PÆDAGOGISK VEJLEDNING

TIL DAGINSTITUTIONER

Den Magiske Madkasse

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

Baggrund ... 3
Fra børnehave til skole ... 3
Pædagogiske pejlemærker ... 3
Sådan forbereder du dig ... 4
Sådan kommer du i gang ... 5
Hvordan arbejder man med børn om mad og måltider? ... 5
- Forskning viser, at ... 5
- Rollemodellers betydning ... 6
- Når børn ikke vil smage ... 6
- Legebenzin ... 7
- Nysgerrighed, glæde og mod ... 7

Det pædagogiske afsæt ... 7
- Det pædagogiske personale ... 7
- Den madprofesionelle ... 9
- Ledelsen ... 9

Overgang til skolen ... 9
MADKLOGSKAB ... 10
- Officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen ... 11
- Arbejdet med børnene ... 11
- Til børnene og forældrene ... 11
- Til daginstitutionen ... 13
- Lege og pædagogiske aktiviteter med madklogskab ... 13

MADMOD ... 14
- Madmod og sanser ... 15
- Madmod og smagskompetence ... 16
- Lege og pædagogiske aktiviteter med madmod ... 17

MADFÆLLESSKAB ... 18
- Måltidet som et socialt fællesskab ... 19
- Rammer om det gode måltid ... 19
- Måltidet, smags- og handlekompetencer ... 19
- Lege og pædagogiske aktiviteter med madfællesskab ... 20

MADGLÆDE ... 22
- Smag og glæde ... 23
- Sensoriske kompetencer og sproglig udvikling ... 23
- Lege og pædagogiske aktiviteter med madglæde ... 23

Referencer ... 24
Fodnoter ... 25

Baggrund

I Danmark starter mere end 60.000 børn i 0. klasse hvert år[1]. Daginstitutionerne gør et stort arbejde for at gøre børnene klar til skolestart ved at tage dem med på besøg på skolen, være selvhjulpne f.eks. i forbindelse med at klæde sig på, selv løse konflikter, toiletbesøg med mere.

I daginstitutionerne er børnene vant til et stort pædagogisk fokus på mad og måltidet - mad og måltidet, der bliver opfattet som sociale og læringsorienterede aktiviteter i den pædagogiske hverdag.

Mange institutioner har madordning. Desuden er der i mange institutioner afsat god tid til måltidet[2].

Det skaber tryghed og glæde, når maden spises sammen med det pædagogiske personale, der sætter gode rammer for måltidet.

Mange nye skolebørn og nye skolefamilier oplever store ændringer, når børnene starter i skole - særligt i forhold til mad- og måltidssituationen:

- Børnene skal have madpakker med hver dag.
- Der er ændrede rammer omkring måltidet; bl.a. varer frokostpausen i mange skoler kun 15 minutter[3].
- Der stilles store krav om selvstændighed og selvhjulpenhed.
- Der er oftest én voksen ad gangen blandt børnene.

Fra børnehave til skole

Den Magiske Madkasse henvender sig til dig og det øvrige pædagogiske personale med ansvar for storbørnsgruppen. Materialet kan anvendes i kombination med det øvrige brobygningsarbejde til skolen.

Den Magiske Madkasse sætter fokus på overgangen fra børnehave til skole. Legene og de pædagogiske aktiviteter i materialet hjælper børnene med at blive parate i forhold til at agere i nye rammer omkring måltidet samt i forhold til, at de skal have madpakke med i skole.

Et fleksibelt materiale med pædagogiske bagdøre

Materialet kan bruges hele året i det omfang og på det tidspunkt, det passer ind i institutionens årshjul. Det vil dog være oplagt at arbejde med materialet tæt på skolestart.

Materialet er fleksibelt og kan justeres på mange måder, så det passer til den enkelte storbørnsgruppe og det enkelte barn, idet der i materialet er pædagogiske bagdøre, der giver forslag til differentiering af legene og aktiviteterne. På den måde kan børnene deltage på forskellige måder og på flere niveauer uden at ødelægge legen eller aktiviteten for de andre.
I legene og de pædagogiske aktiviteter kan de pædagogiske bagdøre indtænkes på forskellige måder, f.eks. ved:

- at et barn er hjælper i legen
- at et barn holder en voksen i hånden
- at have flere fangere i en fangeleg, så vi undgår at udstille et barn, der har svært ved at fange de andre børn
- at kigge på, da barnet observerer, hvad aktiviteten går ud på og deltager, når barnet føler sig tryg

Pædagogiske pejlemærker

Den Magiske Madkasse arbejder med fire pædagogiske pejlemærker:

- Madklogskab
- Madmod
- Madfællesskab
- Madglæde

Disse pejlemærker materialiseres ved hjælp af de fire *Supergnaskere*. De optræder gennem hele materialet i de historier, der er knyttet til legene og de pædagogiske aktiviteter.

Supergnaskerne inviterer børnene med og opfordrer til deres deltagelse. De bruges til at sætte fokus på de pædagogiske pejlemærker og er med til at skabe en levende fortælling, som børnene kan forholde sig til, og som skaber motivation og glæde.

Når pejlemærkerne sættes i anvendelse, støtter de børnenes udvikling af maddannelse, så de bliver i stand til at træffe kvalificerede mad- og måltidsvalg.

Sådan forbereder du dig

1. Begynd med at læse den **pædagogiske vejledning**. Her bliver du klogere på den baggrundsviden og det teoretiske fundament, Den Magiske Madkasse bygger på.

2. Sæt dig ind i de pædagogiske pejlemærker, som lege og pædagogiske aktiviteter knytter sig til. De står i kataloget: **Lege og pædagogiske aktiviteter**.

3. Orienter dig i lege og pædagogiske aktiviteter, som sættes i spil ved hjælp af de fire pædagogiske pejlemærker og historierne om Supergnaskerne.

   Legene og de pædagogiske aktiviteter kan laves fra ende til anden. Du kan også udvælge de lege og pædagogiske aktiviteter, du vil sætte fokus på sammen med din storbørnsgruppe.

4. Orienter dig i de vedlagte materialer og rekvisitter.

   Det er en forudsætning for at deltage, at en lærer/pædagog/leder fra indskolingen deltager i et gratis webinar for at blive introduceret til materialet. Mere information om webinars følger i nyhedsmails.

Du finder også 3 **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.

I kassen er der forældrematerialer:

- en folder, som fortæller om Den Magiske Madkasse.

  Her er der også gode råd til madpakker, til at få børnene med i køkkenet og til, hvordan børn udvikler smags[4] - og handlekompetence med henblik på at udvikle selvstændighed.

- et køleskabsophæng, som giver inspiration til madpakkerne.

