

M·A·D LEJR
Et initiativ fra **ARLA FONDEN**



Lærerrhæftet

UNDERVISNINGSMATERIALE TIL 6. OG 7. KLASSE MED TEMAERNE
MAD, MÅLTIDER, SUNDHED, TRIVSEL OG BÆREDYGTIGHED

WWW.MADLEJR.DK

Navn

Skole

Bag om undervisningsmateriale

MADlejr's program og undervisningsmateriale er udviklet af Arla Fonden i samarbejde med Madkulturen og med bidrag og værdifuld sparring fra fagpersoner med forskellig teoretisk og praktisk ekspertise samt brugere.

En stor tak til alle, der har bidraget til undervisningsmateriale, og en særlig tak til:

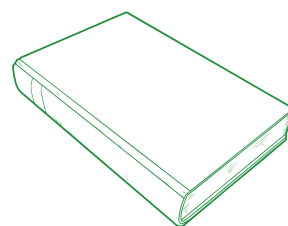
- **Center for Undervisningsmidler, University College Lillebælt**, som har deltaget i udvikling af materialet til pilottest, som dette undervisningsmateriale bygger videre på. Herunder arbejdet med den didaktiske tilgang og opgavernes kobling til Fælles Mål.
- **Karen Wistoft, Professor ved Danmarks Pædagogiske Universitet**. Karen har især bidraget til arbejdet med læringsmål og den pædagogiske tilgang.

- **Line Anne Roien, konsulent ved og ejer af Læringsmissionen**, som har bidraget til arbejdet med læringsmål.
- **Lærere og elever**, som har bidraget med kommentarer og sparring i forskellige faser under udarbejdelsen af undervisningsmateriale.

Ved spørgsmål til MADlejr kontakt Arla Fonden:

Email: info@arlafonden.dk

Telefon: 70 22 55 00



ARLA FONDEN

Arla Fonden vil inspirere børn og unge til gode madvaner og bæredygtig livsstil. Derfor vil Arla Fonden skabe gode oplevelser, hvor børn og unge oplever, at natur, mad og måltider har en betydning for deres sundhed og trivsel.

MADKULTUREN

Madkulturen er en selvejende institution under Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, der arbejder for bedre mad til alle igennem en lang række projekter og som koblingsboks mellem aktører, der arbejder professionelt med mad.

INDHOLDSFORTEGNELSE

INTRODUKTION

- 4** MADlejr's mål og principper
- 5** Introduktion til lærervejledning

FØR MADLEJR

- 11** Klar, parat, start
- 13** Klassens smagsguide
- 14** Viden om grundsmage
- 15** Klassens mad- og måltidsråd
- 16** På opdagelse i området

UNDER MADLEJR

- 18** Ankomst, velkomst og informationsmøde
- 19** Bliv køkkenklog
- 20** Madholdenes opgaver og måltidet
- 21** En tryk start og fat smagskeem
- 22** Aftenhygge
- 23** Morgenmad
- 24** Brug alle sanser
- 25** Grøntsager på stribe
- 26** Skæg med æg
- 27** Helt i fisk
- 28** En høne bliver til mad
- 29** Kyllingemenu
- 30** Rest-A-Fari
- 31** Mad på farten

EFTER MADLEJR

- 33** En god madlejr
- 34** Klassens udfordring

MADlejr's mål og principper

MADlejr er Arla Fondens lejrskoleforløb for 6. og 7. årgang. MADlejr er udviklet i samarbejde med Madkulturen, hvor målet er at give eleverne gode og anderledes oplevelser med mad.

Nedenstående mål og principper er den røde tråd gennem MADlejr-forløbet både i FØR, UNDER og EFTER aktiviteterne.

MADLEJRS MÅLSÆTNING

MADlejr skaber rummen og indholdet for et meningsfuldt og levende lejrskoleforløb, hvor mad, måltid, sundhed og bæredygtighed er i centrum.

Elever, der har deltaget i et MADlejr-forløb, skal have en oplevelse af:

- At de kan lave mad, og det er sjovt og vigtigt at kunne lave mad.
- At natur, mad og måltider har betydning for deres hverdag.
- At det praktiske omkring madlavning og måltidet er med til at udvikle deres egen og klassens trivsel og fællesskab.

MADLEJRS FOKUSOMRÅDER

MADlejr handler om maddannelse og madglæde. Fokusområderne er:

• Mad og måltidet

Udvikling af madlavningskompetencer og indsigt i måltidets betydning.

• Sundhed og trivsel

Indsigt i og bevidsthed om egen og fællesskabets sundhed og trivsel.

• Bæredygtighed

Indsigt i og forståelse for natur, råvarer og resourceanvendelse.

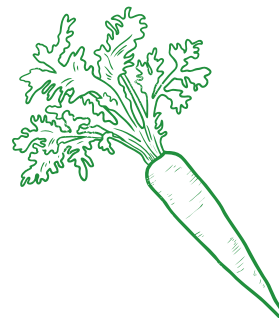
MADLEJRS PRINCIPPER

Tilrettelæggelsen af lejrskoleopholdet MADlejr er sket ud fra nedenstående principper. De afspejles derfor både i program, pædagogik og læringsmål:

- Vi involverer og udfordrer eleverne i aktiviteter, hvor alle sanser sættes i spil.
- Vi tilrettelægger aktiviteter, hvor eleverne afprøver, eksperimenterer og reflekterer.
- Vi sætter en ramme, der styrker og udvikler den enkelte og fællesskabet.
- Vi varierer maden, måltidet og aktiviteterne.
- Vi tager hensyn til særlige behov.
- Vi er aktive i naturen hver dag.
- Vi anvender årstidens råvarer.
- Vi anvender både økologiske og konventionelle produkter.
- Vi er ressourcebevidste.
- Vi følger de officielle kostråd.

På www.madlejr.dk kan du læse meget mere om MADlejr og tankerne bag.





Introduktion til lærervejledning

Inden du læser denne introduktion til undervisningsmaterialet, anbefaler vi, at du har orienteret dig på www.madlejr.dk. Der finder du bl.a. MADlejr's program samt praktiske oplysninger som pakkeliste, forældreinfo, materialer på MADlejr og transportmuligheder.

Før MADlejr

Under MADlejr

Efter MADlejr

Dette LÆRERHÆFTE er opdelt i en introduktion og tre kapitler, der fokuserer på henholdsvis FØR, UNDER og EFTER MADlejr. Evalueringer fra lærere og pædagoger, der tidligere har været på MADlejr, viser, at der bruges mellem 6-10 lektioner både FØR og EFTER MADlejr.

Undervisningsmaterialet er tænkt som en helhed. Derfor skal klassen arbejde med alle opgaverne for at få det fulde udbytte af MADlejr. Hvis du ønsker at gå i dybden med nogle af temaerne, findes der henvisninger til ekstra materiale på www.madlejr.dk.

1. DEN PÆDAGOGISKE TILGANG

Der er i samfundet i dag en øget forventning til de pædagogiske institutioner om at lære eleverne at leve sundt og ansvarligt. Eleverne skal lære at tage ansvar for sig selv, for andre, for samfundet og for den jord, vi lever på.

MADlejr bygger på en reflekteret livs- og samfundsforståelse. Der er fokus på kognitive, undersøgende, oplevelses-baserede og sociale aktiviteter samt kritisk refleksion.

