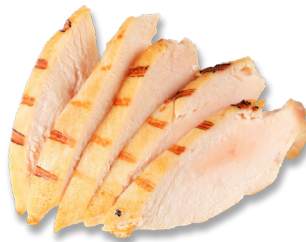
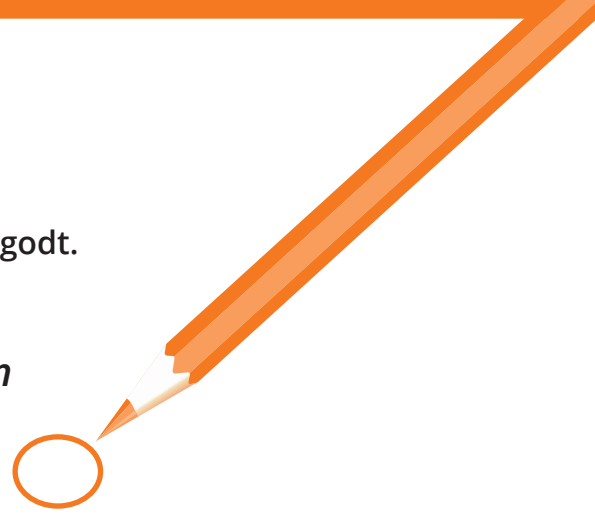




# MIN SMAG

Juicy spiser alt mad, og han synes, alt smager godt.  
Men har du det også sådan?

*Sæt ring om den mad, som du godt kan lide at spise.*





# MIN FAVORITMAD



*Tegn den mad, som du bedst kan lide.  
Tegn gerne flere ting.*

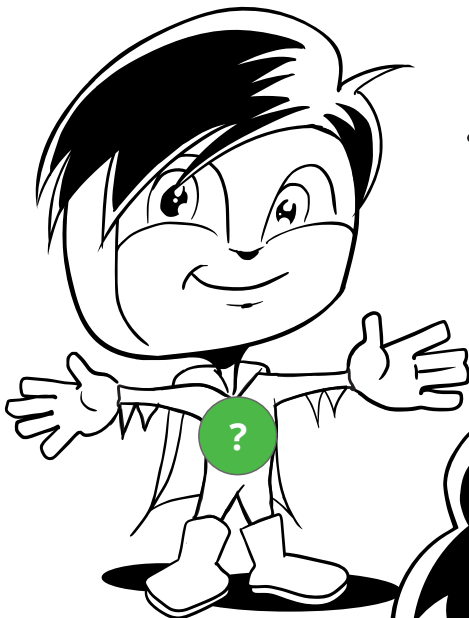
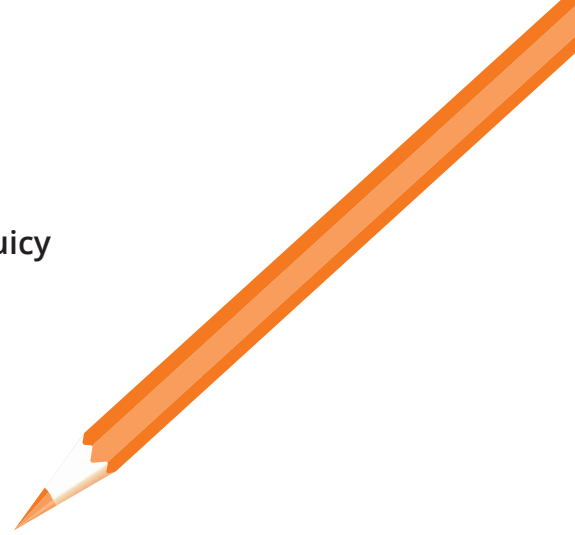
A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in orange, intended for drawing. The pencil tip is positioned at the top right corner of this area.



# SYMBOL

Nu har du mødt de fire Superganskere Chili, Avi, Juicy og Kiwi og deres symboler på dragten.

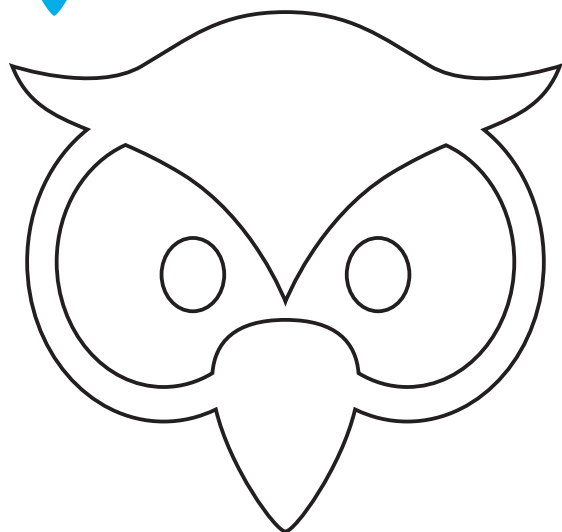
*Tegn en streg fra figureerne til det rigtige symbol. Farv figureerne.*



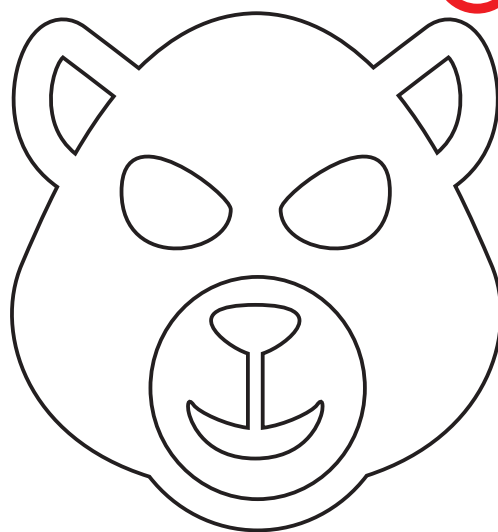
# FARV

Alle Supergnaskerne har et symbol på deres dragter.

*Farv symbolerne med de rigtige farver  
og skriv Supergnaskernes navne  
på stregerne.*



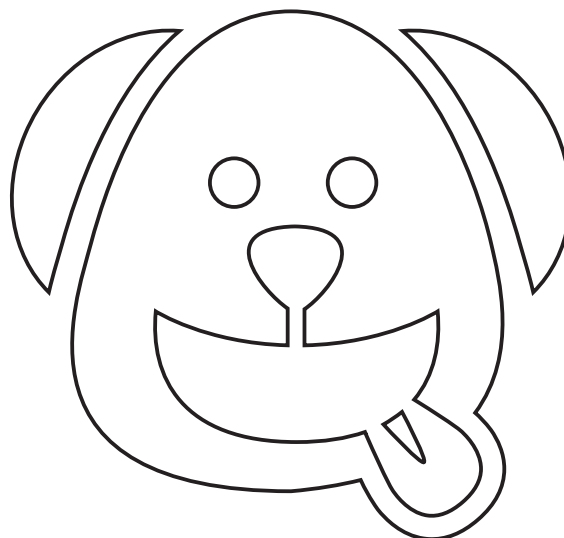
---



---



---



---

# SAML KLISTERMÆRKERNE!

Her kan du påsætte de seje klistermærker med Supergnaskerne fra Skolemælken. Der er 24 forskellige i alt.

*Tip: Her kan du forsigtigt lave et hul og trække en snor igennem, så "samleskiven" fx kan sættes på skoletasken eller et andet sted, hvor du får lyst til at hænge den op.*

*Klip ud og laminér*