Det er en forudsætning for at deltage, at en pædagog/madprofessionel/leder fra institutionen deltager i et gratis webinar for at blive introduceret til materialet. Mere information om webinars følger i nyhedsmails.
www.denmagiskemadkasse.dk

Sådan kommer du igang

1. For at hjælpe børnene ind i Supergnaskernes magiske univers og lade dem blive en del af fortællingen, starter du med at læse det første brev, Supergnaskerne har skrevet til netop *din* storbørnsgruppe.

2. Herefter læses rammehistorien sammen med børnene. Den fortæller, hvordan Supergnaskerne blev skabt og folder deres magiske kræfter endnu mere ud ved hjælp af beskrivelsen af Supergnaskerne.

3. Se sammen på de fire Supergnaskere, som er vedlagt i kassen. Tal om dem - hvad de repræsenterer, og hvad deres superkræfter er. Introducér det fælles madråb: **"Hvad kan vi li'? MADMAGI!"**

4. De pædagogiske pejlemærker rammesættes ved hjælp af en introhistorie om Supergnaskerne, som læses op for børnene, inden I går i gang med lege og pædagogiske aktiviteter. Brug endelig Supergnasker-figurerne i skum som en aktiv del i dialogerne, legene og de pædagogiske aktiviteter med børnene.

Hvordan arbejder man med børn om mad og måltider?

Fra omkring skolestarts-alderen udvikler børn en kognitiv basisforståelse, hvor de begynder at blive i stand til at tænke og agere rationelt samt forstå konsekvenser og kompleksitet.

Når man arbejder med børn om mad og måltider, må man skabe rammer for kreative aktiviteter, hvor børn stimuleres og udvikler deres erkendelse, omverdensforståelse, sansebevidsthed og kritisk stillingtagen. På den måde udvikler børnene kompetencer til at træffe begrundede madvalg.

Læring under måltidet sker i høj grad gennem legen[5] og smagen[6]. Lege med mad og måltider forstærker børns lyst til at prøve nye smage[7].

Forskning viser, at:

- børn oplever et større fællesskab, når der er fokus på mad og/eller måltider. Måltidsfællesskabet bidrager til at styrke relationerne mellem måltidets aktører[8].
- måltidsfællesskabet bidrager til at styrke relationerne mellem måltidets aktører[9].
- børn gerne vil smage og spise, hvis der er en positiv stemning omkring måltidet[10].
- formidling og information om sundhed påvirker ikke børn[11].
- en eksperimenterende tilgang med fokus på praktiske erfaringer og sjove aktiviteter, herunder smagning, kan forbedre børns forhold til og indtag af frugt og grønt[12].
- en inddragende smagspædagogik med fokus væk fra sundhedsfiksering giver nysgerrige børn[13].

Smag er individuelt og mangfoldigt. Derfor skal børn ikke presses til at smage på noget, de ikke har lyst til. Det virker ikke - tværtimod! Hvis vi voksne presser børn til at spise op eller spise mad, de ikke har lyst til, forstyrrer vi deres naturlige læringsproces. Samtidig risikerer vi også, at barnets modstand overfor den pågældende madvare forstærkes.

Hav fokus på, at børn skal eksponeres for nye madvarer mange gange, før de måske får lyst til at smage på det. Eksponering betyder ikke nødvendigvis, at børnene skal spise den nye mad - måske det bare skal ligge på tallerkenen, så børnene kan se, dufte og måske mærke på det.

Pres virker ikke!

Rollemodellers betydning

Voksne er rollemodeller for børn. Forskning viser, at rollemodellers spise-, måltids- og smagspræferencer er mere afgørende end f.eks. verbale opfordringer til at spise sundt.

En rollemodel guider frem for anviser[14]. I selve spisesituationen er den voksne en vigtig rollemodel. Hvilken mad, den voksne spiser, og hvordan den voksne spiser og omtaler maden, påvirker børnene. I stedet for at fortælle børnene, hvad de skal eller ikke skal spise, bør man gå forrest som det gode eksempel.

Stemningen omkring måltidet skal være rart og positivt. Leg, berøring og udforskning af forskellige typer mad er vigtigt for at minimere utrygheden for nye og ukendte madvarer[15].

Når børn ikke vil smage

Det er ikke ualmindeligt at opleve børn, som ikke vil smage eller spise visse fødevarer. I nogle tilfælde er der direkte tale om madneofobi, som er angst for ukendte og nye madvarer.

Når børn er i 2-5 årsalderen, begynder de at kunne forholde sig kognitivt til madvarer[16], og derfor bliver de ofte skeptiske over for mad, de ikke kender.

Børn skal have mulighed for at undersøge mad - og måske fravælge den. Det skaber mulighed for, at børnenes nysgerrighed tager over, og mødet med det nye bliver positivt.

Børns leg og undersøgelser af forskellige teksturer i mad har betydning for minimering af madneofobi[17]. Herudover hjælper gentagelser og variation i de madvarer, børn præsenteres for, i forhold til minimering af madneofobi[18].

Karen Wistoft, som er professor i smag, madkundskab, læring og trivsel ved Aarhus Universitet, siger, at det ikke er holdbart at tvinge eller lokke børn til at spise på en bestemt måde.

Hun mener derimod, at børnene kan selv - hvis de får lov: *"Vi vil gerne lære børnene at tage stilling, at begrunde og at bruge deres smag i den stillingtagen. Hvis børn ikke er bevidste om, at de aktivt kan bruge deres egen smag, bliver de vant til at blive styret. I værste fald bliver de passive og ligeglade eller ulystne ift. hvad de spiser."* [19]

Gå foran som det gode eksempel

Legebenzin

Børn undrer sig, er nysgerrige og stiller spørgsmål. Legene og de pædagogiske aktiviteter i Den Magiske Madkasse bygger på eksperimenter, oplevelser og undersøgelser.

Materialet bruger begrebet **Legebenzin** som en måde at tale om mad, der giver energi til at lege og lære. Børn lærer mest, når de tænker kreativt og kombinerer forskellig viden på nye måder[20].

I materialet øver børnene sig på konkrete, sanselige og kropslige måder i:

- "hvad nu hvis...?" tænkning
- at kategorisere mad i kendte systemer
- at udforske og sætte ord på smag og sanseoplevelser med nye typer mad
- at tilpasse sig forskellige madsituationer som f.eks. forskel på hverdag og fest, traditioner, etc.

Disse kompetencer får børnene brug for, når de starter i skole som en del af deres udvikling mod selvstændighed og reflekterede madvalg.

Nysgerrighed, glæde og mod

Omdrejningspunktet for Den Magiske Madkasse er børns nysgerrighed, glæde og mod.

Derfor er Den Magiske Madkasse bygget op med undersøgelsesbaserede lege og pædagogiske aktiviteter. Det får børnene til at reflektere over og udvikle sig i forhold til mad, smag, fællesskab og selvhjulpenhed. Et selvstændigt og lystbetonet forhold til mad og måltider[21] starter med en forståelse af og bevidsthed om sig selv.