Involvering igennem mad og måltider

MADlejr arbejder med en involverende pædagogisk tilgang, hvor eleverne tager ejerskab og lærer at tage hånd om deres egen mad, sig selv og andre mennesker. Mad og måltider bruges både som indhold og form i undervisningen og anvendes således både til at give øget viden, færdigheder og kompetencer og til at styrke fællesskabet og trivslen. Der veksles mellem læring gennem undersøgende og eksperimenterende aktiviteter og læring gennem mere lærerstyrede aktiviteter med fokus på proces og produkt. Det sanselige aspekt fremhæves. Sanserne anvendes til at beskrive, analysere, sammenligne og fortolke egne oplevelser af mad og måltider, og relationen til sundhed, miljø og natur.

Det betyder, at der arbejdes i særlig grad med elevernes viden om og forståelse for råvarer, deres anvendelse og egenskaber, og vejen fra jord til bord til jord. Mere abstrakt viden omsættes på MADlejr til konkrete handlinger, hvor eleverne som en naturlig del af arbejdet med maden for eksempel fileterer fisk, genanvender og omdanner rester til nye retter samt sorterer og komposterer affald.

Trivsel og sundhed

MADlejr arbejder med et bredt positivt sundhedsbegreb i en tæt kobling til trivsel. Sundhed handler bl.a. om udvikling af kompetencer såsom kritisk stillingtagen, tilsmagning og kvalitet, miljø og etik. Det er kendskab til egen krop, sanselighed og ikke mindst fokus på dejlig mad og alle de måltider, som hvert enkelt menneske har mulighed for at nyde hver dag resten af livet – alene eller sammen med andre.

Derfor beskæftiger vi os f.eks. ikke med ernæringsberegninger og pulsmåling, men arbejder ud fra principper, der tager højde for den kompleksitet og bredde samt det trivselement som sundhedsbegrebet rummer.

2. FOKUSOMRÅDER OG LÆRINGSMÅL

MADlejr handler om maddannelse og madglæde og har følgende fokusområder, der ligger til grund for MADlejrs læringsmål.

- **Mad og måltidet**

Udvikling af madlavningskompetencer og indsigt i måltidets betydning.

- **Sundhed og trivsel**

Indsigt i og bevidsthed om egen og fællesskabets sundhed og trivsel.

- **Bæredygtighed**

Indsigt og forståelse for natur, råvarer og resourceanvendelse.

Læringsmål

Alle opgaver og aktiviteter FØR, UNDER og EFTER opholdet har tydelige læringsmål og formål for de enkelte aktiviteter. På MADlejr er det din opgave sammen med MADguiden at bringe de enkelte opgavens læringsmål i spil, så eleverne får indsigt i formål og mål med opgaverne.

Skemaet på næste side viser sammenhængen mellem MADlejrs overordnede fokusområder – mad og måltider, sundhed og trivsel samt bæredygtighed – og de konkrete læringsmål, som opgaver og aktiviteter er udviklet på baggrund af. Disse læringsmål er udarbejdet med inspiration fra Fælles Mål for udvalgte fag og med sparring fra fagpersoner med teoretisk og praktisk ekspertise.

3. FÆLLES MÅL

Undervisningsmaterialet er udviklet som et sammenhængende sundheds- og trivselsforløb omkring en lejrskole og er derfor ikke opdelt i specifikke fag ligesom i folkeskolen. Materialet er dog udviklet med inspiration fra en række forskellige faghæfter og kan anvendes af lærere med forskellige linjefag.

4. FORLØBETS OPBYGNING OG DIFFERENTIERING

Undervisningsmaterialet er udviklet med henblik på, at eleverne så vidt muligt kan arbejde ud fra en undersøgende, eksperimenterende og praktisk orienteret tilgang.

Eleverne skal hver have et print af ELEVHÆFTET, som de kan anvende hele vejen igennem forløbet. Derudover står det dig selvfølgelig frit for at integrere andre læremidler og it, som du finder det passende.

ELEVHÆFTET indeholder opgaver til FØR, UNDER og EFTER MADlejr:

- Opgaverne til FØR MADlejr handler om at forberede sig, vække elevernes nysgerrighed og igangsætte refleksioner over MADlejrs tematikker. I opgave 2 og 3 indgår en plakat til hver opgave. Begge dele er fremsendt til skolen i slut juni, de skal medbringes på MADlejr.
- Opgaverne UNDER MADlejr består især af sanselege aktiviteter og oplevelser i fællesskab. Opgavebeskrivelse og mål hertil findes kun i LÆRERHÆFTET. Alle aktiviteterne på MADlejr koordineres med MADguiden, så der kan tages udgangspunkt i en undervisning, der tilgodeser lige Jeres elever,
- Opgaverne EFTER MADlejr handler om at tænke tilbage på lejrskolen og samle op på elevernes viden fra MADlejr. Gennem arbejdet med UDFORDRINGEN (som er en særlig opgave, der bliver stillet af MADlejr-guiderne til netop dine elever) skal eleverne formidle viden, oplevelser og erfaringer og omsætte det til handling på skolen.



Maddannelse og madglæde

Mad og måltider

Hvad

Mad set som et sanseligt læremiddel, der handler om smag, håndværk og mod til at arbejde undersøgende og eksperimenterende.

Måltider set som madens praktiske organisering og den fysiske, sociale og kulturelle ramme omkring maden.

Hvorfor

MADlejr skal gennem arbejdet med mad og måltider bidrage til, at eleverne får mod på og lyst til at lave mad og oplever, at det er sjovt og betydningsfuldt.

Læringsmål

Eleverne skal have oplevelsen af, at

- de har fået øget viden om og forståelse for råvarer samt deres egenskaber og anvendelsesmuligheder.
- de har smagt og kan analysere mad og måltider med alle sanser samt beskrive og fortolke egne oplevelser.
- de kan anvende forskellige tilberedningsmetoder samt kombinere, krydre, tilsmage og vurdere smag og konsistens.
- de kan sammenligne og vurdere forskellige måltidssituationers betydning for den enkeltes og fællesskabets oplevelse af maden.

Sundhed og trivsel

Hvad

Sundhed set i et bredt perspektiv, der handler om muligheden for at opnå fysisk, psykisk og social velbefindende.

Trivsel set som den enkeltes personlige, fysiske, sociale og faglige udvikling og velbefindende.

Hvorfor

MADlejr skal gennem arbejdet med mad og måltider bidrage til at fremme elevernes trivsel og sundhed, styrke klassens fællesskab og øge deres muligheder for at tage vare på eget og andres liv.

Læringsmål

Eleverne skal have oplevelsen af, at

- de har fået øget interesse, viden om og forståelse for, hvilken betydning mad og måltider har for sundhed og trivsel og omvendt.
- de gennem samarbejdet omkring mad og måltider får et øget kendskab til og forståelse for hinandens kompetencer og forskelligheder.
- de har udviklet evnen til at samarbejde, tage ansvar og initiativ gennem et involverende arbejde med mad og måltider.
- de kan håndtere udfordringer i arbejdet med mad og måltider og dermed få afprøvet nye sider af sig selv.

Bæredygtighed

Hvad

Bæredygtighed set som et balanceret samspil mellem mennesker og natur.

Hvorfor

MADlejr skal gennem arbejdet med mad og måltider bidrage til, at eleverne kan forholde sig til betydningen af egne handlinger i forhold til sammenhængen mellem mad og natur.

Læringsmål

Eleverne skal have oplevelsen af, at

- de har gjort sig sanselige erfaringer med og fået øget viden om og forståelse for råvarers vej fra jord til bord til jord.
- de gennem arbejdet med mad og måltider på MADlejr får praktisk viden og bevidsthed om ressourceforbrug, der kan omsættes til handling i egen dagligdag.
- de kan vurdere og diskutere forskellige aspekter af forbrug i forbindelse med madindkøb og tilberedning.



