

Den Magiske Madkasse

LÆRINGSÅKTIVITETER TIL INDSKOLING

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 didaktisk værktøj

I dette katalog finder du beskrivelse af læringsaktiviteter, som knytter sig til hvert deres didaktiske pejlemærke:



MADKLOGSKAB



MADMOD



MADFÆLLESKAB



MADGLÆDE

Læringsaktiviteterne er fleksible, så at du selv afgør, hvordan du ønsker at organisere forløbet:

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

Det vil være oplagt at sætte særlig fokus på arbejdet med Den Magiske Madkasse i starten af 0. klasse - f.eks. i sundhedsugerne i oktober. Men materialet kan bruges hele året på det tidspunkt, det passer ind i klassens årsplan.

Materialet er fleksibelt og kan justeres på mange måder, så det passer til den enkelte klasse og den enkelte elev, idet der i materialet er pædagogiske bagdøre, der giver forslag til differentiering af læringsaktiviteterne. På den måde kan eleverne deltage på forskellige måder og på flere niveauer uden at ødelægge aktiviteten for de andre elever.

I læringsaktiviteterne kan de pædagogiske bagdøre indtænkes på forskellige måder, f.eks. ved:

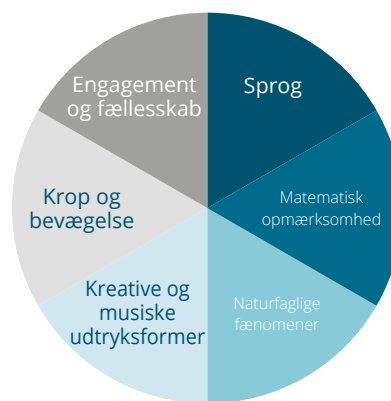
- at en elev er hjælper i legen.
- at en elev holder en voksen i hånden.
- at have flere fangere i en fangeleg, så vi undgår at udstille en elev, der har svært ved at fange de andre børn.
- at kigge på, da eleven observerer, hvad aktiviteten går ud på og deltage, når eleven føler sig tryk.

Læringsaktiviteter og Fælles mål for børnehaveklassen

I Den Magiske Madkasse er fire af de seks kompetenceområder i Fælles Mål for børnehaveklassen tænkt ind i læringsaktiviteterne, og materialet sætter kompetenceområderne i spil på forskellige måder. Læs mere herom i Den Pædagogiske Vejledning.

Læringsaktiviteterne arbejder også med udvikling og styrkelse af elevernes generelle kompetencer, idet:

- Nogle af læringsaktiviteterne er konkurrencedrevne, hvilket styrker eleverne i at lære at være gode vindere eller tabere.
- Læringsaktiviteterne veksler mellem at være stillesiddende aktiviteter og bevægelse. Det er vigtigt, at eleverne får rørt sig, og at de kan sidde stille og koncentrere sig.
- Læringsaktiviteterne arbejder med elevernes forståelse for at følge regler.
- Læringsaktiviteterne styrker elevernes tålmodighed og evne til at vente til bliver ens tur.



Indhold og opbygning

Brev fra Supergnaskerne

Når forløbet starter, skal eleverne hjælpes ind i Supergnaskernes magiske univers. Derfor er der i Den Magiske Madkasse vedlagt et brev fra Supergnaskerne til eleverne, hvor Supergnaskerne taler direkte til eleverne i netop din klasse for at motivere dem og lade dem blive en del af fortællingen og deres magiske univers.

Nogle af eleverne kender måske allerede Supergnaskerne, hvis de har arbejdet med Den Magiske Madkasse i børnehaven. De kan med fordel udnævnes som ambassadører, som skal hjælpe resten af klassen med at blive gode Supergnaskere.

Rammehistorie

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

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

Introhistorie og hovedaktiviteter

Hvert af de didaktiske pejlemærker rammesættes ved hjælp af en introhistorie om Supergnaskerne. Introhistorien læses højt - og herefter laves en hovedaktivitet. Hver hovedaktivitet kan laves på 20-45 minutter inkl. historiefortælling, introduktion og efterfølgende refleksion.

Til hovedaktiviteterne hører forskellige rekvisitter, som findes i kassen. Brug Supergnaskerne i refleksionen. F.eks. hvordan bliver vi lige så madkloge som Avi?

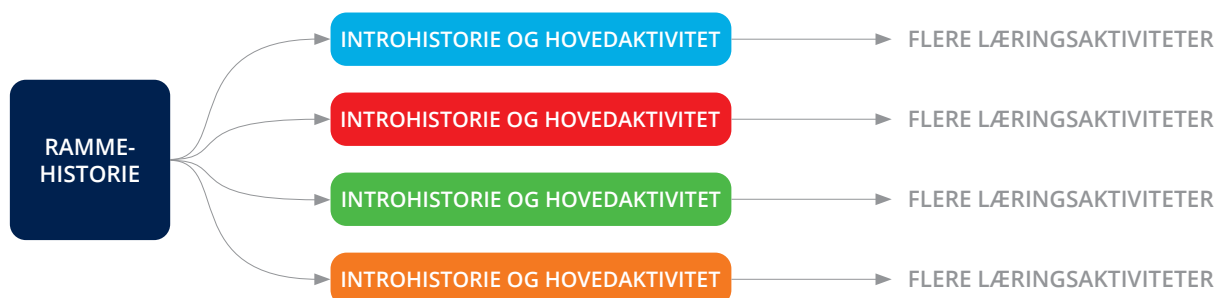
Flere læringsaktiviteter

Til hvert af de didaktiske pejlemærker er der beskrevet flere læringsaktiviteter.

De kan laves i den nævnte rækkefølge i materialet - eller du kan udvælge de aktiviteter, du ønsker at lave med din klasse.

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

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



Rammehistorie

Langt ude på landet boede en gang 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 også 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 læringsaktiviteterne. F.eks. Er vi mon blevet lige så madmodige som Chili?

Oversigt

DIDAKTISK PEJLEMÆRKE	LÆRINGSAKTIVITET	SIDE	REKVISITTER	KOMPETENCE OMRÅDE		
 MADKLOGSKAB	Hovedaktivitet	Madkassebanko	7	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Madkasseplader • 24 Madkort 	Krop og bevægelse + sprog	
	Flere læringsaktiviteter		Hvad skal der i madkassen?	8	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Madkasseplader • 24 Madkort • Madhjulet 	Engagement og fællesskab
			Smag med næsen	10	<ul style="list-style-type: none"> • Kryderurt 	Engagement og fællesskab
			Kims leg	10	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Tæppe • 6-8 Madkort eller rigtige madvarer 	Sprog
			Sulten og mæt!	11	<ul style="list-style-type: none"> • Kridt 	Sprog
			Vores smagsløg	12	<ul style="list-style-type: none"> • Blå frugtfarve • Vand • Glas • Vatpinde 	Krop og bevægelse
			Find smagsvennerne	12	<ul style="list-style-type: none"> • Forskellige madvarer 	Engagement og fællesskab
			Madpakker i skolen	14	<ul style="list-style-type: none"> • Papir og tegneredskaber • Evt. iPad og app'en BookCreator 	Kreative og musiske udtryksformer
			Madsprog	15	<ul style="list-style-type: none"> • Sedler med ordsprog • Tegneredskaber 	Kreative og musiske udtryksformer
			Vandrehistorier	16	<ul style="list-style-type: none"> • Mælkelåg • Billeder af elever • Sakse • Limstifter 	Sprog
	Gro&Grøn	16	<ul style="list-style-type: none"> • Frø, blomsterstande o.l. • Mælkekartoner eller potter • Jord 	Kreative og musiske udtryksformer		