Det er vigtige kompetencer at have, når man starter i skole, da rammen omkring måltidet - og for mange børn også maden, de spiser - ændrer sig. Børnene skal være parate til at træffe selvstændige valg og handle selvhjulpent, når de går i skole - og det hjælper legene og de pædagogiske aktiviteter i materialet hen imod.

Det pædagogiske afsæt

Det pædagogiske personale, den madprofesionelle og ledelsen spiller alle en vigtig rolle i forhold til at gøre maden og måltidet til en pædagogisk aktivitet. Det skaber ejerskab, motivation og nytænkning, når der er rum til samarbejde, refleksion og deltagelse på tværs af faglighederne.

Det pædagogiske personale

Det pædagogiske personale kan bruge legene og de pædagogiske aktiviteter i Den magiske Madkasse i arbejdet med at støtte børnenes udvikling af smags- og handlekompetencer samt selvstændighed.

Den Magiske Madkasse er tænkt ind i de pædagogiske læreplaner, så det kan bruges som et samlet pædagogisk læringsrum med fokus på leg og læring - madklogskab, madmod, madfællesskab og madglæde.

Den Magiske Madkasse har indbygget pædagogiske spor, som sikrer, at maden og måltidet bliver knyttet til læreplanstemaerne. Dermed sættes de i anvendelse på en meningsfuld måde for børnene og kobler temaerne med lege og pædagogiske aktiviteter i materialet.

Læreplanstemaer

Tema	Den Magiske Madkasse
Alsidig personlig udvikling	Materialet bygger på en undersøgende og eksperimenterende tilgang, så børnene får pirret deres nysgerrighed og får oplevelser, erfaringer og viden, der understøtter udviklingen af madmod, madglæde og madklogskab, så børnene får lyst til og mod på at prøve og smage på nyt. Børnene inviteres gennem leg til at deltage engageret, fordybe sig og øve sig i at være selvhjulpne. I materialet er der fokus på børnenes lyst til at smage, spise, lege, undersøge og eksperimentere.
Kommunikation og sprog	Materialet arbejder med børnenes udvikling af sproget ved at lade børnene lytte, fortælle og stille spørgsmål f.eks. ved at sætte ord på, hvad vi spiser, hvordan det smager og føles i munden, i stedet for kun at tale om sult, tørst og mæthed. Gennem leg og kommunikation om maden og smagen eksperimenterer børnene med sproget, så tilegnelsen af sprogforståelse, sammenhænge og ordforråd trænes. Børnene lærer at tale om deres smagserfaringer og viden om mad samt deres oplevelse af madens udtryk (syn), duft, lyd og mundfølelse.
Krop, sanser og bevægelse	Børn lever og lærer gennem kroppen, og leg og bevægelse udvikler børn. Materialet bygger derfor på en legende tilgang, hvor børnene undersøger og eksperimenterer både med sanserne og med kroppen ved at smage, dufte, mærke og se på forskellige madvarer. Gennem legen og den kropslige bevægelse udvikler børnene egne ind- og udtryk, samtidig med at det styrker evnen til at aflæse og forstå andre børns kropssprog i forhold til mad og måltider.
Kultur, æstetik og fællesskab	Materialet har fokus på børnenes aktive deltagelse i skabende eksperimenterende processer og forskellig æstetisk formsprog: bevægelse, drama, musik, fortællinger, etc. Øvelserne og legene bæres af børnenes nysgerrighed, sansning, leg, fantasi og kreativitet, så de får ny viden og læring gennem legene. I legene lærer børn og voksne af og med hinanden i processen med at undersøge og eksperimentere for at blive klogere sammen. På denne måde udvikler børnene forståelse for både egne og andres smagspræferencer og værdier - og dermed accept og forståelse for andre i fællesskabet.
Natur, udeliv og science	Materialet understøtter børnenes udvikling i at kategorisere og systematisere verden. Ved at tage udgangspunkt i børnenes eksisterende viden og erfaringer med mad, smag og måltider og dernæst arbejde med aktive undersøgelser baseret på børnenes spørgsmål og undren, skaber børnene sammenhænge og kobler ny viden på den eksisterende.
Social udvikling	Børn udvikler sig socialt ved at indgå i samspil med andre børn og voksne. Gennem leg øver børnene sig i at forstå andre børns perspektiver og erfaringer, hvilket understøtter fællesskabet og oplevelsen af at indgå i, høre til og navigere i fællesskaber - herunder madfællesskaber. Legene i materialet understøtter børnenes udvikling af social læring gennem fælles sociale aktiviteter. I legene er der stor fokus på empati ved at opfordre børnene til at hjælpe hinanden, fortælle, lytte og opmuntre hinanden til at prøve noget nyt. Gennem legen bliver børnenes sociale kompetencer styrket, fordi de lærer at vente på tur, samarbejde og lytte til hinanden.

Den madprofesionelle

Den madprofesionelle hjælper med at sikre gode måltidsoplevelser i institutionen. Ved at inddrage og involvere børnene, motiveres de og får lyst til at lave og spise mad. Derfor kan den madprofesionelle i institutionen bidrage i arbejdet med Den Magiske Madkasse med sin viden og praktiske erfaringer f.eks. ved at:

- lade børnene deltage i dele af forberedelsen af maden.
- give børnene mulighed for at smage undervejs, når der bliver lavet mad.
- lade børnene få medbestemmelse til hvilken slags mad, de får.
- hjælpe børnene med at fortælle om maden, som bliver serveret.
- lade børnene være med til at servere maden.
- præsentere f.eks. ugens grøntsag, som bliver tilberedt på flere forskellige måder i løbet af ugen.
- støtte op omkring fra jord til bord projekter.
- støtte børnenes viden om bæredygtighed, f.eks. gennem diskussion af spørgsmål om måltidsfællesskaber, madspild, klima, økologi, dyrevelfærd, etc.

Børn vil gerne samarbejde og indgå i fællesskaber. Når den madprofesionelle inddrager børnene, styrker det deres lyst til både at eksperimentere med og smage på maden samt indgå i sociale fællesskaber. Desuden styrker det børnenes selvhjulpenhed.

Mange madprofessionelle har mange gode idéer til arbejdet med børn, mad og måltider - gør endelig brug af dem!

Den madprofesionelle har en væsentlig sundhedsfremmende rolle i forhold til at hjælpe med, at børnene oplever en hyggelig og nærværende mad- og måltidskultur.

Derfor har det store potentialer, at den madprofesionelle indimellem spiser sammen med børnene og dermed deltager i måltidsfællesskabet.

Ledelsen

Ledelsen har en central opgave i at skabe rum for og samarbejde i institutionen på tværs af fagligheder og kompetencer.

