

MADMOD

vi skal udfordre børnene og give dem madmod

Rikke Friis Malver

Kostfaglig eneansvarlig/ "madmor"
i Æblehuset, en integreret institution i Herlev
80 Børn fra 0-6 år
17 Voksne



Pædagogisk køkkenindretning = madlavning i børnehøjde.



Overskuelighed
giver også
madmod



Rå vs. bagt:



Når jeg bruger nye råvarer, præsenterer jeg dem for børnene og vi taler om dem og smager på forskellene på fx rå og tilberedt. Fx er julesalat jo meget mild i toppen, og bliver gradvist mere bitter mod stokken, det kan børnene så smage.



AT SPISE SAMMEN GIVER OGSÅ MADMOD

Madmod handler også om at spise sammen, at spise den samme mad som dine venner, at turde smage når nu din bedste ven tør.

Vi eksperimenterer med naturen:

Gran til salt og olie

Ramsløg til salt, pesto og olie

Birkesaft til drikke, sirup og i bagværk

Brændenælder til pesto, salt og i maden





Vi skal lege, lære, smage, røre og
dufte madmod ind i børnene.
Alle sanser er i spil.

Udarbejdet af Rikke Friis Malver



Vi dyrker det,
vi høster det,
vi lærer om det,
vi spiser det
og vi bliver madmodige.

Fra jord til bord

Sansehaven er på legepladsen
ved køkkenvinduet. Alt i den kan
spises, og børnene får
stimuleret deres sanser.



Samarbejde med en jæger:

Fasaner og ænder.
Vi snakker om, og ser hvor hjertet, lunger, maven, tungen osv. sidder. Børnene hiver majs op af halsen, de dufter, rører, får og spiser til sidst vildtet.





BÅL:
Muslinger, kastanjer, fladbrød,
falafel, hokkaido, sne og andet sjov.

Udarbejdet af Rikke Friis Malver





Vi kan tilslutte
vand



Udekøkken

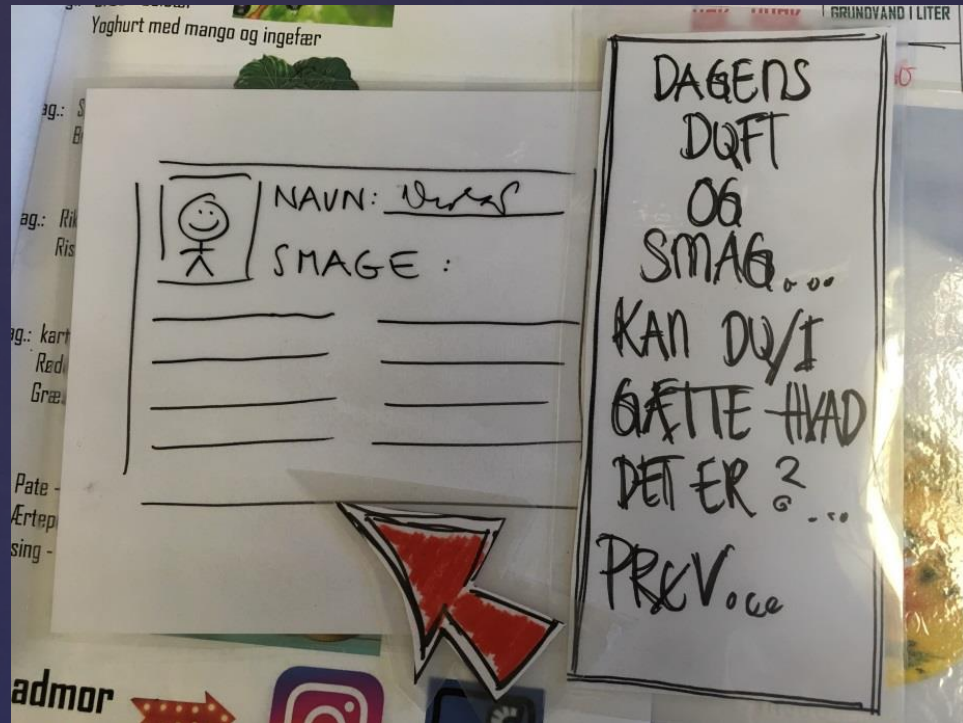
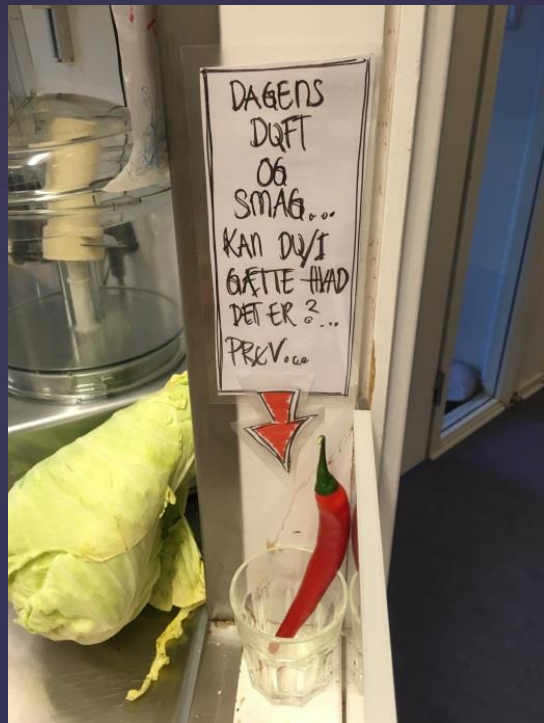


MADMODSBOD
mest til de voksne
Børnene er jo madmodige 😊





Hvor kommer råvarerne fra:
Børnene gætter hvor frugt og grønt gror, og sætter det på planchen.
Vi snakker om årstider og vækst.
Vi taler også om smagspræferencer og smager os frem, det giver madmod.