DIDAKTISK PEJLEMÆRKE	LÆRINGSAKTIVITET	SIDE	REKVISITTER	KOMPETENCE OMRÅDE		
 MADMOD	Hovedaktivitet	Madgætteleg	19	<ul style="list-style-type: none"> • Smagehjulet • Sansetips • 3-6 forskellige madvarer • Små uigennemsigtige skåle eller beholdere til hver af madvarerne • 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 	Sprog	
	Flere læringsaktiviteter		Vil du smage?	22	<ul style="list-style-type: none"> • Smagehjulet • Sansetips • 6-8 madvarer 	Krop og bevægelse
			Smagseksperimentet	24	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pakke knækbrød • 2 skåle • 2 viskestykker • 1 køkkenrulle 	Sprog
			Skøre madder	25	<ul style="list-style-type: none"> • Brød • Pålæg • Service • Køkkenredskaber til at lave skøre madder med 	Kreative og musiske udtryksformer
			Makker mad	25	<ul style="list-style-type: none"> • Madpakker 	Engagement og fællesskab
			Samme sag – forskellig smag	26	<ul style="list-style-type: none"> • Dagens madvare i 3 variationer 	Engagement og fællesskab

DIDAKTISK PEJLEMÆRKE	LÆRINGSAKTIVITET		SIDE	REKVISITTER	KOMPETENCE OMRÅDE
 MADFÆLLESSKAB	Hovedaktivitet	Madkasse stopdans	29	<ul style="list-style-type: none"> • Madfigurskema • Evt. Madkort • Evt. Madhjulet 	Krop og bevægelse
	Flere læringsaktiviteter	Madkasse massage	32	<ul style="list-style-type: none"> • Madkort • Evt. Tæppe eller måtter at ligge på 	Engagement og fællesskab
		Når vi spiser sammen	33	<ul style="list-style-type: none"> • A3 papirer eller større • Tegneredskaber 	Sprog
		Klassens måltidsråd	34	<ul style="list-style-type: none"> • Tegneredskaber • Karton 	Sprog
		Det bedste ved vores madpakker	35	<ul style="list-style-type: none"> • Kamera eller smartphone og printer • Et stort ark karton • Madpakker 	Engagement og fællesskab
		Klassens madslogan	35	<ul style="list-style-type: none"> • Karton • Tegneredskaber 	Sprog
		Madsang	35	<ul style="list-style-type: none"> • Papir og blyant • Lydafspiller 	Sprog
		Suppen simrer	36	<ul style="list-style-type: none"> • 4-6 Madkort med grøntsager • Overtræksveste e.l. • Evt. Kegler 	Krop og bevægelse

DIDAKTISK PEJLEMÆRKE	LÆRINGSAKTIVITET		SIDE	REKVISITTER	KOMPETENCE OMRÅDE
 MADGLÆDE	Hovedaktivitet	Jagten på yndlingsmaden	39	<ul style="list-style-type: none"> • 12 smagsbrikker med en af supergnskerne på (3 af hver) • 24 Madkort • Madhjulet • Elefantsnot 	Krop og bevægelse + sprog
	Flere læringsaktiviteter	Madelskerne	40	<ul style="list-style-type: none"> • Evt. Madkort 	Krop og bevægelse
		Gæt en lækker mad	40		Sprog
		De glade madansigter	41	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillapandekager • Grøntsager • Forskellige dips • Service og køkkenredskaber, f.eks. skeer, knive, rivejern, sakse, etc. 	Kreative og musiske udtryksformer
		Smagsdetektiv	41	<ul style="list-style-type: none"> • Mælk • Rød frugtfarve uden smag • Gennemsigtige drikkeglas • Tørklæder el.lign. til bind for øjnene 	Sprog
		Grøntsagskunst	42	<ul style="list-style-type: none"> • Forskellige grøntsager • Evt. boremaskine til at lave huller i de hårde grøntsager • Knive • Forklæde 	Kreative og musiske udtryksformer
		Æbleværksted	42	<ul style="list-style-type: none"> • Æbler • Andre ingredienser og køkkenredskaber, alt efter hvad I vælger at lave 	Krop og bevægelse
		Madkunst	43	<ul style="list-style-type: none"> • Div. materialer til at lave kunst 	Kreative og musiske udtryksformer
Højt belagt	44	<ul style="list-style-type: none"> • Ler • Glasur 	Kreative og musiske udtryksformer		



Læringsaktiviteter med fokus på MADKLOGSKAB

DET DIDAKTISKE PEJLEMÆRKE MADKLOGSKAB SÆTTER FOKUS PÅ:

- God mad er god lærebensin
- De Officielle Kostråd og Gi' madpakken en hånd
- Deltagelse og involvering

FÆLLES MÅL FOR BØRNEHAVEKLASSEN

- **Eleven er opmærksom på forskellige måder at anvende sprog på.**
 - Eleven kan veksle mellem at lytte og udtrykke sig.
- **Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen.**
 - Eleven kan bruge kroppen varieret.
 - Eleven kan lege alsidigt.
 - Eleven kan sammensætte et sundt måltid.
 - Eleven har viden om kostråd.
- **Eleven kan bidrage til fællesskabet og drage omsorg for sig selv og andre.**
 - Eleven kan opbygge og efterleve klassens normer.
 - Eleven kan tage initiativ og fastholde valg.
 - Eleven kan etablere og vedligeholde positive relationer.
 - Eleven kan handle hensigtsmæssigt på egne og andre følelser.
 - Eleven har viden om følelser og deres udtryk.
 - Eleven har viden om, at personer er forskellige.





HOVEDAKTIVITET: MADKASSEBANKO

Aktiviteten er en aktiv banko-stafet med fokus på bevægelse, samarbejde og tilegnelse af viden om madvarer og Madpakkehånden. En elev 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 lærebensin 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 lærebensin til hele dagen. Lad os komme i gang! HVAD KA' VI LI? MADMAGI!"

Organisering	Rum: Kræver fri gulvplads, så der er plads til løb - gerne udenfor. Tid: 30 minutter	
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Madkasseplader • 24 Madkort 	
Forud for aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Læs introhistorien højt og tal med eleverne om madklogskab: Hvilke madvarer kender de? Hvad er lærebensin? Hvorfor er det vigtigt med god lærebensin? Hvad kan eleverne godt lide, som er god legebensin? 2. Præsenter eleverne for Madpakkehånden. Tal om, at hvis vi spiser en god madpakke med elementerne fra Madpakkehånden, får vi god lærebensin. 3. Del eleverne i 4 hold, som placerer sig bagved hver deres Madkasseplade. 4. Vis og forklar aktiviteten og kig sammen på Madkassepladerne, så eleverne ved, hvilke Madkort, de skal samle. 5. Første elev fra holdene løber. Når eleven er tilbage ved holdets base, må den næste i rækken løbe. Eleverne må gerne snakke sammen undervejs i aktiviteten 6. Aktiviteten fortsætter, indtil alle hold har fået deres plade fuld og råber: "Madkassebanko!". 7. Afslut med at snakke med eleverne 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 madkloge I er."	
Justeringsmuligheder	<p><u>Forenkling:</u> Læg Madkortene med billedsiden opad.</p> <p><u>Udvikling:</u> Gør afstanden mellem Madkasseplader og Madkort større, så eleverne skal løbe længere.</p> <p><u>Variation:</u> Lav jeres egne madkasseplader og madkort, hvor eleverne vælger madvarerne.</p>	

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

Flere læringsaktiviteter

Hvad skal der i madkassen?