Ledelsen kan styrke dette på flere måder, f.eks.:

- gennem spiralsamtaler der sikrer, at samtlige deltagere får mulighed for at synliggøre deres holdninger og kompetencer.
- ved at sikre, at det tværfaglige afsæt skaber mulighed for at arbejde fælles med en måltidspædagogik og et fokus på at udvikle børnenes madklogskab, madmod, madfællesskab og madglæde.
- ved at sikre, at det kostfaglige indhold bliver synliggjort i det pædagogiske indhold.
- Ved at afsætte forberedelsestid til projektet og således implementere materialet som en fast del af arbejdet med brobygningen til skolen.

Overgang til skolen

Det pædagogiske personale kan med fordel indgå et samarbejde med kommende pædagoger og 0. klasses lærere fra indskolingen på flere måder, f.eks.:

- Pædagogen og/eller 0. klasses lærer kommer på besøg i børnehaven og fortæller om, hvordan spisepausen foregår på skolen, hvad børnene skal kunne selv, hvad de skal øve sig på, etc.
- Storbørnsgruppen besøger en 0. klasse, som fortæller om, hvordan det var at starte i skole, hvordan spisepausen foregår, og hvad deres bedste råd er til børnene.
- Pædagogen og/eller 0. klasses lærer deltager i et forældremøde i institutionen, hvor de fortæller om overgangen til skole – også på det kostmæssige plan.

Til Den Magiske Madkasse hører et skolekit, som kan hjælpe med dette arbejde:

- En skabelon til et brev, som inviterer pædagogen/0. klasses læreren på besøg i børnehaven.
- En beskrivelse til skolen, som fortæller om Den Magiske Madkasse, og hvad børnene har arbejdet med.
- En PowerPoint præsentation, der kan bruges på forældremøder til at orientere om arbejdet med Den Magiske Madkasse.

Desuden findes der et materiale med Den Magiske Madkasse til indskolingen, så skolen kan arbejde videre og sikre en sammenhæng i overgangen mellem børnehave og børnehaveklasse.

MADKLOGSKAB

Det pædagogiske pejlemærke madklogskab sætter fokus på:

- Mad er legebenzin
- De Officielle Kostråd, Gi' madpakken en hånd og Guide til sundere mad
- Deltagelse og involvering

Avi

Avi står for madklogskab. Hun kender alt til mad, og hvad maden kan gøre for dig. Hvis du skal løbe 100 meter, lære alfabetet eller lave matematik, så ved hun lige nøjagtig, hvad du har brug for.

Hun er super nysgerrig og elsker at lege detektivlege - og finder hele tiden masser af spændende ting, man kan spise.

Hendes superkræfter er, at hun kan spotte den virkeligt gode legebenzin med sit røntgenblik.

Officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen

Den Magiske Madkasse inddrager officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen - både i arbejdet med børnene, i forhold til forældrene og internt i institutionen.

Arbejdet med børnene

Aktiv deltagelse og involvering er centrale elementer, når man ønsker en succesfuld sundhedsformidling til børn[22]. Børn oplever ægte involvering, når de tages med på råd, og når de føler, de har reel indflydelse.

Fødevarestyrelsen har formuleret 10 officielle kostråd, som bygger på forskning indenfor mad og sundhed.
Følger man kostrådene, får kroppen dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.
Hvert kostråd indeholder en række ideer til, hvordan man nemmest muligt kan efterleve dem i hverdagen.

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grøntsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Spis mindre mættet fedt
7. Vælg magre mejeriprodukter
8. Drik vand
9. Spis mindre sukker
10. Spis mad med mindre salt

Børnene stifter i Den Magiske Madkasse bekendtskab med kostrådene gennem en undersøgende og praktisk tilgang.

Børnene udvikler viden, færdigheder og holdninger om ernæring og sundhed, så de på sigt kan træffe valg, der fremmer egen sundhed.

De Officielle Kostråd og Gi' madpakken en hånd findes på: www.altomkost.dk

Til børnene og forældrene

Tips til madpakken

Fødevarestyrelsen har udviklet materialet Gi' madpakken en hånd[23], som er en huskemodel for, hvad der skal i madpakken. En varieret madpakke indeholder varer fra fem madvaregrupper – en for hver finger. Derfor kaldes modellen også Madpakkehånden:

BRØD – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
GRØNT – snackgrønt, salat eller pålæg
PÅLÆG – kød, æg, bælgfrugter eller ost
FISK – mindst en slag fisk
FRUGT – det friske og søde

I Den Magiske Madkasse arbejdes der med Madpakkehånden, fordi Madpakkehånden kan være en hjælp til at huske, hvordan man sammensætter en sund, varieret og mættende madpakke.