Links og idekatalog med supplerende opgaver på madlejr.dk

På www.madlejr.dk kan du finde henvisninger til hjemmesider med viden og inspiration til arbejdet med opgaverne. Hvis du eller nogle af dine kollegaer ønsker yderligere opgaver, der beskæftiger sig med MADlejr og tilhørende fokusområder, findes der på www.madlejr.dk også supplerende opgaver.

5. ANSVARSFORDELING PÅ MADLEJR

Et af de særlige goder ved at komme på MADlejr er, at klassen har sin egen MADguide, der med sin faglighed står i spidsen for planlægningen og gennemførelsen af de madfaglige aktiviteter.

En forudsætning for at det lykkes er et tæt samarbejde mellem dig og dine kollegaer og MADguiden. Det betyder blandt andet, at I allerede er i dialog med klassens MADguide inden, I kommer på MADlejr, og mens I er på MADlejr er der afsat tid i programmet til, at du, dine kollegaer og MADguiden koordinerer arbejdsopgaver og ansvarsfordeling.

Madguiden

- Har en relevant faglig baggrund (Lærer, PB i Ernæring og sundhed eller anden faglig baggrund), der i samspil med dig og dine kollegaer har ansvaret for de madfaglige aktiviteter.
- Er primær ansvarlig for de praktiske og pædagogiske forhold i forbindelse med madaktiviteterne, herunder indkøb.
- Er på MADlejr fra tidlig morgen til efter dagens aftenmøde.

Lærerne/pædagogerne

- Er ansvarlige for, at lejrskolen bliver en god oplevelse med fokus på læring og trivsel.
- Er ansvarlige for den del af MADlejr-opholdet, der knytter sig til selve lejrskole-delen – f.eks. sengetider, slikregler, løsning af konflikter osv.
- Deltager i og understøtter eleverne i alle madaktiviteterne og undervisningen på MADlejr.
- Har blik for de elever, der måtte have særligt brug for det – socialt såvel som fagligt.
- Er ansvarlige for at skabe sammenhæng mellem opgaver FØR, UNDER og EFTER MADlejr – herunder arbejde med opgaver FØR og EFTER MADlejr.

6. SOVEGRUPPER OG MADHOLD

På MADlejr skal klassen inddeles i værelshold- og madhold. Det er op til jer som lærere/pædagoger at danne grupperne ud fra overvejelser om samarbejde, gruppedynamik, kompetencer og sociale forhold i klassen.

Madhold

Klassen inddeles i fire madhold, der er gennemgående i hele ugen.

Sovegrupper

På MADlejr sover eleverne på værelser med plads til to til otte personer. I skal sammensætte disse grupper før ankomst til MADlejr.

7. KLASSETID

I det samlede program for MADlejr er der flere steder markeret tidsrum af en ½ til 4½ times varighed til klassens disposition. Vi kalder det KLASSETID. Hvad denne tid skal bruges til, er helt op til dig og dine kollegaer. Gør det, der giver mening for jer og for klassens læring og trivsel.

Hvis du oplever, at der er brug for justeringer i programmet, kan dette aftales med MADguiden.

Nærområdet

Klassetid kan bruges på MADlejr's område eller i nærområdet på Helnæs eller Højer. Fælles for begge steder er, at evt. udgifter til aktiviteter afholdes af skolen.

Helnæs

Helnæs byder på en skøn og varieret natur, der lægger op til ture på stranden, i skoven eller over marker. Undersøg evt. på forhånd, om der er noget, I har lyst til at opleve og sørg for de nødvendige forberedelser.

Om tirsdagen er der mulighed for at komme på tur med en naturvejleder, og om onsdagen er der mulighed for at komme på gårdbesøg.

Naturvejledningen har I tilmeldt jer i forbindelse med tilmeldingen til MADlejr. Vælger I at besøge landmanden, koordineres dette med Jeres MADguide, mens I er på MADlejr.

Besøg på en gård tæt på jeres skole kan også foregå inden eller efter, I skal på MADlejr. Links til besøgs-gårde i hele landet findes på www.madlejr.dk.

Vil I andet, kan I hente inspiration på VisitAssens, VisitVestfyn eller VisitSydfyn.

Højer

MADlejr Højer ligger inde i landsbyen Højer, hvor der er lidt længere til naturen. Lokale aktører tilbyder aktiviteter både i Højer og uden for Højer by. Det er alt lige fra at male korn, bevægelse på den lokale efterskole til besøg ved slusen eller lave pizza i den vilde natur.

Tilmelding til tilbudene sker i forbindelse med forårets tilmelding til MADlejr.

Vil I andet, kan I hente inspiration på <http://hoejer.infoland.dk/turist-i-hoejer/>

Pusterum

Husk, at KLASSETIDEN også er elevernes og jeres mulighed for et pusterum, og vores erfaring viser, at der er brug for tidsrum, hvor der ikke er planlagt for meget.

Især om tirsdagen skal man huske på, at eleverne skal møde friske i køkkenet til aftensmadsaktiviteten.

8. KONTAKT OG FORHÅNDSKOORDINERING

Du kan på www.madlejr.dk finde oplysninger om alt det praktiske i forhold til MADlejr-forløbet, og fem uger før afgang til MADlejr modtager du en e-mail fra klassens MADguide med supplerende oplysninger - herunder kontaktoplysninger på og en introvideo fra klassens tildelte MADguide.

Kontakt vedr. lejrskoleopholdet

Kontakt klassens MADguide.

Kontakt derudover

Telefon: 70225500

E-mail: carrie.harritsoe@arlafonden.dk





FØR MADLEJR

Nr. 1

Klar, parat, start

Et af MADlejr's fokusområder er, at MADlejr skal bidrage til at øge elevernes trivsel og styrke klassens fællesskab. Dette fokus skal eleverne være bevidste om allerede inden, de kommer på MADlejr.

OPGAVEN**Madhold**

Klassen skal inden ankomsten til MADlejr være inddeelt i fire madhold, som er deres faste arbejdsgrupper gennem hele ugen. Det gælder både i køkkenet og til de øvrige aktiviteter, der er gruppeopdelt. Eleverne vil således arbejde meget i madholdene under opholdet. Det er din opgave at danne grupperne ud fra de faglige og sociale hensyn, du vurderer, der skal tages.

Sovepladser

Sovepladserne på MADlejr skal fordeles mellem eleverne. Du vil få tilsendt en e-mail med en oversigt over sovepladser og rumfordelingen senest fem uger før, I skal afsted. I kan drøfte forhold omkring tryk i en sovesituation, men du vurderer, hvorvidt og i hvilket omfang eleverne selv skal have indflydelse på fordeling af sovepladser.

Tjek MADlejr ud

Inden I kommer på MADlejr, skal eleverne gå ind på MADlejr's hjemmeside www.madlejr.dk. Her er der sider målrettet skole, forældre og elever - ligesom, der er masser af billeder.

Pakkeliste

Eleverne skal udforme deres egen pakkeliste, så de selv kan pakke deres taske. Der kan findes hjælp til

pakkelisten på www.madlejr.dk. I kan også arbejde med at udforme en fælles pakkeliste til turen.

På www.madlejr.dk fremgår det ligeledes, hvad der findes af forskelligt udstyr på MADlejr.