Legen er en stafet, hvor en elev 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 eleven 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	Rum: Kræver fri gulvplads, så der er plads til løb Tid: 15-30 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• 4 Madkasseplader• 24 MadMadvkort• Madhjulet
Forud for aktiviteten	<ul style="list-style-type: none">• Opstillingen er den samme som Madkassebanko bortset fra, at Madkassepladen vendes med den blanke side opad.• Madhjulet placeres centralt på legearealet.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">1. Holdene skiftes til at sende en ud og dreje på Madhjulet og bagefter løbe ud og finde et MadMadvkort, som passer til den kategori, Madhjulets pil peger på.2. Eleven tager Madkortet med tilbage til holdet og placerer i det rigtige felt på Madkassepladen.3. Næste elev drejer på Madhjulet, og sådan fortsætter legen, indtil der ikke er flere Madkort tilbage. Hvis der ikke er flere Madkort tilbage af den kategori, som Madhjulet viser, må eleven dreje igen.4. Tal med eleverne om, hvad de har fået på deres Madkasseplade. Har de fået MadMadvkort inden for alle seks kategorier, eller mangler de nogle? Lad evt. holdene bytte MadMadvkort med de andre hold, så alle hold ender med at have et MadMadvkort for hver kategori.
Afslutning	Slut af med at fortælle, at Avi er vildt stolt over, hvor madkloge eleverne er blevet nu.
Justeringsmuligheder	<p><u>Forenkling:</u> Læg Madkortene med billedsiden opad.</p> <p><u>Udvikling:</u> Gør afstanden mellem Madkasseplader og Madkort større, så eleverne skal løbe længere.</p> <p><u>Variation:</u> Lav jeres egne Madkasseplader og MadMadvkort, hvor eleverne vælger madvarerne.</p>





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	Rum: Kan laves alle steder Tid: 10 minutter
Rekvisitter	Krydderurt - gerne mynte, som smager dejligt
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">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	Rum: Kan leges overalt Tid: 15-30 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ol style="list-style-type: none">1. Kald eleverne sammen ved viskestykket.2. Løft viskestykket i ti sekunder og bed eleverne kigge godt efter, så de kan huske, hvilke madvarer der ligger under viskestykket.3. På skift fortæller eleverne, hvad de kan huske.4. Tal om de madvarer, eleverne kan huske:<ul style="list-style-type: none">• 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 eleverne er til at huske.



Sulten og mæt

Når eleverne starter i skole, skal de på mange måder være selvstændige. Derfor har aktiviteten 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	Rum: Fri gulyplads Tid: 10-15 minutter
Rekvisitter	Kridt
Forud for aktiviteten	Tegn 2 smileyer (glad, sur) med kridt på gulvet.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> Tal med eleverne om, hvordan det føles, når de er sultne eller mætte (hul i maven, god energi, træthed, ondt i hovedet, glad og frisk). Fortæl eleverne, at de nu skal høre noget om sult og mæthed. De skal svare ved at stille sig hen til en af de to smileyer: <ul style="list-style-type: none"> glad smiley = ja sur smiley = nej Sig et udsagn - og lad eleverne flytte sig til en smiley. Spørg ind til, hvorfor de står der, så eleverne kan uddybe deres svar
	<p>Vælg udsagn eller find selv på flere:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg kan godt lide at spise sammen med de andre Jeg bliver sur, når jeg er sulten Jeg har god energi til at lege og lære, når jeg lige har spist Jeg bliver træt, når jeg er sulten Jeg bliver glad, når vi skal spise i skolen Jeg kan godt lide madpakker Jeg vil gerne selv hjælpe med at lave min madpakke Jeg kan lide meget forskellig mad Min madpakke er nem at åbne
	<ol style="list-style-type: none"> Tal sammen om, at vi alle er forskellige: <ul style="list-style-type: none"> nogle spiser meget, andre spiser ikke ret meget, før de er mætte nogle kan mærke det meget tydeligt, når man trænger til mad (energi, lærebensin), 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	Rum: Kan laves alle steder Tid: 10-15 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• Blå frugtfarve• Vand• Glas• Vatpinde
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">1. Bland frugtfarven med vand i forholdet 1:1.2. Lad eleverne 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 eleverne 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

Aktivitet, hvor eleverne skal smage på forskellige grundsmage og udpege den/de madvarer, som hører under samme smagskategori. Start med at servere f.eks. en salt ting, og lad derefter eleverne udpege, hvilke ting på bordet, de mener også er salte. Fortsæt aktiviteten med madvarer med andre grundsmage.

Organisering	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	<ol style="list-style-type: none">1. Placer madvarerne på bordet og tal med eleverne om de fem grundsmage: sødt, salt, bittert, surt, umami.2. Start med at lade eleverne smage på en af madvarerne med én fokus grundsmag, f.eks. salt.3. Når alle har smagt, skal eleverne gætte, hvilke(n) andre madvare(r) på bordet, der er salte. Hvilke andre madvarer kender eleverne, som er salte?4. Gentag herefter aktiviteten med de andre grundsmage.
Justeringsmuligheder	Legen kan gøres lettere ved at undlade bitter og umami.
Afslutning	Slut af med at fortælle, at Avi synes, eleverne er totalt madkloge, fordi de kender grundsmagene.



Madpakker i skolen

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

Organisering	Rum: Omkring et eller flere borde Tid: 45 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• Tegnepapir• Tegneredskaber• Evt. iPads og app'en BookCreator
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">1. Tal med eleverne om, hvordan de kan øve sig i ovenstående:<ul style="list-style-type: none">• 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 lærebensin til dagen?• hvad skal der til, hvis I skulle kunne spise jeres mad på 15 minutter?2. Giv alle elever et ark papir til at tegne på.<ul style="list-style-type: none">• 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 eleverne for at få dem til at reflektere og sætte ord på.3. Tal sammen om Madpakkehånden - brug evt. folderen "Giv madpakken en hånd", som er i kassen. Tal sammen om, at det er vigtigt, at kroppen får god bensin, så man lære noget. En madpakke må gerne have noget fra alle fem fingre - og man skal også huske at drikke.4. 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.5. Eleverne tegner mad- og drikkevarer i de forskellige kategorier.
Justeringsmuligheder	Hvis I har iPads tilgængelige, kan I i stedet lave en bog i app'en BookCreator. I BookCreator kan man både tegne, sætte billeder ind, lave lydclip 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 altid har god lærebensin med i skole."

Madsprog

Der findes mange talemåder om mad. Men hvad er en talemåde? Og hvad betyder de? Aktiviteten er en ordleg, hvor klassen skal finde talemåder, ord og vendinger der relaterer til mad.

Organisering Tid: 30-45 minutter

Rekvisitter

- Sedler med ordsprog, hvor mad indgår
- Tegneredskaber

Forud for Aktiviteten Lav sedler med ordsprog, hvori mad indgår. F.eks.

- Der skal andre boller på suppen – det skal være helt anderledes
- Gå som varmt brød – sælge godt
- Spise brød til – ikke tro på det hele
- Bide i det sure æble – være nødt til at gøre noget, man ikke bryder sig om
- Få en appelsin i turbanen – have heldet med sig
- Gøre kål på noget – spise det sidste af noget
- Gå agurk – blive meget ophidset
- Hård banan – barsk person
- I en nøddeskal – kort og præcis beskrivelse
- Pakke sine sydfrugter – pakke sine ting og rejse
- Træde i spinaten – sige eller gøre noget dumt
- Gå til makronerne – have energi og gå i gang med noget
- Have det som blommen i et æg – have det meget godt
- Heldig kartoffel – heldig person
- Kunne tåle mosten – kunne klare modstand
- Tage noget med et gran salt – ikke tro på det hele

- Aktiviteten**
1. Start med at give et par eksempler til eleverne. Prøv om eleverne kan forklare betydningen.
 2. Lad eleverne se, om de kan finde flere sjove madtalemåder. Lav evt. flere sedler med elevernes bud.
 3. Gennemgå sedlerne med ordsprog.
 4. Del eleverne i grupper og giv hver gruppe en talemåde.
 5. Grupperne tegner og skriver deres talemåde.
 6. Hæng tegningerne op.