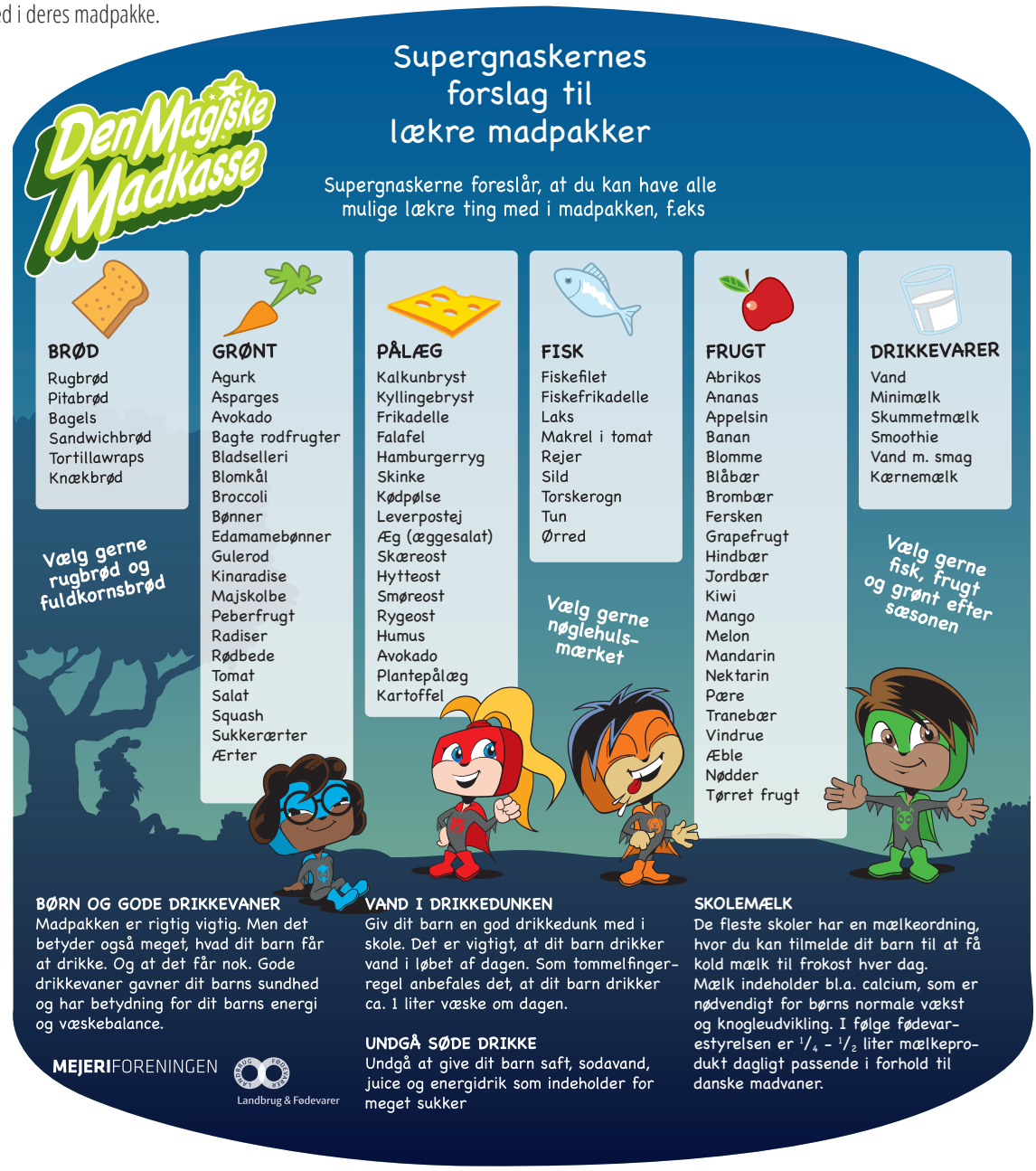
Gode drikkevaner

Madpakken er rigtig vigtig. Men det betyder også meget, hvad barnet får at drikke – og at det får nok. Gode drikkevaner gavner barnets sundhed og har betydning for barnets energi og væskebalance. Ifølge Fødevarestyrelsen er ¼-½ liter magert mælkeprodukt dagligt passende i forhold til danske madvaner.

Det er vigtigt, at barnet drikker vand i løbet af dagen. Som tommelfingerregel anbefales det, at et barn drikker ca. 1 liter væske om dagen.

Køleskabsophæng til barnets hjem

I materialet er et køleskabsophæng til børnenes hjem. Den skal børnene have med hjem til deres forældre sammen med forældrefolderen. På denne måde bliver forældrene inddraget og kan tale med deres børn om, hvad børnene kan lide og gerne vil have med i deres madpakke.



Til daginstitutionen

Fødevarestyrelsens Guide til sundere mad i daginstitutionen er en hjælp til at vælge, tilberede og servere sund og velsmagende mad hver dag.

Guiden er baseret på Fødevarestyrelsens Officielle Kostråd og er tilpasset behovene for mad og drikke hos børn mellem 1-6 år. Guiden ligger i kassen.

Lege og pædagogiske aktiviteter med madklogskab

Børn lærer gennem leg, og de bruger leg til at skabe viden og ny forståelse af verden.

Dette ikon viser hvilke lege og aktiviteter, der arbejder med madklogskab.

Legene og aktiviteterne i materialet styrker børnenes madklogskab, da de lærer:

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

Se lege og pædagogiske aktiviteter til madklogskab i kataloget

"Lege og pædagogiske aktiviteter"

På www.denmagiskemadkasse.dk finder du desuden filmguide til nogle af legene.

MADMOD

Det pædagogiske pejlemærke madmod sætter fokus på:

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

Chili

Chili står for madmod. Chili ved, at næsten alt kan smage godt, og hun går hele tiden forrest, når der skal prøves noget nyt. Bjørnen på hendes dragt viser, at hun er modig og stærk, men hun kunne aldrig finde på at gå i hi ligesom den. Hun er altid i gang med at finde nye og spændende ting , hun kan spise og er fløjtende ligeglad med, hvad andre synes om det, hun putter i munden. Hendes superkræfter er, at hun tør spise alt.

Madmod og sanser

Madmod handler om at have modet til at lege og eksperimentere med nye og ukendte smagsoplevelser. I Den Magiske Madkasse undersøger børnene mad ved hjælp af deres sanseoplevelser for at udvide deres smagsnuancer og dermed de variationer af mad, de har lyst til at få med i deres madpakker.

Fra 5-års alderen vokser nysgerrigheden for ny mad - og madmod er særligt baseret på sanserne[24]:

Synssansen

Før vi spiser noget, bruger vi synet til at vurdere det. Madens visuelle udseende skaber de første forventninger hos børnene. Farver spiller en stor rolle og understøtter børnenes kognitive arbejde med at kategorisere maden i systemer. Synssansen spiller en stor rolle - og det er baseret på denne sans, at mange børn er bedst i stand til at beskrive deres madoplevelser.

Smagssansen

Førskolebørn begynder i høj grad at vælge og fravælge mad baseret på deres smag. Smag tillæres dog gennem hele livet. Når vi putter maden i munden, bruges mundfølelsen og smagsløgene. Vi har ca. 5000 smagsløg på tungen, som vi bruger til at opfange smagen af det, vi spiser. Eksponering af forskellige smage er vigtig i forhold til at acceptere nye madvarer. Børn skal ofte eksponeres mange gange over for nye fødevarer, før de får modet til at smage og accepterer ny mad.

Lugtesansen

Lugtesansen kobles med en begyndende social forståelse. I skolen bliver det vigtigt for mange børn, at de ikke har en madpakke med, der lugter - for det bemærker de andre børn. 5-7-årige børn er i stand til at koble duft og udseende i deres vurdering af mad, hvis farven er genkendelig (f.eks. jordbær). Mennesket kan registrere ca. 1 billion forskellige lugte i næsen. Når vi tygger vores mad, frigives madens lugtstoffer og går op gennem næsen, hvor lugtecellerne registrerer lugtene. Når vi spiser, bruger vi lugtesansen til at bedømme madens smag. Madens lugt kan give os lyst til at smage på maden - eller det modsatte.

ØVELSE

Prøv denne lille øvelse for at sætte fokus på, at lugtesansen og smagssansen hænger sammen:

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?

ØVELSE

1. Bland frugtfarve 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? Hvor på tungen har de flest smagsløg?

Høresansen

Hørelsen aktiveres, hvis noget knaser eller larmer:

Knasende og sprød mad påvirker børnenes til- eller fravalg af madvarer. Nogle børn oplever smaskelyde meget generende i forhold til deres oplevelse af måltidet.

Føle/berøringssansen

Føle/berøringssansen er af stor betydning for førskolebørn. De bruger hænder og mund som en stor del af deres sanseindtryk. 5-7-årige er i stand at føle forskellige teksturer i munden på samme måde som en voksen, men de har brug for en gentagen eksponering. Forskning viser, at tidlig eksponering og hyppige gentagelser af oplevelser med især forskellige teksturer har betydning for accepten af tekstur i mad. Det kan minimere afvisninger af maden[25].