God stil

Klassen skal i fællesskab arbejde med, hvordan man kan tage hensyn til hinanden, når man er på lejrskole. De kan opstille forslag til, hvad der er vigtigt, når man skal være sammen i flere dage. Opgaven afsluttes med, at der udfærdiges en liste over, hvad man skal huske på undervejs, så alle får en god tur.

Klassens regler på MADlejr og KLASSETID

- Klassen skal udfærdige et regelsæt i forhold til mere praktiske ting, som f.eks. brug af mobil, lommepenge, slik, osv. Vær opmærksom på, at der på **Helnæs** ikke er indkøbsmuligheder, men der i **Højer** er flere fristelser i form af iskiosk og Dagli'Brugs - begge dele noget, der skal sættes ramme for. Vi anbefaler, at man ikke har lommepenge med.
- På næste side og i ELEVHÆFTET har vi samlet de rammer og retningslinjer, der er på MADlejr. Dem kan I tænke ind, når I arbejder med klassens regler.
- KLASSETIDENS varighed er typisk mellem ½ til 4½ time og kan med fordel bestå af både planlagte og ikke planlagte aktiviteter.

LÆRINGSMÅL

- At eleverne får øget kendskab til egne og hinandens kompetencer og forskelligheder.
- At eleverne udvikler evnen til at samarbejde, tage ansvar og initiativ.



Nr. 1 – fortsat

Indenfor

Hver dag hjælper vi hinanden med at rydde op på alle fællesarealerne.

Klokken 21.30 skal der være ro på MADlejr. På den måde viser vi hensyn til vores naboer – og eleverne vil være klar til den kommende dags mange oplevelser.

Soverummene er stilleområder – det skyldes, at der dels er elever, der gerne vil kunne trække sig tilbage, og dels skyldes det, at møblerne på værelserne ikke kan holde til voldsom leg.

Det er Jer som lærere, der sætter rammerne for, hvordan opholdet på værelserne skal være.

Brug af mobiltelefon

Vores erfaring er, at begrænset brug af mobiltelefoner understøtter klassens oplevelser positivt på MADlejr. Det er Jer, der vurderer, hvor meget og hvornår eleverne må have deres egne telefoner så længe, de ikke er forstyrrende for aktiviteterne.

Der er mulighed for at låne kasser til indsamling af mobiltelefoner, ligesom vi har tænkt på gode opbevaringsmuligheder.

IT-udstyr

Der er 1 printer, 20 (10 til hver klasse) iPads og computere (kun Helnæs), som kan benyttes i forbindelse med aktiviteterne. Det er op til de enkelte lærere/pædagoger at administrere koderne til Wi-Fi, iPads og computere – samt beslutte omfanget af elevernes brug af MADlejr af iPads og computere i klassetiden.

Slik

Vi blander os ikke i, hvad eleverne har med af slik og sodavand, men vores erfaring viser, at det har betydning for udbyttet af et MADlejr-ophold, at eleverne har begrænset mulighed for adgang til slik og sodavand.

Er I i tvivl om, hvad der er hensigtsmæssigt, så er Jeres klassers MADguide klar til at drøfte det med Jer.

Alkohol

Det er ikke tilladt at indtage alkohol på MADlejr.

Udenfor

Udendørsområder

MADlejr ligger i et lokalsamfund, hvor naboerne er rigtig glade for, at MADlejr ligger på Helnæs og i Højer. En af grundene er, at de oplever, at eleverne er søde og imødekommende og respekterer deres haver, marker med afgrøder osv.

Når det lykkedes, skyldes det, at MADguiderne ved ankomsten fortæller eleverne, hvor MADlejrs grund går til.

Bålplads

Der er en bålplads, der kan benyttes efter aftale med MADguiden.

Bolde og andre legeredskaber

Vi har bolde og andre legeredskaber, der kan benyttes. Det er klassernes ansvar, at det ryddes op.

Udendørsaktiviteter

På Helnæs

- Der er et stort aktivitetsområde med svævebane, hængekøjer og meget andet.
- Når I kommer på MADlejr, introducerer vi eleverne til, hvordan man færdes på aktivitetsområdet.
- I gåafstand fra MADlejr er der en sportsplads, som kan benyttes til f.eks. fodbold.
- Vores nabo, Borgerhuset har en gymnastiksal, som vi har lov til at låne, når den er ledig. Det er op til klassens lærere/pædagoger at vurdere, om gymnastiksalen skal benyttes.

I Højer

- Dejlig have med mulighed for fysisk udfoldelse.
- I byen arbejdes der p.t. på at udvikle fælles arealer med mulighed for udfoldelse.

Skærpet tilsyn

- Der er skærpet tilsyn i gymnastiksal, aktivitetsområder, bålplads samt ophold uden for MADlejrs område

Rygning

Rygning skal foregå på anviste områder.

Nr. 2

Klassens smagsguide

På MADlejr har vi fokus på de 5 grundsmage som et af fundamentene for alle faglige og pædagogiske aktiviteter. Vi vil gerne give eleverne en øget forståelse for, hvordan man kan skabe balance mellem de fem grundsmage, og hvordan de gensidigt påvirker hinanden, når maden skal smages til.

Det skyldes, at smagssansen er en af vores vigtigste sanser og meget forenklet sagt: jo mere smags- og madmodige vi er, jo større og bedre mulighed har vi for at spise varieret, hvilket kan have stor betydning for vores livsstil, sundhed og trivsel.

FORMÅLET MED OPGAVEN ER AT BIDRAGE TIL, AT

- eleverne tilegner sig faglig viden, som er vigtig for deres udbytte af en uge på MADlejr.
- eleverne får en forståelse for hvilke råvarer, ingredienser og madvarer, der repræsenterer de fem grundsmage.

<p>Surt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eddike • Yoghurt • Syltet agurk • Citron 	<p>Sødt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Honning • Tørret frugt • Marmelade • Sød frugt 	<p>Bittert</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mørk chokolade • Valnødder • Rucola
<p>Salt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salt • Soya sovs • Stegt bacon 	<p>Umami</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soltørrede tomater • Champignon 	

LÆRINGSMÅL

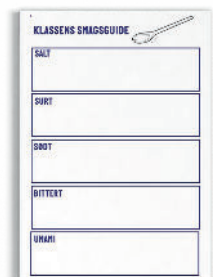
- At eleverne får en øget viden og forståelse af råvarer, ingredienser og madvarer samt deres egenskaber og anvendelsesmuligheder.
- At eleverne kan krydre, tilsmage og vurdere smag og konsistens.

FORBEREDELSE

Der indkøbes råvarer, der repræsenterer de 5 grundsmage – se nedenstående forslag.

OPGAVEN

- Lad eleverne indledningsvis komme med bud på, hvilken mad, der smager godt og hvorfor.
- Kort læreroplæg om smag – på side 14 er der en kort lærerintroduktion til grundsmagene. Se evt. filmene om de fem grundsmage ved at følge QR-koden nederst på siden.
- Klassen inddeles herefter i grupper med ca. fire elever i hver gruppe.
- Hver gruppe får en kasse med materialer, hvor alle fem grundsmage er repræsenteret.
- Grupperne skal nu smage på de indkøbte råvarer, og i gruppen skal man blive enige om, hvilken grundsmag den enkelte råvare repræsenterer – det skrives ind i arbejdsarket i ELEVHÆFTET side 12.
- Når alle grupper er færdige med at smage, samles der op på resultaterne i fællesskab – og klassen bliver enige om, hvilke varer der hører til den enkelte grundsmag.
- **Den tilsendte plakat “Klassens smagsguide” udfyldes og medbringes på MADlejr.**
- Eleverne kan runde drøftelserne af med at reflektere over, hvilken smag de foretrækker.