Vandrehistorier

Vandrehistorier er en aktivitet, der handler om at høre hinandens egne sunde historier. Aktiviteten hjælper med at gøre eleverne trygge ved at stå frem for klassen og fortælle – og samtidig sætte fokus på mad, måltider og livsstil.

Organisering	Rum: Kan laves alle steder Tid: 10-15 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• Mælkelåg• Billeder af elever• Sakse• Limstifter
Forud for Aktiviteten	<ul style="list-style-type: none">• Saml mælkelåg svarende til 3 x klassens antal. Brug låg fra skolemælken - eller bed eleverne tage låg med hjemmefra.• Kopier 3 billeder af hver elev.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">1. Lad eleverne klippe deres billeder ud og lime dem på mælkelåget, så hver elev har 3 mælkelåg med et billede af sig selv på.2. På skift i løbet af dagen kan eleverne fortælle en selvoplevet "mad- og måltidshistorie" for klassen. En "mad- og måltidshistorie" kan f.eks. være, at man har løbet rigtig hurtigt, lavet mad sammen med mor/far derhjemme el. lign. Når historien er fortalt, skal man give et af sine låg til læreren. Dvs. man har i alt 3 muligheder for at fortælle en historie.
Justeringsmuligheder	Tag evt. hånd om tilbageholdende elever, som ikke selv byder ind, ved f.eks. mandag morgen at sige til eleven, at i løbet af denne uge skal han/hun lægge ét låg på bordet og fortælle en sund historie.

Gro&Grøn

Gro&Grøn er en langtidsaktivitet, hvor eleverne selv planter, sår og "genbruger" forskelligt grønt, dyrker det og ser det vokse. Aktiviteten åbner mulighed for samtaler og leg med at dyrke selv, genbruge og ikke smide ud.

Organisering	Tid: 45 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• Frø, blomsterstande o.l.• Mælkekartoner og potter• jord
Forud for Aktiviteten	Indkøb eller indsaml frø til karse, æblekerner, avocadosten, rødbedeblade, hvidløg, gulerodstoppe, krydderurter eller andre frø og blomsterstande.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">1. Inddel klassen i grupper á 2-4, som hver får ingredienserne til det, de skal dyrke.2. Grupperne gør deres mælkekartoner eller potter klar med jord.3. Grupperne sår eller planter, vander og stiller det i vindueskarmen.4. Klassen skal mindes om at holde øje med deres projekter, give det vand, etc.

Skolemælkkartonen er god som potte til at plante i.
Skær toppen af og skyl kartonen, så har I en fin potte.

Slut legene af med at fortælle, at Supergnaskerne siger:

**"Hvor er I bare superseje
I er vaskeægte Supergnaskere!"**

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

Hvis der er økonomi og plads til det i klassen kan et minidrivhus også være rigtig sjovt. Er der et hjørne på skolen hvor eleverne må sætte planter eller så frø giver det et ekstra "boost" til aktiviteten.

**Sæt fokus på kroppens funktioner på en sjov og lærerig måde.
Gå til www.malkemissionen.dk og bliv klog kroppens mysterier.**

Her skal eleverne på 4 missioner, som hver har en læringsfilm, hvor læge Christen Ravn og hans ven Sylvester, giver eleverne sjov og spændende viden om knogler, hjerne, mave, muskler samt hjerte, tænder, nerver og blod.

Til hver film er der knyttet niveauopdelte vidensspørgsmål, hvor eleverne kan svare på, hvad de har lært i filmene. Når eleverne har svaret rigtigt på alle spørgsmål, kan de printe et "fessorbevis", som I for eksempel kan hænge op i klassen.

Som ekstra materiale til Mælkemissionen finder du Mælkehjørnet. I Mælkehjørnet får eleverne mulighed for at have det sjovt og samtidig lære en masse om mælk og mælken vej fra ko til karton. Mælkehjørnet rummer forskellige aktiviteter, udfordringer, quizzes og forsøg.



Læringsaktiviteter med fokus på MADMOD

DET DIDAKTISKE PEJLEMÆRKE MADMOD SÆTTER FOKUS PÅ:

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

FÆLLES MÅL FOR BØRNEHAVEKLASSEN

- **Eleven er opmærksom på forskellige måder at anvende sprog på.**
 - Eleven kan veksle mellem at lytte og udtrykke sig.
- **Eleven kan udtrykke sig i billeder, musik og drama.**
 - Eleven kan eksperimentere med egne udtryk i billeder, musik, drama alene og i fællesskab.
- **Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen.**
 - Eleven kan bruge kroppen varieret.
 - Eleven kan lege alsidigt.
- **Eleven kan bidrage til fællesskabet og drage omsorg for sig selv og andre.**
 - Eleven har viden om spilleregler for samvær.
 - Eleven kan handle hensigtsmæssigt på egne og andres følelser.
 - Eleven har viden om følelser og deres udtryk.
 - Eleven kan vurdere egne styrker og svagheder.
 - Eleven har viden om, at personer er forskellige.





HOVEDAKTIVITET: MADGÆTTELEG

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

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

INTROHISTORIE

"Hej med jer. 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	Rum: Omkring et eller flere borde Tid: 30 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none"> • Smagehjulet (se også sansetips s. 21) • 3-6 forskellige madvarer • Små uigennemsigtige skåle eller beholdere til hver af madvarerne • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Udvælg 3-6 madvarer, du vil bruge i aktiviteten • 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 eleverne ikke kan se det. • Placer Smagehjulet og viskestykket midt på bordet og læg den første madvare klar under viskestykket. • Kald eleverne sammen og bed dem tage plads ved bordet.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Læs introhistorien højt og tal om Chilifiguren. 2. Eleverne skiftes til at dreje Smagehjulet. Det, som pilen peger på, afgør hvordan de må undersøge madvaren. <div style="background-color: #f00; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> • Krop (være): Den voksne viser madvaren med sin krop. Den voksne finder selv på, hvordan madvaren skal vises med kroppen. Se evt. madfigurskema s. 30. • Øjne (se): Eleverne 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 elevernes ører, så de kan høre lyden af madvaren. Hvis det er en drikkevare, må man gurgle el.lign. • Hånd (røre): Eleverne 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 eleverne skiftes til at dufte gennem hullerne i låget. • Mund (smage): Eleverne skal lukke øjnene og må skiftes til at smage. Brug de magiske sølvskeer. </div> 3. Udlever en teske til alle eleverne. Det er deres magiske sølvske, som de skal bruge til at smage på maden. 4. Når alle har undersøgt madvaren med den pågældende sans, må eleverne snakke sammen og gætte på madvaren. 5. Hvis de ikke gætter madvaren, er der en ny elev, som drejer Smagehjulet. Brug evt. sansetips i dialogen med eleverne (se s. 21)

HOVEDAKTIVITET: MADGÆTTELEG (FORTSAT...)

Aktiviteten	6. Når eleverne 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. 7. 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."
Justering- smuligheder	<u>Forenkling</u> : Vælg udelukkende "nemme" og "ufarlige" madvarer. <u>Udvikling</u> : Del eleverne i to hold, som skiftes til at vælge en madvare, som det andet hold skal gætte. <u>Variation</u> : Brug Smagehjulet og madvarerne til at lege "Har du lyst til at smage" (se andre aktiviteter med madmod)

Lad evt. eleverne tegne de madvarer, de har undersøgt.



OBS:

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

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

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

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



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?.*
-



Inddrag f.eks. en madkundskabslærer eller en sundhedsplejerske i aktiviteten, så de kan bidrage med viden om de forskellige madvarer.