Gæt en smag

Til de lidt mindre børn alder ca. 4 år

For mig handler madmod også om at tænke ud af boksen, sammensætte menuer efter årstidens råvarer, give børnene madmod så de, når de går ud af børnehaven, har smagt på så mange råvarer som muligt.

Vi skal rykke deres grænser og styrke deres mod på mad. Madmod giver selvtillid & vækker nysgerrighed på omverdenen og lyst til at lære.


Det er det det hele handler om.

Børnene får et MADMODSDIPLOM når de går ud af børnehaven.

Udarbejdet af Rikke Friis Malver

Æblehuset
2017.


MÅ MAN
LEGE MED
MADEN?

MAV. 

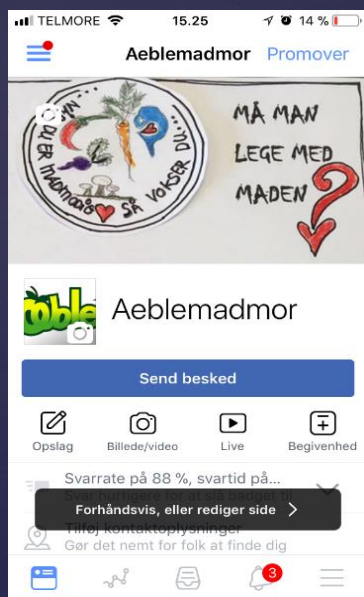
Har været MADMODIG, SEJ og haft lyst til at smage mange nye
spændende ting og haft lyst til at springe ud i nye MADOPLEVELSER...

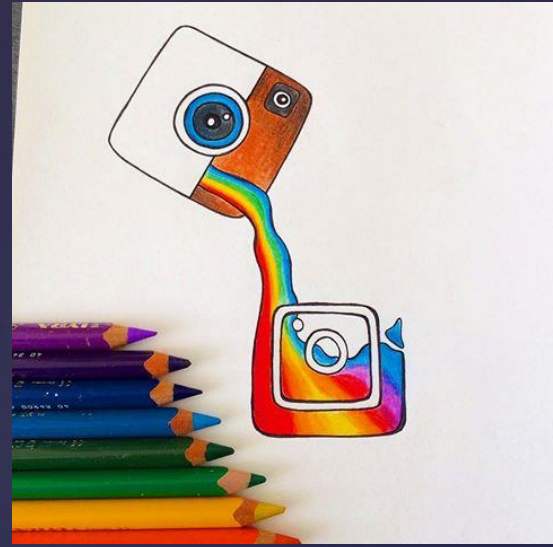
And - Anis - Avocado - Papaya - Bønner - Blitsblode - Bistevst - Bistevsting - Bløde beeder
- Blåbælleri - Blåbærsmagskage - Blommer - Blåstikkehuset - Brændselde - Brændseldepeste
- Bulgur - Citron - Couscous - Champignon - Chili - Dild - Dildfrø - Enebær - Enner -
Edamame - Fennel - Fennel - Frøer - Grønt - Grønt - Grønt - Grønt - Grønt - Grønt - Grønt - Grønt -
- Grønt (orange-borde-gule-urte) - Grønt - Grønt - Grønt - Grønt - Grønt - Grønt - Grønt -
Havren - Ising - Ising - Ising - Ising - Ising - Ising - Ising - Ising - Ising - Ising - Ising - Ising -
Julekage - Kanel - Kanel - Kanel - Kanel - Kanel - Kanel - Kanel - Kanel - Kanel - Kanel - Kanel -
Krydderurter - Kål - Kål - Kål - Kål - Kål - Kål - Kål - Kål - Kål - Kål - Kål - Kål -
Lakrids - Lakrids - Lakrids - Lakrids - Lakrids - Lakrids - Lakrids - Lakrids - Lakrids - Lakrids -
Maret - Maret - Maret - Maret - Maret - Maret - Maret - Maret - Maret - Maret - Maret - Maret -
- Pak choy - Pærre - Pærre - Pærre - Pærre - Pærre - Pærre - Pærre - Pærre - Pærre - Pærre -
- Rucola - Rucola - Rucola - Rucola - Rucola - Rucola - Rucola - Rucola - Rucola - Rucola -
- Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild -
- Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild - Sild -
Tallerkenretter - Timian - Timian - Timian - Timian - Timian - Timian - Timian - Timian -
... OG Mange Mange andre ting...

TAK FOR DENNE GÅRD...

 Rikke "MAD"OR

Profilerne på Facebook og Instagram gør det let for forældrene at snakke med børnene om hvad de har fået at spise i børnehaven, og det de har lært om maden. Sådan fortsætter læringen derhjemme.





Følg med på æblemadmor