For de 5-7-årige er berøring af mad med fingrene eller i munden vigtigt for accept af ny mad. Børnenes udvikling er afhængig af madoplevelser med forskellige teksturer.

Børn og voksne vælger mad ud fra forskellige kriterier. Voksnes valg kan bunde i overvejelser om sundhed og praktiske hensyn. Børn ønsker som udgangspunkt at spise mad, de kender godt og kan lide smagen af[26 27]. Men børn er også nysgerrige. Derfor pirrer materialet til børnene nysgerrighed for at få dem til at smage på nye madvarer.

Madmod og smagskompetence

Smag er ikke bare god eller dårlig, sund eller usund. Smag kan opleves og beskrives på forskellige måder, og der er flere smagsdimensioner, som betyder, at vi taler om mad på forskellige måder[28]:

Den skønne smag er, når vi taler om:

- Hvad det er ved maden, der smager skønt
- Hvad smagen minder os om
- Hvorfor vi nyder måltidet
- Hvilken sammenhæng eller stemning, der hjælper med at få maden til at smage særligt godt

Den sunde smag er, når vi taler om:

- Hvorfor en madvare er sund
- Hvorfor vi skal spise sunde madvarer
- Hvordan mad og måltider bidrager til trivsel og fællesskab

Den sansende smag er, når vi taler om:

Maden og vores sanser, f.eks.:

- hvordan maden dufter og ser ud
- hvordan den smager og føles i munden
- hvordan den føles at røre ved

Den moralske smag er, når vi taler om:

- Hvor råvarerne kommer fra
- Hvordan råvarerne måske belaster klimaet, økologi og bæredygtighed

Den religiøse smag er, når vi taler om:

- Hvorvidt maden og smagen er knyttet til en bestemt tradition eller religiøst ritual
- Når man oplever, at maden smager "himmelsk" eller "guddommeligt"

Den kærlige smag er, når vi taler om:

- Hvad maden og dens smag gør for vores relationer sammen om måltidet
- På hvilken måde, vi oplever, at maden er tilberedt med kærlighed

Den smarte smag er, når vi taler om:

- Hvordan vi bliver påvirket af f.eks. YouTube stjerner eller kendte til at spise særlige madvarer
- Hvordan mange voksne lægger billeder af deres mad på Instagram eller andre sociale medier.
- Hvordan noget mad er smart eller ikke.

Derfor er det en god ide at tale med børnene om:

- at smagspræferencer forandrer sig. Alle smagsdimensionerne udvikler sig med årene - man lærer hele tiden at kunne lide nye ting, ligesom man lærer mange andre ting gennem livet.

- smagsdimensionerne. Vi kan som voksne lære meget af at se tingene fra børnenes perspektiv og spørge nysgerrigt ind til, hvordan de oplever smag, mad og måltider. Når vi tager børnene alvorligt, motiveres de til at ville mere - og udvikler dermed mere madmod samt mod til at bruge deres smag til at træffe madvalg med.

Den Magiske Madkasse understøtter smagskompetence og troen på, at det er sejt at have egne meninger. Det udvikler også børnenes sociale forståelse for andre børns meninger.

Lege og pædagogiske aktiviteter med madmod

Materialet opfordrer med sin legende tilgang til madmod.

Gennem legene udfordres børnene, så de måske får mod på at smage på nye, ukendte retter eller madvarer.

Der er ingen forventning om, at børnene SKAL smage på eller spise maden. Børns madmod og engagement er ofte højt, når de selv får lov til at deltage i aktiviteter, der udfordrer deres madmod.

Dette ikon viser hvilke lege og pædagogiske aktiviteter, der arbejder med madmod.

Legene og aktiviteterne styrker madmod, ved 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.

Se lege og pædagogiske aktiviteter
til madmod i kataloget

“Lege og pædagogiske aktiviteter”

På www.denmagiskemadkasse.dk finder du desuden
filmguide til nogle af legene.

MADFÆLLESSKAB

Det pædagogiske pejlemærke madfællesskab sætter fokus på:

- Gode måltidsoplevelser
- Fællesskab
- Selvhjulpenhed

Kiwi

Kiwi står for madfællesskab. Kiwi elsker at spise sammen med andre, og jo større en flok, jo bedre. Det er derfor, han har myren på sin dragt. Myrer er altid en del af en kæmpe flok. For ham er der ikke noget mad, der er bedre end andet, og han synes, det er SÅ spændende at se, hvad andre spiser. Det sjoveste han ved er at dele sin mad, og han kan sidde ved bordet i timevis og hygge sammen med sine venner. Hans superkræfter er, at han med et fingerknips kan samle alle omkring bordet på et splitsekund.

Måltidet som et socialt fællesskab

Madfællesskab handler om, at børn indgår i vigtige sociale fællesskaber i måltidet. I måltidet får børn en oplevelse af et medansvar for fællesskabet, for når vi spiser mad sammen, skaber det oplevelsen af ligeværdighed mellem os.

Maden og måltidet er altså et rum for fællesskabet, hvor vi oplever andres individualitet og smag. Derfor har måltidet stor betydning for trivsel, som et udtryk for et velbefindende, der giver følelsen af overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved at være sammen med andre.

Forskning viser, at børn og unge især godt kan lide at prøve nye madvarer og udforske deres smagssanser, når de er i en social kontekst sammen med venner[30].

Børns smagspræferencer ændrer sig, når de spiser sammen med børn, der kan lide andre madvarer end dem, de selv foretrækker. Det sker især efter 7-årsalderen[31]. Venner og kammerater har altså betydning for børns valg af mad.

Rammer om det gode måltid

En god måltidspædagogik kan skabe sammenhæng mellem mad og pædagogik og sikre gode måltider hver dag.

Fødevarestyrelsen har lavet guiden Rammer om det gode måltid. Det er officielle anbefalinger, som er baseret på praksisnær forskning fra Aarhus Universitet. Guiden har inddraget feedback fra daginstitutioner.

Den kan bruges både i daginstitutioner med madpakker og med madordning. Guiden ligger i kassen.

I anbefalingerne er der bl.a. fokus på fem gode råd om det gode måltid:

- måltidet har plads til leg og læring
- måltidet styrker selvhjulpenhed
- måltidet rummer forbilleder
- måltidet er fuldt af smag
- måltidet involverer forældrene

Følges disse råd, skaber det:

- engagerede, madmodige børn der trives og kan selv
- måltidsfællesskaber der udvikler sociale kompetencer
- et pædagogisk rum med plads til nysgerrighed og nærvær

Måltidet, smags- og handlekompetencer

Måltider med fokus på børns aktive deltagelse gør børn mere selvhjulpne. Måltidet bliver dermed også et læringsrum for smags- og handlekompetencer.