Flere læringsaktiviteter

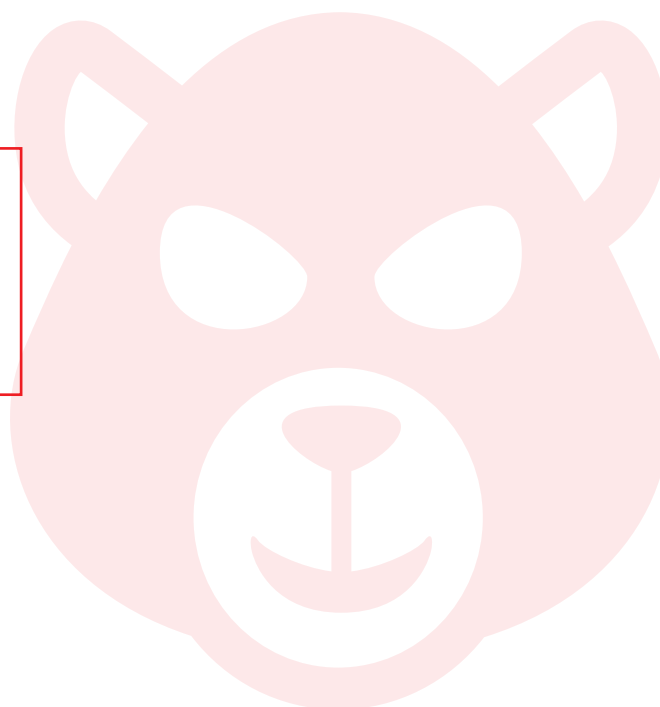
Vil du smage?

Organisering	Rum: Omkring et rent bord Tid: 30-45 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• Smagehjulet• Sansetips (side 21)• 6-8 madvarer
Forud for aktiviteten	Inden aktiviteten går i gang, taler I om: <ul style="list-style-type: none">• Madmod: Hvad gør eleverne, hvis der er mad, de ikke kan lide. Har eleverne prøvet at smage på noget, som de ikke kunne lide?• Madvarerne: Tal om de enkelte madvarer. Kender eleverne madvaren? Hvad hedder den? Har de smagt den? Hvordan smagte den?
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">1. Hver elev får udleveret eller vælger en madvare, som de skal prøve på Smagehjulet.2. Eleverne skiftes til at dreje pilen på Smagehjulet. Hvis pilen peger på lugte, spørger den voksne: Har du lyst til at lugte til maden? Hvis eleverne svarer ja, lugter eleverne 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 eleverne 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, eleven allerede har prøvet, må eleven dreje pilen igen. Hvis det virker udstilende for en elev at skulle svare "nej" til at prøve det, som pilen peger på, kan man også lade eleven vælge selv, hvor det vil dreje pilen hen.

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

Hvis en elev 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 eleverne, at både følesansen og høresansen har stor betydning for smagen.

Organisering	Rum: Siddende i en rundkreds Tid: 15 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• 1 pakke knækbrød• 2 skåle• 2 viskestykker• 1 køkkenrulle
Forud for aktiviteten	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ol style="list-style-type: none">1. Fortæl eleverne, at du vil dele knækbrød ud - send den ene skål (med de sprøde knækbrød) rundt. Eleverne skal vente med at spise, til alle har fået.2. Tal sammen om:<ul style="list-style-type: none">• 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:<ul style="list-style-type: none">• 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 eleverne 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 eleverne f.eks. maks. må sammensætte et vist antal former for pålæg. Eleverne kan også udfordre hinanden – "tør du smage min mad?"

Eleverne kan også udfordre hinanden – "tør du smage min mad?"

Organisering	Rum: Omkring et rent bord Tid: 30-45 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none"> • Brød • Pålæg • Service • Køkkenredskaber til at lave skøre madder med
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lad eleverne hjælpe med at sætte mad, service og køkkenredskaber på bordet. 2. Tal med eleverne om at lave madder. <ul style="list-style-type: none"> • Hvilke madder kender eleverne? • Hvilke madder kan de lide, og hvilke kan de ikke lide? 3. Nu skal eleverne lave skøre madder, som man normalt ikke må lave – f.eks. ostemad med remoulade, leverpostejmad med syltetøj etc.
Afslutning	Slut af med at fortælle, at Chili siger: "I er mega kreative og madmodige. Jeg vil gerne spise jeres skøre madder!"

Makker mad

Andres madpakker er tit mere spændende end ens egen. Aktiviteten går ud på at bytte madpakker. Ikke tilfældigt, men som en planlagt begivenhed mindst en gang om ugen. Aktiviteten sætter fokus på madmod - for hvad tager man med af mad til en anden? Og hvad håber man selv at få serveret?

Madpakkerne skal jo naturligt smøres hjemmefra - det kalder på forældreinvolvering. Aktiviteten kan åbne elevernes øjne for, hvad der kan være af spændende mad i en madpakke. Aktiviteten viser eleverne, at verden indeholder mange smage, og at anderledes og nyt mad er godt og spændende.

Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none"> • Madpakker
Forud for aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • Orientér forældrene i god tid om aktiviteten • Hav forberedt et par madpakker, hvis nogle af eleverne ikke har fået mad med.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inddel eleverne i makkerpar ud fra et trykingsprincip. 2. Lad makkerparene bytte madpakke. 3. Tal sammen i klassen om, hvad eleverne har fået af ny mad, som de ikke har prøvet før. 4. Tal om madmod - hvem i klassen har madmod?

Samme sag - forskellig smag

Eleverne 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 elevernes kendskab og smagspræferencer.

Organisering	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. <ul style="list-style-type: none">• 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	<ol style="list-style-type: none">1. Præsenter dagens madvare for eleverne. Måske ved nogle af eleverne noget om dén madvare?2. Lad eleverne se, mærke og dufte til dagens madvare - én konsistens ad gangen. Tal om madvaren ud fra sanserne: se, føle, lugt3. Lad eleverne smage på dagens madvare, hvis de har lyst - én konsistens ad gangen. Efter hver smagning taler I om madvaren ud fra sanserne: høre, føle, smage4. Tal sammen om, hvad eleverne bedst kan lide og hvorfor.
Afslutning	Slut af med at fortælle, "at Chili siger: "I er så seje og madmodige, fordi I smager på så mange ting."



Inddrag f.eks. en madkundskabslærer eller en sundhedsplejerske i aktiviteten. Eleverne kan evt. komme med i skolekøkkenet og være med til at forberede dagens madvare i de tre variationer.

Overvej at arbejde med årstiderne - tal jord til bord med eleverne. 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
I er vaskeægte Supergnaskere!**

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



MADMOD

Læringsaktiviteter med fokus på MADFÆLLESSKAB

DET DIDAKTISKE PEJLEMÆRKE MADFÆLLESSKAB SÆTTER FOKUS PÅ:

- Gode måltidsoplevelser
- Fællesskab
- Selvhjulpethed

FÆLLES MÅL FOR BØRNEHAVEKLASSEN

- Eleven er opmærksom på forskellige måder at anvende sprog på.
 - Eleven kan veksle mellem at lytte og udtrykke sig.
- Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen.
 - Eleven kan bruge kroppen varieret.
 - Eleven kan lege alsidigt.
- Eleven kan bidrage til fællesskabet og drage omsorg for sig selv og andre.
 - Eleven kan opbygge og efterleve klassens normer.
 - Eleven kan tage initiativ og fastholde valg.
 - Eleven har viden om mulighed for indflydelse i sociale og faglige fællesskaber.
 - Eleven kan etablere og vedligeholde positive relationer.
 - Eleven har viden om spilleregler for samvær.
 - Eleven kan handle hensigtsmæssigt på egne og andres følelser.
 - Eleven har viden om følelser og deres udtryk.
 - Eleven har viden om, at personer er forskellige.