I løbet af ugen på MADlejr vil klassens MADguide referere tilbage til denne opgave og støtte eleverne i at forsætte med at anvende denne erfaring og viden om grundsmagene i deres arbejde med egne retter. På www.smagforlivet.dk er der mere viden at hente om de 5 grundsmage.



Følg QR-koden:

5 små film om de 5 grundsmage



Viden om grundsmage

En grundsmag er en unik smag, der ikke kan sammensættes af andre smage. Grundsmagene fortæller kroppen noget om, hvad maden indeholder. På den måde kan vi bruge smagssansen til at analysere den mad, vi indtager. De fleste mennesker har ca. 5000 smagsløg fordelt ud over hele tungen. Man kan derfor smage alle grundsmage på hele tungen.

SALT

Saltsmag forstærker smagen af de andre grundsmage. Vi kan smage salt tydeligt selv i meget små mængder, og vi har en naturlig trang til smagen, og nyder den. Salt er meget vigtigt for kroppen, som bruger det til at styre både vores blodcirkulation og væskebalance – fx har du sikkert oplevet, at det gør godt at drikke vand og spise noget salt, når man har svedt meget. Vi kan ikke tåle at spise for meget salt, og i store mængder er det endda giftigt. Men man har fundet ud af, at vi oplever velsmag, når vi spiser noget, der har samme saltindhold som kroppen.

Du får bl.a. den salte grundsmag ved at bruge: salt i alle varianter, soja, fiskesauce, kapers og oliven.

SØDT

Den søde smag er den første grundsmag, det nyfødte barn møder. Evnen til at smage sødt er grundlæggende for mennesket, fordi smagen fortæller kroppen, at vi spiser noget, der giver meget energi. Sødmen skaber smagsfyldte og balancerer de bitre eller syrlige nuancer i maden.

Du får bl.a. den søde grundsmag ved at bruge: honning, juice, frugt og tilberedte rodfrugter (gulrødder, rødbede og selleri) og aromatiske krydderier.

SURT

Vi er født til ikke at kunne lide surt, fordi det er et signal til kroppen om, at det vi er ved at spise er noget, vi ikke skal have for meget af, da det ikke indeholder nok næring, eller at det er for gammelt. Når vi smager noget, der er meget surt, danner vores mund

en masse spytt for at neutralisere smagen. Den sure smag kan vi derfor både smage og føle. Surt smager godt i de rette mængder, da det kan få maden til at smage friskt og appetitligt. Særligt sammen med sødt kan surt smage rigtig godt.

Du får bl.a. den sure grundsmag ved at bruge: citron, lime, eddike, vin og syrnede mælkeprodukter.

BITTERT

Børn, også nyfødte, afviser helt automatisk noget, der smager bittert. Det er smagssansens måde at beskytte kroppen på, for bitre stoffer i fx bær, planter og svampe kan være giftige. Men det er ikke alle bitre stoffer, der er giftige, og med tiden lærer vi den bitre smag at kende fra fx oliven, kaffe, øl, mørk chokolade, valnødder og rucolasalat.

Når man laver mad, bruger man ofte sødt, salt og måske syrligt og umami til at smage til med, men en lille smule bitterhed kan gøre smagen i en ret mere spændende og sammensat.

Du får bl.a. den bitre grundsmag ved at bruge: peber, kål, krydderurter, kaffe, kakao, grape og skræller fra kartofler eller frugter.

UMAMI

Når man smager på mad med umami, kan de fleste genkende smagen. Der er velsmag i den, og umami har en lang eftersmag, som du kan fornemme i munden.

Når du fx spiser makrel i tomat, en god kødsovs eller suppe med kød og grøntsager, der har kogt længe, er det smagen af umami, du kan opleve som den fyldige smag – umami findes nemlig særligt i tilberedt mad. Ordet er japansk og betyder "det lækreste af det lækre". Glutamat er det stof, der giver smagen af umami, og smagen sender besked til hjernen om, at maden er rig på proteiner, som bygger kroppen op.

Du får bl.a. grundsmagen umami ved at bruge: modne tomater; kogte kartofler, kød, fisk, skaldyr, æg, mælk, ost, svampe, kål, tang, soja, miso og WorcesterShire sauce. Umami findes særligt i gærede og lagrede madvarer.

Nr. 3

Klassens mad- og måltidsråd



På MADlejr skal eleverne arbejde med begreberne mad (det vi spiser) og måltider (måden vi spiser på).

FORMÅLET MED OPGAVEN ER, AT ELEVER SKAL

- analysere, reflektere over og sætte ord på de forskellige faktorer, der kan have betydning for, om de oplever et givent måltid som positivt og indbydende eller det modsatte.

1. TÆNK SELV

Hver elev sidder i 1 minut og tænker på

- det mad, som den han/hun allerbedst kan lide
- det bedste måltid

2. NEGATIV BRAINSTORM

Eleverne skal nu i grupper lave en brainstorm på:

- det værste mad, de kan forestille sig.
- det værste måltid, de kan forestille sig.

Dette skrives ind i skemaet i ELEVHÆFTET. Eleverne skal nu ændre de negative ord til positive ord for på den måde at skabe viden om, hvad der kendetegner god mad og måltider. Skriv hovedbudskaberne op på tavlen, så de er synlige og kan indgå i opgave 4.

3. KOSTRÅD FRA DANMARK OG ANDRE LANDE

Inden klassen arbejder videre med egne mad- og måltidsråd, så skal de ud og hente inspiration fra Danmarks 10 kostråd samt kostråd fra Japan, Brasilien og New Zealand.

Er der råd om maden og måltidet, som klassen synes er vigtige at få med i deres mad- og måltidsråd? Skriv dem på tavlen, så de er synlige og kan indgå i opgave 4.

4. KLASSENS MAD- OG MÅLTIDSRÅD

Med udgangspunkt i arbejdet i opgave 2 og 3, skal klassen nu lave deres mad- og måltidsråd, som skrives ind på plakaten, der er tilsendt klassen.

Husk at medbringe plakaten på madlejr.

Nedenstående er hjælpespørgsmål, der kan benyttes til klassens refleksioner.

Måltidsråd

- Bliver maden spist sammen med andre?
- Hvor bliver maden spist?
- Laver man noget andet, mens man spiser?
- Hvordan ser borddækningen ud?

Madråd

- Hvordan skal god mad smage?
- Hvordan ser maden ud?
- Er der sammenhæng mellem sundhed og god mad?
- Er det vigtigt, hvordan god mad er lavet?

LÆRINGSMÅL

- At eleverne kan analysere mad og måltider med alle sanser samt beskrive og fortolke egne oplevelser.
- At eleverne får øget interesse, viden om og forståelse af, hvilken betydning mad og måltider har for sundhed og trivsel og omvendt.
- At eleverne får et øget kendskab til forskelle og ligheder mellem hinanden i forhold til sund livsstil.
- At eleverne kan sammenligne og vurdere forskellige måltidssituationers betydning for den enkeltes og fællesskabets oplevelse af maden.
- At eleverne udvikler/bruger deres sanser i forbindelse med et måltid.

Nr. 4 – frivillig

På opdagelse i området

Et af MADlejr's fokusområder er natur og bæredygtighed. Derfor kan eleverne i denne opgave søge viden om råvarer, natur og dyreliv i lokalområdet, hvor MADlejr er placeret.

FORMÅLET MED OPGAVEN ER, AT ELEVERNE

- skal tilegne sig viden om sammenhængen mellem naturen og de dyr og råvarer, der både kan dyrkes og findes naturligt i nærområdet.