Fødevarestyrelsen påpeger, at:

"Selvhjulpne børn er ikke blot optaget af deres egen deltagelse i måltidet, de finder også glæde ved at hjælpe de andre børn ved bordet. Når I arbejder med børnenes evne til at kunne klare sig selv, bidrager det derfor til udvikling af deres sociale kompetencer og til fællesskabet omkring måltidet." [32]

En måde at udvikle smagskompetencer og selvhjulpenhed er ved at inddrage børnene i måltidet og forberedelsen af det.

F.eks. kan børnene:

- være med til at planlægge, hvad der skal spises
- dække bord
- være med til at sætte retningslinjerne for måltidet
- være med til at forberede maden

En sådan medbestemmelse og medansvar for måltidet giver børnene en følelse af ejerskab til maden. Det har indflydelse på børnenes lyst til at spise af den tilberedte mad[33].

En handlekompetence som selvhjulpenhed er vigtig for skolebørn. Derfor er det vigtigt at arbejde med at give børn ansvar og frihed, så de får mulighed for at øve sig på at klare sig selv og hjælpe andre i måltidssituationen.

Lege og pædagogiske aktiviteter med madfællesskab

Børn bruger leg i alle aspekter af deres liv. Børns læring sker i høj grad via leg - og gennem leg bevarer børn et lystfyldt forhold til mad.

Børn bruger leg til at udforske og forstå deres verden. Derfor skal børnene have mulighed for at lege med maden. På den måde øges børnenes lyst til at prøve nye smage.

Dette ikon viser hvilke lege og pædagogiske aktiviteter, der arbejder med madfællesskab.

Legene og aktiviteterne styrker madfællesskab ved 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

Se lege og pædagogiske aktiviteter til madfællesskab i kataloget

"Lege og pædagogiske aktiviteter"

På www.denmagiskemadkasse.dk finder du desuden filmguide til nogle af legene.

MADFÆLLESSKAB

MADGLÆDE

Det pædagogiske pejlemærke madglæde sætter fokus på:

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

Juicy

Juicy står for madglæde.
Juicy er holdets helt store madelsker. For ham er der ikke noget, der hedder dårlige retter. Han er ligeså madglad, som hunden på hans dragt. Han spiser det hele fra gule ærter til røgede sild. Han rejser sig aldrig, før det sidste fiskeben er suttet rent, og den sidste sovs er slikket af tallerkenen. Han elsker at tale om mad og kan få alle til at lytte, når han fortæller om de sprødeste, saftigste og mest delikate ting, han har sat tænderne i. Hans superkræfter er, at han kan få dig til at smage på hvad som helst med sin magiske sølvske.

Smag og glæde

Når vi smager, får vi en oplevelse, som er et samspil mellem fysiologiske og psykologiske processer på én gang:
- Den fysiologiske del af smagen har med vores sanser at gøre.
- Den psykologiske del af smagen har bl.a. noget med vores smagserindringer at gøre: I hvilken sammenhæng smagte noget særligt godt eller dårligt, hvad var det for en situation og stemning?

På den baggrund skal børnene i arbejdet med Den Magiske Madkasse undersøge forskellige måder at spise på, f.eks. hverdag, weekend, fest, årstider, traditioner, etc.

Børnene skal altså være smagsdetektiver. De skal bruge deres viden og madglæde, så de kan få gode madpakker med i skole, som de har lyst til at spise.

Sensoriske kompetencer og sproglig udvikling

Den Magiske Madkasse arbejder med både de sensoriske evner og med sproget. Børnene motiveres til at opleve maden med sanserne ved at smage, dufte, lytte, føle, mærke samt sætte ord på deres oplevelse.

Forskning viser, at leg med forskellige teksturer i mad og hvordan maden føles i munden i trygge og vante omgivelser, har en positiv betydning for børnenes lyst til at prøve ny mad[34].

Lege og pædagogiske aktiviteter med madglæde

Den Magiske Madkasse skaber rammerne til at involvere børnene gennem forskellige kreative lege og pædagogiske aktiviteter. Her skal børnene bruge deres sanser, så de bliver bevidste om deres smag.

Materialet arbejder med udvikling af børnenes erkendelse, omverdensforståelse, sansebevidsthed og kritiske stillingtagen.

Dette ikon viser hvilke lege og pædagogiske aktiviteter, der arbejder med madglæde.

Legene og aktiviteterne styrker madglæde ved at børnene:

- bliver nysgerrige efter at lede efter den gode smag i forskellige madvarer
- oplever stolthed ved løse en svær opgave og blive kåret til Supergnasker
- 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

Se lege og pædagogiske aktiviteter til madglæde i kataloget

"Lege og pædagogiske aktiviteter"

På www.denmagiskemadkasse.dk finder du desuden filmguider til nogle af legene.

Fodnoter og referencer

1 Ifølge Undervisningsministeriets uddannelsesstatistik startede 61.367 i 0. klasse i skoleåret 2018/2019

2 Elversen & Sabinsky (DTU Fødevareinstituttet) (2011). En undersøgelse af mad- og måltidskulturen i daginstitutioner med forskellige madordninger: https://www.food.dtu.dk/

3 Undersøgelse foretaget af Mejeriernes Skolemælksordning i 2017 blandt 600 grundskoler

4 Wistoft & Qvortrup (2018). Smagens didaktik. København: Hans Reitzels Forlag

5 Ahlmann (2010). Måltider i vuggestuen (1.udgave. ed.). København K: Frydenlund ; Brunosson (2012). Måltiden i förskolan – en sammanställning. Vara ; Sepp, H., Abrahamsson & Fjellstrom (2006). Pre-school staffs' attitude towards foods in relation to the pedagogic meal. International Journal of Consumers Studies, 30 (2), 224-232 ; Smidt (2012). Måltider i daginstitutioner for børn. In L. Holm (ed.), Mad, Mennesker og Måltider (s. 219-232)

6 Wistoft & Qvortrup (2018). Smagens didaktik. København: Hans Reitzels Forlag

7 Demas (1998). Achieving Acceptance, 9149(98), 80–82 ; Sepp, H., Abrahamsson & Fjellstrom (2006). Pre-school staffs' attitude towards foods in relation to the pedagogic meal. International Journal of Consumers Studies, 30 (2), 224-232

8 Thestrup, Lynggaard og Zangenberg (2017). Når mad og dannelse går hånd i hånd i skolen - inspiration til hvordan danske skoler kan praktisere maddannelse.

9 Thestrup, Lynggaard og Zangenberg (2017). Når mad og dannelse går hånd i hånd i skolen - inspiration til hvordan danske skoler kan praktisere maddannelse.