HOVEDAKTIVITET: MADKASSE STOPDANS

Stopleg, hvor eleverne skal lytte til Kiwis kommandoer - og lave forskellige madfigurer med kroppen (se madfigurskemaet s. 30). 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 andre. 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	Rum: Der skal være plads til at danse og bevæge sig Tid: 15-20 minutter inkl. intro og refleksion
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none"> • Madfigurskema se s. 30 • Evt. Madkort • Evt. Madhjulet
Forud for aktiviteten	Ryd gulvet, så der er plads til leg og bevægelse.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kald eleverne sammen, præsenter Kiwi figuren og læs introhistorien højt. 2. Snak med eleverne 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 forskellige smag og spisevaner. 3. Introducer Madkasse stopdansen - fortæl eleverne at gulvet er en kæmpe madkasse, og de er madvarer, som hopper og danser rundt i madkassen. Når læreren, som agerer Kiwi, siger stop, skal eleverne stoppe og stille sig som den madvare, som Kiwi siger. 4. Præsenter eleverne for de seks individuelle madfigurer på madfigurskemaet (s. 30). 5. Alle stiller sig ud på gulvet og er madvarer i madkassen. 6. Den voksne 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 eleverne 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 eleverne er blevet fortrolige med de individuelle madfigurer, er de klar til at lære fællesfigurerne. Inddel eleverne i små hold. Vis dem to eller flere af fællesfigurerne, så de kan øve dem sammen, inden aktiviteten går i gang igen. 9. Aktiviteten fortsætter som før, men når Kiwi siger stop, skal eleverne finde sammen med deres hold og lave den figur, som Kiwi kalder. 10. Efter aktiviteten samles alle. Tal sammen om, hvilke madfigurer, I har lavet. Snak om madvarernes udseende, duft, smag etc. Hvilke af madvarerne har eleverne smagt? Er der nogle af madvarerne, som eleverne godt kunne tænke sig at få med på deres egen madpakke? Tal også om samarbejdet i aktiviteten, og om hvordan man også bliver bedre madvenner, når man samarbejder og hjælper hinanden.
	I kan med fordel afslutte legen med madkassmassage (se idéer til andre læringsaktiviteter med madfællesskab).
Afslutning	Slut af med at fortælle, at Kiwi siger: "Wauw, I var helt i top, der' styr på jeres krop!"
Justeringsmuligheder	<p><u>Forenkling:</u> Nøjes med at lave de individuelle madfigurer.</p> <p><u>Udvikling:</u> Lad eleverne skiftes til at finde på den næste madfigur.</p> <p><u>Variation:</u> Brug Madhjulet og Madkort til at vælge madfigurerne. Drej på Madhjulet og træk et Madkort, som passer til den kategori, pile peger på.</p>

I kan variere aktiviteten undervejs ved at finde på nye danse måder - f.eks. trampedans, løbedans, kravledans, etc.

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)



Gulerodsbundet
(Flere sammen)

Rugbrød



En skive rugbrød
(Lig på maven)

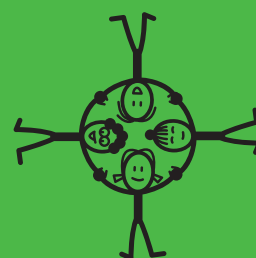


Rugbrødsklemme
(Sidde ryg mod ryg)

Æg



Hårdkogt æg
(Eleverne)



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



MADFÆLLESSKAB



Flere læringsaktiviteter

Madkasse massage

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

Organisering	Rum: Fungerer bedst i rolige omgivelser med behagelig temperatur Tid: 5-15 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• Madkort• Evt. tæpper eller måtter til at ligge på.
Forud for aktiviteten	Hjælp eleverne med at finde en massagemakker.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">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. Udvalg 3-4 Madkort og vis dem til eleverne.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. Eleverne 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.
Justeringsmuligheder	Start med nogle madvarer, som er lette at gætte, så eleverne 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.



Når vi spiser sammen

I aktiviteten skærpes elevernes opmærksomhed på det, de kan og gør sammen, der bidrager positivt til en dejlig spisesituation. Her fremhæves det, som eleverne finder vigtigt, når de spiser sammen - og som de kan tage med sig, når de har spisepause.

Organisering	Tid: 45 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none"> Folderen: Fem råd om måltidet A3-papirer eller større til at tegne på Tegneredskaber
Forud for Aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> Orienter dig i "Fem råd om måltidet" 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	<ol style="list-style-type: none"> Præsenter eleverne for disse udsagn og tal sammen om det: <ul style="list-style-type: none"> 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...) Lad eleverne tegne ud fra jeres snak på papiret, som ligger mellem dem. Måske kan nogle også (med hjælp) skrive små ord. Alle eleverne skal til sidst skrive deres navn på papiret - så de ved, at det er deres! Hæng papiret op, hvor I spiser, så eleverne kan se den.
Justeringsmuligheder	I kan vælge at tage billeder af de situationer, eleverne 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 folder "Fem Råd om måltidet" er udviklet af Fødevarestyrelsen. De fem råd drejer sig om at skabe gode rammer om måltiderne i skolen.

De fem råd er udviklet med løbende sparring fra praksis og relevante samarbejdspartnere som eksempelvis UC'er (bl.a. VIA UC, Ernæring og sundhedsuddannelsen) og universiteter (bl.a. DPU).

Udover de faktorer, der bliver peget på i de fem råd, er der mange måder mad og måltider kan indgå som et rum for fællesskab og læring i skolens hverdag og undervisning. Brug det f.eks. tværfagligt i undervisningen, og har skolen rammerne til det, så giv eleverne mulighed for at få fingrene i råvarerne og lave maden selv, fx i madkundskabslokalet, skolehaven eller hvis der bliver lavet mad til dagens måltider på skolen.

Klassens måltidsråd

Organisering	Tid: 45 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• Tegneredskaber• Karton
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">1. Tal sammen i klassen om, hvordan eleverne gerne vil have deres spisepauser.2. Lav sammen nogle gode råd til jer selv F.eks.:<ul style="list-style-type: none">- Vi rydder op efter os selv- Vi taler ikke med mad i munden- Vi taler kun pænt om hinandens mad- Vi løber ikke rundt i klassen, mens vi spiser- etc.3. Hjælp eleverne med at skrive jeres måltidsråd på et stort stykke karton.4. Lad eleverne dekorere jeres plakat.5. Måske skal alle eleverne "skrive under" på plakaten.
Justeringsmuligheder	Eleverne kan lave hver deres dækkeserviet, hvor de skriver klassens måltidsråd og dekorerer den. Laminér dækkeservietterne og lad eleverne tage dem frem, når de spiser.

Det bedste ved vores madpakker

Aktiviteten får eleverne 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 eleverne godt kan lide, hvorfor de kan lide det, og at man kan have forskellig smag.

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

Organisering	Rum: Der, hvor I spiser jeres mad Tid: 30-60 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• Elevernes madpakker• Kamera eller smartphone og printer• Et stort ark karton
Forud for Aktiviteten	Eleverne skal et par dage i forvejen have at vide, at de skal medbringe en madkasse med mad til frokosten.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">1. I god tid før I skal spise, tager eleverne deres madkasser frem og åbner dem.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 elevernes 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 deres børns madpakker.6. Lad evt. eleverne få som opgave at spørge derhjemme, hvad deres forældre bedst kunne lide i deres madpakke, da de var børn. Tal sammen om det - måske eleverne 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."