OPGAVEN

1. Eleverne skal på baggrund af egne søgninger kort beskrive naturen i og omkring MADlejr. Det kan være eksempler på:
 - naturformer
 - vilde planter
 - lokale leverandører
 - dyreliv
2. Eleverne skal diskutere hensynsfuld adfærd i naturen, så den vedligeholdes og bevares til de mange klasser, der besøger MADlejr året rundt.

Eleverne kan søge viden på www.madlejr.dk, bredt på nettet eller evt. biblioteket. Der findes henvisninger til relevante websites på www.madlejr.dk.

KLASSETID OM TIRSDAGEN

Der er KLASSETID hver dag, om tirsdagen er klassetiden på 4½ time, og I har derfor mulighed for at tilrettelægge lidt længere aktiviteter. Det kan være ture i naturen omkring MADlejr, det kan være ture ud af huset, eller hvad I finder relevant for lige jeres klasse.



LÆRINGSMÅL

- At eleverne får en øget viden om og forståelse for råvarer.
- At eleverne får øget viden om og forståelse for råvarers vej fra jord til bord til jord.
- At eleverne får kendskab til danske råvarer og vilde planter's anvendelse i maden.



UNDER MADLEJR

Nr. 1

Ankomst, velkomst og informationsmøde

Når I ankommer til MADlejr, vil jeres MADguide tage imod jer og give jer en kort introduktion til MADlejr og MADlejrs samværsregler. Derudover præsenteres ugens formål, indhold og mandagens program.

Herefter skal eleverne indkvarteres. I har hjemmefra fordelt klassen på MADlejrs værelser, og I skal hjælpe eleverne med at finde deres sovepladser.

INFORMATIONSMØDE FOR DELTAGENDE VOKSNE

Mens eleverne spiser deres madpakke, vil der være et informationsmøde for alle deltagende voksne. Dagsordenen for mødet ser ca. således ud:

1. Præsentation af MADguider, MADlejrs personale og lærerne/pædagogerne
2. Præsentation af lærerguiden (udleveres på mødet)
3. En typisk dag på MADlejr
4. Samarbejde og roller på MADlejr:
 - Aktiviteter
 - Spisning
 - Oprydning
 - Klasetid
5. Rammer for:
 - Sengetid
 - Klassens regler for brug af IT/mobil
 - Slik
 - Ophold på værelser
 - Fællesarealer, ude og inde
 - Nabovens gymnastiksal (Helnæs)
6. Brandinstruktion
7. Opmærksomhedspunkter for jeres klasser



LÆRINGSMÅL

- At eleverne får kendskab til MADlejrs fysiske rammer, regler og praktiske rutiner.
- At understøtte samarbejdet mellem deltagende voksne og MADguiderne.

Nr. 2

Bliv køkkenklog

Før eleverne går i gang med arbejdet i køkkenet, giver MADguiden en introduktion til, hvordan man færdes og arbejder i køkkenet.

FORMÅLET MED AKTIVITETEN ER

- at skabe rammerne for et godt og sikkert arbejdsmiljø i køkkenet, hvor eleverne kan tilegne sig basale kundskaber om kultur i et køkken samt regler for hygiejne, bæredygtighed, stemning og lignende.
- at, eleverne skal have en oplevelse af, at køkkenet er et rum, hvor der er plads til kreativitet og mulighed for at arbejde undersøgende og eksperimenterende med mad og måltider.

OPGAVEN

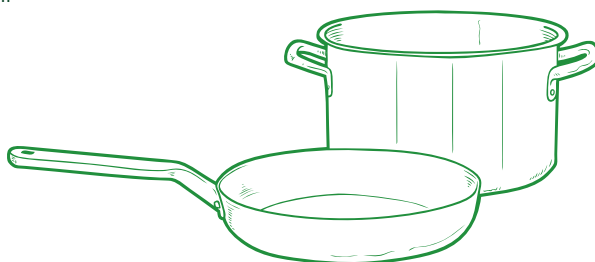
MADguiden gennemgår følgende i køkkenet:

- Køkkenfaciliteterne og deres funktion samt køkkenets indretning
- Hygiejneregler
- Sikkerhed
- Bæredygtighed, affaldssortering og hvordan vi undgår madspild
- Gode arbejdsrutiner og hvordan man bidrager til en god stemning.

Din rolle hele ugen

Din primære opgave er at understøtte eleverne i det praktiske arbejde i køkkenet. F.eks. at de løbende får vasket op, læsning/ forståelse af opskrifter og fordeling af opgaver i de enkelte madhold.

Eleverne skal opleve, at de lykkes med den praktiske del omkring madlavningen og måltidet. Det er derfor vigtigt, at de bliver understøttet i køkkenrutinerne.

**LÆRINGSMÅL**

- At eleverne udvikler evnen til at samarbejde og til at tage initiativ og ansvar.
- At eleverne kan begå sig forsvarligt i et køkken og lære om køkkenhygiejne.

Nr. 3

Madholdenes opgaver og måltidet

- fra start til slut

MADHOLDENES OPGAVER

Hver dag vil madholdene have forskellige opgaver, når de er i køkkenet.

Formålet er, at eleverne

- oplever, at de udvikler madlavningsfærdigheder, og at det er sjovt og betydningsfuldt at lave mad og tilrettelægge et måltid.

OPGAVER

Frokost eller aftensmad: Tilbereder måltidet eller dele af det.

Morgenmad: Forbereder et morgenmadselement til den efterfølgende morgenmad.

Aftenhygge: Laver aftenhyggen.

Andre opgaver: Der kan være opgaver, der deles mellem madholdene.

MÅLTIDET FRA START TIL SLUT

Alle køkkenaktiviteter er bygget op over samme forløb. Målet er at skabe en genkendelighed i hverdagen, der giver tryghed og ro for eleverne, og bidrager til gode rammer for både læringsaktiviteter og de mere praktiske gøremål.

KØKKENAKTIVITETERNES FORLØB

1. Oplæg/præsentation fra MADguiden
2. Planlægning i madhold
3. Lave mad og rydde op i madhold
4. Præsentation af maden
5. Spisning
6. Opsamling/evaluering
7. Oprydning

UNDERVEJS I PROCESSEN VIL MADGUIDEN SÆTTE FOKUS PÅ:

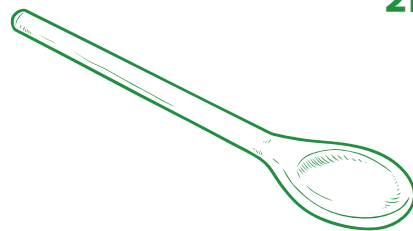
- Råvarer
- Tilsmagning
- Teknikker og håndværk, der kan bruges i det daglige
- Grundsmagene samt de fem sansers betydning for madens smag, konsistens, udseende og tilberedning

Din rolle er, sammen med MADguiden, at understøtte eleverne,

- så der under forberedelsen af måltidet finder læring sted.
- så det lykkes at få måltidet færdigt til aftalt spisetid.
- så arbejdsprocessen organiseres og arbejdsområderne holdes rene.
- ved at have blik for de elever, der måtte have særligt brug for en hånd i ryggen, der både kan gribe og skubbe på de rigtige tidspunkter.