10 Benton (2004). Role of Parents in the Determination of the Food Preferences of Children. I: International Journal of Obesity. 28, 858-869

11 Benton (2004). Role of Parents in the Determination of the Food Preferences of Children. I: International Journal of Obesity. 28, 858-869

12 Heim, S., J. Stang, M. Ireland (2009). A Garden Pilot Project Enhances Fruit and Vegetable Consumption among Children. I: Journal of the American Dietetic Association, 109, 1220-1226

13 Leer & Wistoft (2015). Mod en smagspædagogik. Odense: SDU Press

14 Sepp, H., Abrahamsson & Fjellstrom (2006). Pre-school staffs' attitude towards foods in relation to the pedagogic meal. International Journal of Consumers Studies, 30 (2), 224-232

15 Lafraire et al. (2016). Food rejections in children: Cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior. Appetite 96, pp. 347-357

16 Pliner (1994). Development of measures of food neophobia in children. Appetite 23, pp. 147-163

17 Van der Horst et al. (2016). Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake. Appetite 103, pp. 286-293 ; Lafraire et al. (2016). Food rejections in children: Cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior. Appetite 96, pp. 347-357

18 Ventura & Worobey (2013). Early Influences on the Development of Food Preferences (a review). Current Biology 23, pp. 401–408

19 http://www.smagforlivet.dk/artikler

20 Grabowski & Aagaard-Hansen (2011). SUNDHEDSTEATER FOR BØRN (p. 56)

21 Smidt & Rasmussen (2001). Spor af børns institutionslivs. Unges beretninger og erindringer om livet i børnehaven. Hans Reitzels Forlag

22 Wistoft (2008) i: Liv i Skolen 10, s. 46-53

23 Fødevarestyrelsen: https://altomkost.dk/tips/til-maaltiderne/madpakker/gimadpakkenenhaand/

24 Birch (1999), i: Annu. Rev. Nutri. 19, p. 41-62 (1) ; Mennella & Bobowski (2015). Journal of Physiological Behaviour, Dec. 1, 152 (00), p. 502-507

25 Schwartz et al. (2011). Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines ; Lukasewycz & Mennella (2012). Lingual tactile acuity and food texture preferences among children and their mothers. Food Quality & Preference 26 (1), pp. 58-66

26 Masseeksperimentet 2015: www.naturvidenskabsfestival.dk/masseeksperiment

27 Decosta, Møller, Frøst & Olsen, A. (2017): Madmodige børn. Smag for livet: http://www.smagforlivet.dk/artikler

28 Wistoft & Qvortrup (2018). Smagens didaktik. København: Hans Reitzels Forlag

29 Smag for livet: http://www.smagforlivet.dk/
http://www.smagforlivet.dk/materialer/smagens-didaktik

30 Nørgaard et al. (2014). A concept test of novel healthy snacks among adolescents: Antecedents of preferences and buying intentions. Food Quality and Preference 33, pp. 17–26

31 Nørgaard et al. (2013). Peer influence on adolescent snacking. Journal of Social Marketing 3 (2), pp. 176-194.

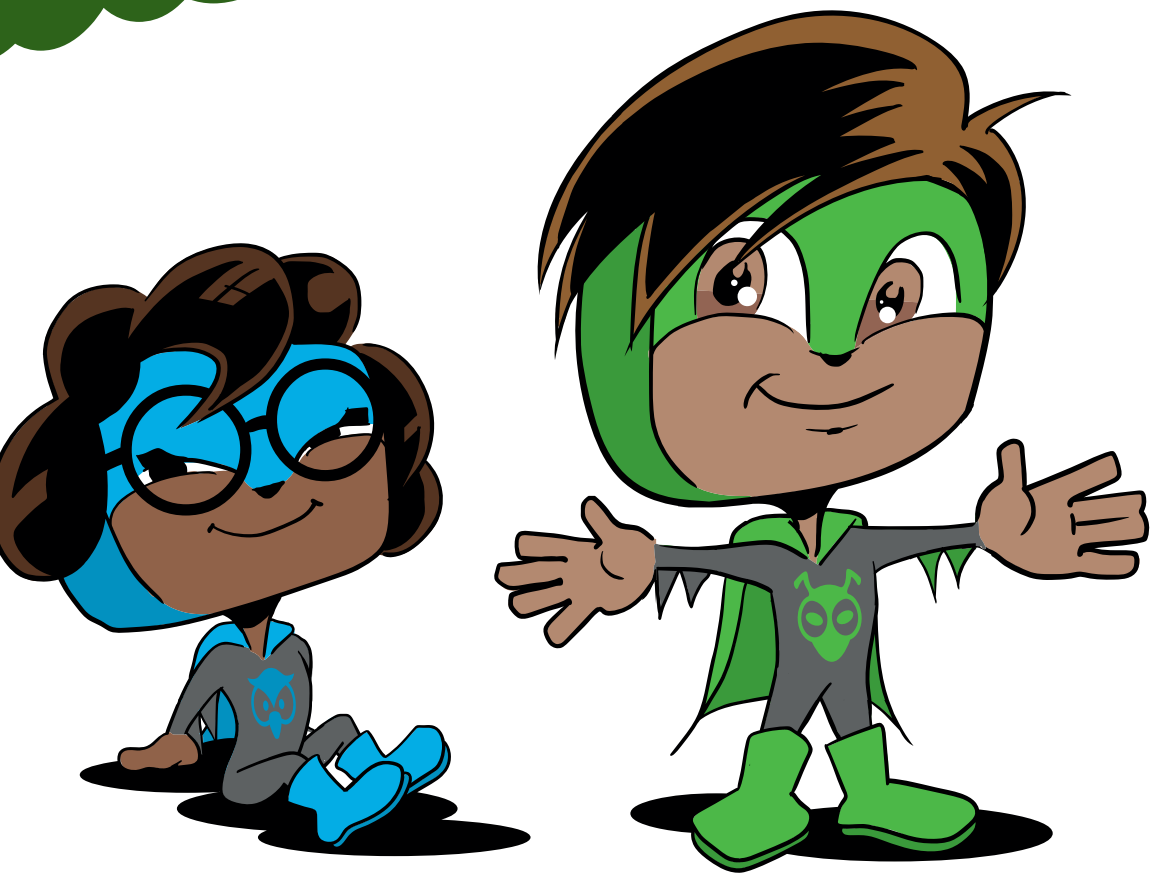
32 Fødevarestyrelsen (2018). Rammer om det gode måltid. 1. udgave, 2. oplag, december 2018

33 Drummond (2010). Using nutrition education and cooking classes in primary schools to encourage healthy eating, 4 (December), 43–54

34 Loewen & Pliner (2000). The Food Situations Questionnaire: a measure of children's willingness to try novel foods in stimulating and non-stimulating situations. Appetite 35, pp. 239-250 ; Ventura & Worobey (2013). Early Influences on the Development of Food Preferences (a review). Current Biology 23, pp. 401–408 ; Van der Horst et al. (2016). Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake. Appetite 103, pp. 286-293

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

Koncept og design, Kidvertising Agency

Evaluering gennemført af Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU), Aarhus Universitet

---

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.

På www.denmagiskemadkasse.dk finder du desuden filmguider til hovedlegene.

LANDBRUG FØDEVARER

MEJERIFORENINGEN