Klassens madslogan

Organisering	Tid: 45 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none"> • Tegneredskaber • Karton
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lav en fælles brainstorm i klassen: Hvad er godt at have med i madpakken? Hvad giver god lærebensin til hele dagen? 2. Del eleverne ind i grupper. 3. Alle grupperne skal lave et slogan - de kan bruge de ord, som I er kommet frem til i brainstormen. 4. Grupperne laver en planche med deres slogan og flotte tegninger. 5. Hæng plancherne op.

Madsang

Eleverne skal tage udgangspunkt i en kendt sang og ændre teksten, så det bliver en madsang.

Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none"> • Papir og blyant • Lydafspiller
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klassen vælger sammen en kendt børnesang, som de alle kender og som har en god melodi. Du kan evt. have 2-3 forslag, som de kan vælge imellem. 2. Tal sammen om madtemaer; f.eks. grøntsager, mælk, frugt, sundhed, fodbold, lærebensin, etc. 3. Lav sangen sammen på klassen. Evt. kan klassen deles ind i grupper, som laver hvert deres vers. 4. Syng sangen sammen - optag den og spil den f.eks. til morgensang for skolen.

Suppen simrer

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

Organisering	Rum: Kræver god plads - oplagt udeleg Tid: 10-20 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• 4-6 Madkort med grøntsager• Overtræksveste el.lign. til fangerne• Evt. kegler el.lign. til at afgrænse legearealet
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">1. Alle danner en rundkreds – "gryden", hvor der skal koges en lækker grøntsagssuppe.2. Udvælg to eller flere elever til at være grøntsagsfangere, som stiller sig i midten af kredsen og iklæder sig overtræksveste.3. En af fangerne får lov til at trække et grøntsagskort, som bestemmer, hvilken suppe der skal laves, f.eks. gulerodssuppe.4. Eleverne 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 elever 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.30). Man bliver befriet ved at en af de andre elever 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 eleverne har lært legen, kan fangerne trække hvert 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."





MADFÆLLESSKAB

Læringsaktiviteter med fokus på MADGLÆDE

DET DIDAKTISKE PEJLEMÆRKE MADGLÆDE SÆTTER FOKUS PÅ:

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

FÆLLES MÅL FOR BØRNEHAVEKLASSEN

- Eleven er opmærksom på forskellige måder at anvende sprog på.
 - Eleven kan veksle mellem at lytte og udtrykke sig.
- Eleven kan udtrykke sig i billeder, musik og drama.
 - Eleven kan fortælle om egne oplevelser af billeder, musik og drama.
 - Eleven kan eksperimentere med egne udtryk i billeder, musik og drama alene og i fællesskab.
- Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen.
 - Eleven kan bruge kroppen varieret.
 - Eleven kan lege alsidigt.
- Eleven kan bidrage til fællesskabet og drage omsorg for sig selv og andre.
 - Eleven kan opbygge og efterleve klassens normer.
 - Eleven kan tage initiativ og fastholde valg.
 - Eleven kan etablere og vedligeholde positive relationer.
 - Eleven kan handle hensigtsmæssigt på egne og andres følelser.
 - Eleven har viden om følelser og deres udtryk.
 - Eleven har viden om, at personer er forskellige.





HOVEDAKTIVITET: JAGTEN PÅ YNDLINGSMADEN

Skattejagt stafet, hvor eleverne skal finde Smagsbrikker, som gemmer sig bag på Madkortene. Aktiviteten 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’? MADMAG! God jagt!”

Organisering	Tid: 30 minutter, kræver fri gulvplads, så der er plads til løb (evt. udenfor)
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none"> • 12 Smagsbrikker med en af Supergnaskerne på (3 af hver). • 24 Madkort • Madhjulet • Elefantsnot
Forud for aktiviteten	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Læs introhistorien højt og tal om Juicy figuren 2. Tal med eleverne om madglæde, og hvad de godt kan lide for tiden. 3. Opdel eleverne i fire hold – Hold Avi, Hold Chili, Hold Kiwi og Hold Juicy. Hold Avi skal finde de blå Smagsbrikker, Hold Kiwis skal finde de grønne, etc. 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 dreje på Madhjulet. Det symbol, som pilen peger på, er den type Madkort, som eleven må løbe op og vende. Peger pilen f.eks. på grøntsagssymbolet, skal eleven løbe op og vende et grøntsagskort. Hvis der gemmer sig en Smagsbrik i holdets farve på kortet, tager eleven Madkortet med tilbage til holdet. Hvis der gemmer sig et af de andre holds Smagsbrikker, lægger eleven Madkortet tilbage med billedsiden opad. 6. Eleven løber tilbage til holdbasen, og den næste i rækken løber. 7. Hvis der ikke er flere Madkort tilbage i den kategori, som hjulet viser, må man dreje igen. 8. Aktiviteten fortsætter, indtil alle hold har fundet alle deres Smagsbrikker. 9. Tal med eleverne om madvarerne på Madkortene. Har eleverne smagt madvarerne? Hvordan smager de (sur, sød, salt, bitter, umami)?, Kan eleverne 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!”
Justeringsmuligheder	<p><u>Forenkling:</u> Lav aktiviteten uden Madhjulet, så eleverne selv må vælge, hvilke kort de vender.</p> <p><u>Udvikling:</u> Lav aktiviteten med færre Smagsbrikker, så det er sværere at finde dem.</p> <p><u>Variation:</u> Lav jeres egne Madkort med elevernes livretter og brug dem til aktiviteten i stedet for de andre Madkort.</p>

Flere læringsaktiviteter

Madelskerne

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

Organisering	Tid: 5-15 minutter
Rekvisitter	Evt. Madkort
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">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.
Justeringsmuligheder	Sørg for jævnlige nævne "sikre" madvarer, som du er næsten sikker på, at alle eleverne kan lide. Det styrker fællesskabet og mindsker risikoen for udstillelse af elever, 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 eleverne har lært legen, kan de skiftes til at give kommandoer.

Gæt en lækker mad

Aktivitet, hvor eleverne gætter mad ved at stille ja-nej spørgsmål

Organisering	Tid: 10-20 minutter
Rekvisitter	Evt. Madkort
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">1. Den voksne starter med at tænke på en lækker mad/madret, som eleverne 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. Eleverne 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 eleverne 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 eleverne laver sjove ansigter på tortillapandekager ved hjælp af grøntsager og andre madvarer.

Organisering	Rum: Omkring et rent bord Tid: 15-30 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillapandekager • Grøntsager • Forskellig dips • Service og køkkenredskaber, f.eks. skeer, knive, rivejern, sakse, etc.
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eleverne 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 eleverne kan lade sig inspirere.

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 elevernes erkendelse, sansbevidsthed og kritiske stillingtagen.

Organisering	Tid: 15 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none"> • Mælk • Rød frugtfarve uden smag • Gennemsigtige drikkeglas • Tørklæder e.l. til bind til øjnene
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Server to glas for eleverne. Et glas med almindelig mælk. Et glas med mælk tilsat frugtfarve. 2. Spørg eleverne om, hvilken af de to, de tror, de bedst kan lide. 3. Giv eleverne 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."

Grøntsagskunst

Aktiviteten udfordrer elevernes kreativitet, fantasi og skaberglæde. Samtidig får eleverne 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	Rum: Gerne et uderum, da denne aktivitet kan svine. Men ellers et stort bord. Tid: 30-60 minutter
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ol style="list-style-type: none">1. Lad eleverne lave kunst af grøntsagerne - skulpturer, relieffer, smykker, etc. Kun fantasien sætter grænser.2. Eleverne må meget gerne smage på tingene undervejs.3. Udstil elevernes grøntsagskunst - tag billeder af dem, da holdbarheden ikke er ret lang.
Justeringsmuligheder	<u>Variation:</u> I stedet for at bruge redskaber til at forme deres kunstværker, kan man lade eleverne 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. Jeg vil gerne have jeres kunst hjem til mig og de andre Supergnaskere."