LÆRINGSMÅL

- At eleverne får øget viden om og forståelse for råvarer samt deres egenskaber og anvendelsesmuligheder.
- At eleverne har smagt og kan analysere mad og måltider med alle sanser samt beskrive og fortolke egne oplevelser.
- At eleverne kan anvende forskellige tilberedningsmetoder samt kombinere, krydre, tilsmage og vurdere smag og konsistens.
- At eleverne udvikler evnen til at samarbejde og tage ansvar og initiativ gennem et involverende arbejde med mad og måltider.
- At eleverne kan håndtere udfordringer i arbejdet med mad og måltider og dermed afprøver nye sider af sig selv.



Nr. 4

En tryk start og fat smagsskeen

Denne aktivitet er den første madaktivitet på MADlejr, hvor madholdene for første gang møder forskellige opgaver som bidrager til aftensmåltidet, aftenhygge og næste dags morgenmad.

Desuden skal eleverne under en fælles klasseaktivitet eksperimentere med at tilsmage en tomatsovs ud fra teorien om de fem grundsmage.

FORMÅLET MED AKTIVITETEN ER, AT ELEVERNE

- kommer godt i gang på MADlejr og lærer køkkenet og rutinerne at kende.
- bliver klogere på tilsmagning af maden ud fra teorien om de fem grundsmage.
- får en øget forståelse for, hvordan man kan skabe balance mellem de fem grundsmage, og hvordan de gensidigt påvirker hinanden, når maden skal smages til.
- får viden om, hvilke ingredienser og råvarer, der kan anvendes til at fremme og afbalancere de forskellige grundsmage.

OPGAVEN

Under mandagens aftensmadsaktivitet - En tryk start - tilberedes en tomatsovs, der gradvist tilsmages med forskellige ingredienser, der hver især bidrager med en grundsmag.

Indledningsvis vil MADguiden sammen med eleverne drøfte resultatet af klassens arbejde med KLASSENS SMAGSGUIDE - husk at medbringe plakaten udarbejdet under opgave 2 FØR MADlejr.

Herefter tilberedes en helt basal tomatsovs, som efterfølgende skal smages til. Inden tilsmagningen går i gang, tages en lille portion tomatsovs fra som referenceramme.

MADguiden tilsætter ingredienser som repræsenterer de fem grundsmage. Eleverne smager på tomatsovsen hver gang, der er tilsat en ny ingrediens. Når alle fem grundsmage er tilsat, smager eleverne på referencetomatsovsen og sammenligner med den færdige tomatsovs for at opleve forskellen.

I løbet af ugen vil MADguiden referere tilbage til denne aktivitet og støtte eleverne i at fortsætte med at anvende denne.

Din rolle...

...er at støtte eleverne med at holde fokus og hjælpe dem med at smage til, hvis de går i stå.

LÆRINGSMÅL

- At eleverne får øget viden om og forståelse for råvarer samt deres egenskaber og anvendelsesmuligheder.
- At eleverne kan håndtere udfordringer i arbejdet med mad og måltider og dermed afprøver nye sider af sig selv.
- At eleverne kan krydre, tilsmage og vurdere smag og konsistens.
- At eleverne udvikler evnen til at samarbejde og tage ansvar og initiativ gennem et involverende arbejde med mad og måltider.

Nr. 5

Aftenhygge

FORMÅLET MED AKTIVITETEN ER, AT ELEVERNE

- oplever, at en hyggesnack kan være andet end slik og sodavand.

OPGAVEN

Aftenhyggen skal bidrage til, at eleverne oplever at have tilberedt et lille måltid, der kan fungere som samling efter dagens program. Det kan være noget varmt at drikke, en lille snack, sødt eller salt eller andet.

Tiden er jeres og kan bruges til hvad, I har lyst til. Det kan være, I har lyst til at lave noget sammen som klasse, eller at eleverne bare skal have tid hver for sig.

Aftenhyggen kan også bruges til at give eleverne mulighed for at reflektere over dagen, der er gået. Det kan være refleksioner over en bestemt ret, eleven har lavet/smagt, en oplevelse med vennerne, en særlig udfordring i køkkenet osv.

Din rolle...

...er at sætte rammen om aftenhygge.

**LÆRINGSMÅL**

- At eleverne kan vurdere forskellige måltidssituationers betydning for den enkelte og fællesskabets oplevelse af maden.
- At eleverne har smagt og kan analysere mad og måltider med alle sanser samt beskrive og fortolke egne oplevelser.

Nr. 6

Morgenmad

I denne aktivitet skal et af madholdene på skift arbejde med morgenmåltidet. Ud over selve tilberedningen vil der blive lagt op til, at eleverne overvejer egen morgenmadspraksis, og de vil blive præsenteret for alternativer til denne. Aktiviteten rummer også et formidlingsaspekt, hvor morgenmadsholdet præsenterer morgenmaden for resten af klassen.

FORMÅLET MED AKTIVITETEN ER, AT ELEVERNE

- får erfaringer med at tilberede morgenmåltider og kendskab til, hvordan et varieret og sundt morgenmåltid kan sammensættes.

Opgaven

Morgenmaden vil indeholde en række faste og kendte elementer og en ny ret, der udskiftes hver dag. Det faste vil eksempelvis være hjemmebagt brød med ost og marmelade, havregryn og skåret frugt. De udskiftelige elementer kan være hjemmelavet mysli, grød eller frugtyoghurt.

Morgenmadsholdet har enten tre kvarter eller en time til at lave morgenmad til hele klasserne.

UNDERVEJS I PROCESSEN VIL MADGUIDEN

- Sammenligne forskellige morgenmåltider
- Tale om vaner
- Vise teknikker og håndværk, der kan bruges i det daglige
- Tale om morgenmadskultur i andre lande

MADguiden har udvalgt maden, men efterlader rum til initiativer og idéer fra eleverne. MADguiden vil løbende igangsætte både de praktiske opgaver og samle eleverne til tilsmagning og smagsprøver.

Din rolle...

...er at bistå eleverne og MADguiden med at få morgenmaden klar. Herudover skal du sammen med MADguiden hjælpe eleverne med at holde fokus på overvejelser og samtaler om morgenmåltider.

Sammen med morgenmadsholdet står I for oprydningen efter morgenmaden.

LÆRINGSMÅL

- At eleverne kan sammenligne og vurdere forskellige måltidssituationers betydning for den enkeltes og fællesskabets oplevelse af maden.
- At eleverne får øget forståelse for hinandens forskelligheder.
- At eleverne udvikler og bruger deres sanser i forbindelse med et måltid.

Nr. 7

Brug alle sanser



I ca. 30 minutter skal eleverne arbejde fokuseret med deres sanser. Eleverne skal gennem de fem sanser undersøge og forholde sig til hver deres æble. I løbet af ugen vil elevernes erfaringer med sansføvelsen blive sat i spil i de øvrige aktiviteter, f.eks. ved tilsmagning af maden.

FORMÅLET MED AKTIVITETEN ER

- at skærpe elevernes opmærksomhed på sanserne. De skal arbejde med at udvikle et ordforråd for egne sanselige erfaringer, der ugen igen kan udbygges og nuanceres.
- at eleverne skal opnå en forståelse af, hvordan man skaber et balanceret smagsindtryk med brug af forskellige ingredienser og tilberedningsmetoder.

OPGAVEN

MADguiden gennemgår sammen med eleverne et æble sans for sans. Samtidig sættes der fokus på sansernes betydning for oplevelsen af måltidet og sansernes betydning for tilberedningen af maden. Under aktiviteten skal eleverne arbejde sammen to og to, så der er mulighed for at drøfte sanselige indtryk og fordybe sig.

Se

Hvilken farve, form, overflade, størrelse og glans har æblet?