Æbleværksted

Tag eleverne med i køkkenet og lad dem opdage, hvor mange forskellige måder, man kan bruge æbler på. Måske har I selv æbler i nærheden af skolen, 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	Rum: Køkken Tid: 1-3 timer	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: fit-content;">Arbejd også med andre madvarer, f.eks. kartofler, rabarber, gulerod</div>
Rekvisitter	<ul style="list-style-type: none">• Æbler• Andre ingredienser og køkkenredskaber, alt efter hvad I vælger at lave	
Forud for Aktiviteten	Forbered alle ingredienser og køkkenredskaber	
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none">1. Tag eleverne 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 eleverne bedst kan lide og hvorfor.3. Tilbered æblerne på forskellige måder:<ul style="list-style-type: none">• Bagte æbler• Æblemos - til f.eks. gammeldags æblekage• Æbleflæsk til rugbrød• Bagt æblekage• Tørrede Æbler/æble chips• Æblemarmelade• Æblesaft• Æblepandekager• Etc.4. Inviter en klasse på skolen 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.	



Madkunst

Lad eleverne skabe madkunst, som kan inspirere rundt på skolen. Madkunsten kan hjælpe eleverne med at få nye perspektiver og positive associationer til mad- og måltider.

Organisering	Grupper Tid: 90 minutter
Rekvisitter	Materialer til at lave kunst, f.eks: - Karton - Tegneredskaber - Ler - Maling - Modellervoks - Ståltråd
Aktiviteten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tal sammen i klassen om, hvad klassens madkunst skal rumme - altså hvad er vigtigt at fortælle andre om mad- og måltider. 2. Beslut jer for, hvilket format kunsten skal have. Hvis i f.eks. vil lave plakater, kan det være sjovt at lave lange, smalle plakater, runde billeder eller måske en lang frise af billedkunst, der er bundet sammen. 3. Inviter evt. en kunstner eller en forældre til at deltage og inspirere jer. 4. Lav madkunsten. 5. Udstil kunsten. 6. Lav evt. en fernisering for forældrene.

Madkunst kan laves på mange forskellige måder, f.eks.:

- **Plakater.** Enten malet med olie eller tus. Eller måske udført i akvarel, for at give det et kunstnerisk udtryk. Indram billederne og lav en spændende collage af dem.
- **Skulpturer i ler eller gips.** Madvarer og drikkevarer kan give spændende former og udtryk og stadig ligne noget vi kender.
- **Collager med gode måltider.** Brug ugeblade, magasiner og madbøger som grundmaterialer.
- **Trækunst.** Brug træværkstedet til at skære spændende sunde ting ud.
- **Papmaché.** Lav kæmpe frugter og grøntsager i overstørrelse af papmaché.
- **Mobiler i loftet** giver et spændende udtryk.
- **Fotos.** Mange elever har en mobiltelefon. Lad dem tage billeder af mad og måltider. Print dem ud og laminér evt. billederne.
- **Malet glaskunst.** Anvend syltetøjs- eller drikkeglas til at male på.
- **Genbrugskunst.** Brug genbrugsmaterialer til udformning af klassens kunst f.eks. skolemælkskartoner, æggebakker, pap og poser mm.

Højt belagt

Et kunstprojekt inspireret af den danske kunstner Rose Eken, som med udgangspunkt i hverdagsting skaber sin kunst i ler. I aktiviteten skal eleverne skabe høje, skøre madder i ler og farvelægge dem.

Organisering Rum: Lerværksted
Tid: 90 minutter

Rekvisitter Find billeder af Rose Ekens skulpturer, f.eks. fra hendes udstilling: The Lunch. Søg evt. på sculptures Rose Eken. Billederne skal bruges til elevernes inspiration.

- Inspiration fra Rose Eken
- Ler
- Glasur

- Aktiviteten**
1. Vis eleverne nogle af Rose Ekens værker.
 2. Beslut, hvilke skulpturer hver elev skal lave.
 3. Eleverne laver skulpturer i ler.
 4. Skulpturerne brændes, glaseres og brændes igen.
 5. Udstil skulpturerne - lav evt. en fernisering og inviter forældrene.



Slut aktiviteterne af med at fortælle,
at Supergnaskerne siger:

**“Hvor er I bare superseje
I er vaskeægte Supergnaskere!**

**Giv et high-five
til hinanden!”**

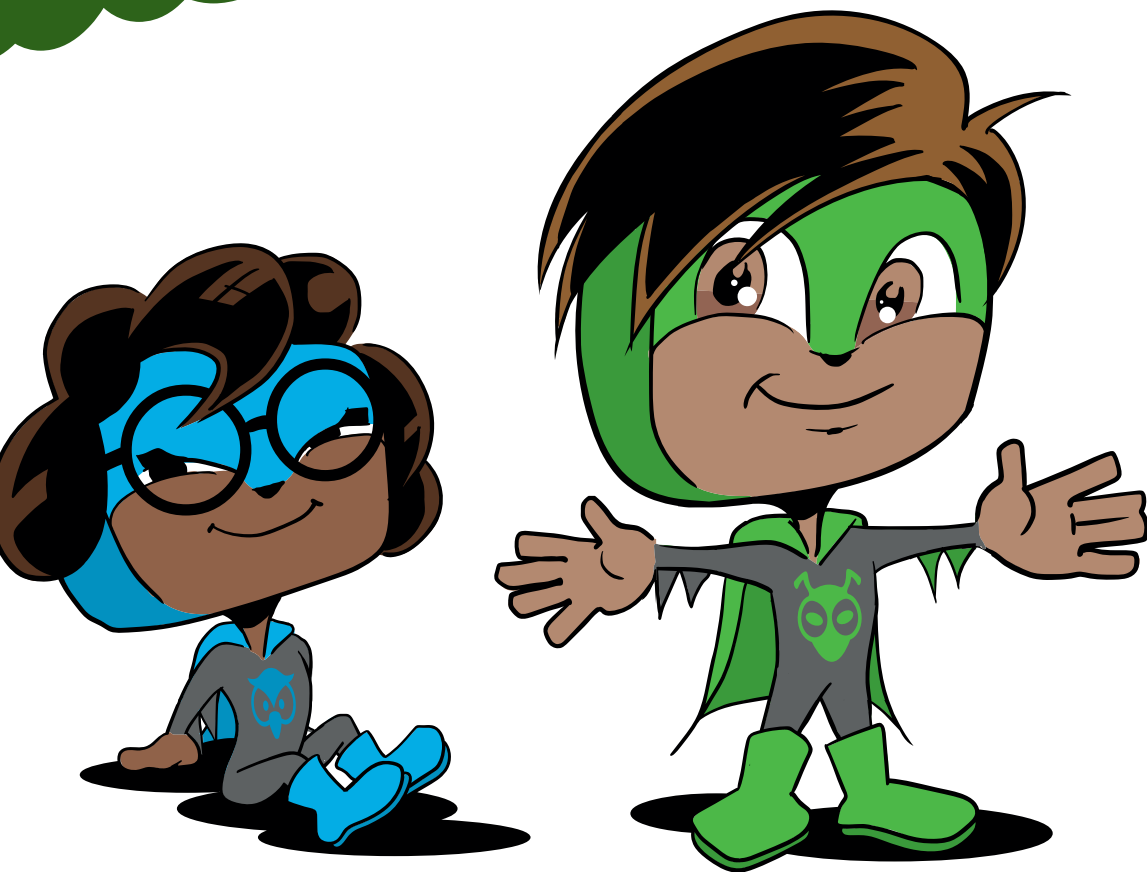


MADGLÆDE

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.