Lugte

Hvilke lugte kan spores i æblet? Giver det associationer til andre krydderier, madvarer, rum, oplevelser, steder, ting? Hvilke billeder skaber det hos eleven?

Høre

Hvordan lyder det, når man bider eller skærer i æblet? Er det larmende, knitrende eller næsten lydløst? Ændrer lyden sig, når man tygger?

Føle

Hvordan føles æblet i munden? Er det sprødt og saftigt? Flækker det i store flager, eller falder det melet fra hinanden? Giver det andre sanssemæssige oplevelser i munden? Prikker det på tungen? River det i mundhulen? Er det fedtet, tørt eller sejt? Er det varmt eller koldt?

Smage

Hvilke grundsmage er til stede? Hvordan er balancen? Er æblet f.eks. meget surt, sødt eller bittert?

Din rolle...

...er at støtte eleverne med at holde fokus og hjælpe dem med at sætte ord på deres sanselige oplevelser.

LÆRINGSMÅL

- At eleverne smager med alle sanser.
- At eleverne kan analysere mad og måltider med alle sanser samt beskrive og fortolke egne oplevelser.

Nr. 8

Grøntsager på stribe

I denne aktivitet bliver eleverne udfordret i at tilberede en grøntsag på flere måder.

FORMÅLET MED AKTIVITETEN ER, AT ELEVERNE

- får øjnene op for grøntsagernes smagsunivers gennem erfaring med at tilberede grøntsager på flere måder. Forkellige tilberednings- og udskæringsmetoder, teksturer og smage udforskes, og de oplever den forandring, der sker med både smag, konsistens og struktur, når grøntsager bearbejdes og tilberedes.

OPGAVEN

MADguiden har på forhånd udvalgt fire forskellige grøntsager - én til hvert madhold. Grøntsagerne er udvalgt på baggrund af sæson, og de differentieres i forhold til, hvilke udfordringer og sværhedsgrad det enkelte madhold har brug for.

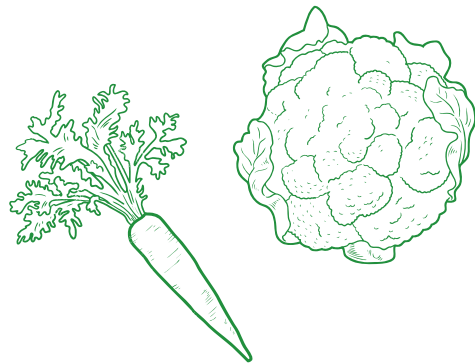
MADguiden indleder med et kort oplæg om de grundlæggende tilberednings- og udskæringsmetoder for grøntsager, og herefter præsenteres madholdenes grøntsag.

Klassen laver en fælles brainstorm: "Hvad kan der tilberedes af retter med de udvalgte grøntsager?".

Herefter arbejder madholdene med at tilberede en eller flere retter af deres grøntsag.

Din rolle...

...er at bistå MADguiden med at holde eleverne i gang med den kreative proces og understøtte dem i at forholde sig analyserende og nysgerrigt i forhold til smag og konsistens. Derudover skal eleverne guides og vejledes i selve tilberedningsprocessen.



LÆRINGSMÅL

- At eleverne kan håndtere udfordringer og dermed får afprøvet nye sider af sig selv.
- At eleverne gør sig sanselige erfaringer med og får viden om og forståelse af råvarers vej fra jord til bord til jord.
- At eleverne får øget viden om og forståelse af råvare samt deres egenskaber og anvendelsesmuligheder.
- At eleverne gennem samarbejdet omkring mad får et øget kendskab til og forståelse for hinandens kompetencer og forskelligheder.

Nr. 9

Skæg med æg

I denne opgave får eleverne mulighed for at arbejde kreativt og eksperimenterende med æg. Der skal koges, steges, bages - alt efter, hvad eleverne i fællesskab planlægger og finder frem til. Det er eleverne, der bestemmer, hvad der skal laves, og hvordan det skal laves og smage.

Eleverne arbejder kreativt og som udgangspunkt uden opskrifter, og de får tilberedt, smagt og set mange forskellige typer af æggeretter.

FORMÅLET MED AKTIVITETEN ER, AT ELEVERNE

- får kendskab til og erfaring med æggets anvendelsesmuligheder og tilberedningsmetoder gennem praktisk arbejde med forskellige retter med æg. Her udforsker de æggets forskellige egenskaber, og den betydning ægget har for en rets smag, konsistens og udseende.
- gennem den kreative tilberedningsproces oplever eleverne, at de er i stand til selv at skabe retter og dermed få en forståelse for, hvad der skaber en velsmagende ret.

OPGAVEN

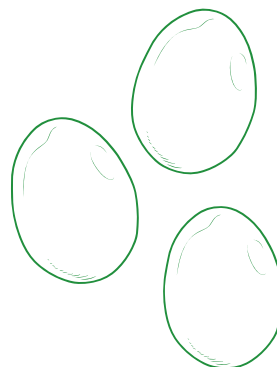
MADguiden indleder med et kort oplæg om æggets grundlæggende madlavningstekniske egenskaber.

Klassen har en fælles brainstorm på, hvilke retter der indeholder æg, og efterfølgende skal madholdene beslutte sig for, hvilke æggeretter de ønsker at tilberede og arbejde kreativt og eksperimenterende med.

Alle de tilberedte retter bliver til en fælles buffet, som udgør frokostmåltidet. Under processen vejleder og hjælper MADguiden eleverne med deres æggeretter.

Din rolle...

...er at hjælpe MADguiden med at holde eleverne i gang med madlavningsprocessen og få eleverne til at samarbejde godt omkring deres opgaver.

**LÆRINGSMÅL**

- At eleverne får øget viden om og forståelse af råvarer samt deres egenskaber og anvendelsesmuligheder.
- At eleverne kan anvende forskellige tilberedningsmetoder samt kombinere, krydre, tilsmage og vurdere smag og konsistens.

Nr. 10

Helt i fisk

I denne aktivitet får eleverne til opgave at filetere en friskfanget fisk.

FORMÅLET MED AKTIVITETEN ER, AT

- eleverne får konkrete sanselige erfaringer med at bearbejde en råvare fra jord til bord.
- at den enkelte elev og klassen som helhed får en god og lærerig oplevelse i forhold til en udfordring, som for mange er temmelig stor, når der skal fileteres fisk.
- eleverne oplever, at de skal overvinde sig selv, når de står og bearbejder fisken.
- styrke klassefællesskabet, når eleverne ofte hjælper hinanden gennem opgaven.

OPGAVEN

MADguiden vil indledningsvis lave et oplæg om fiskens friskhedstegn og anatomi. Herefter vil MADguiden vise fileteringsteknikken på en fladfisk.

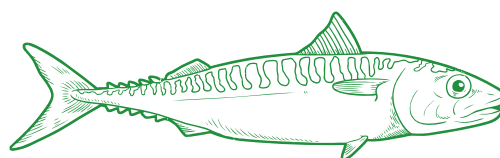
Nu er det elevernes tur. Alle får en fisk, som de skal filetere. MADguiden vil gå rundt mellem eleverne for at vejlede og guide.

Når alle er færdige, skal fisken og tilbehøret til aftensmåltidet tilberedes.

Din rolle...

...er at understøtte eleverne godt gennem fileteringsprocessen. Mange elever er meget optaget af denne proces, og øvelsen er for nogle en udfordring, som kræver, at de har mulighed for at gå til og fra opgaven. Der er derfor afsat god tid til øvelsen.

Derudover skal eleverne guides og vejledes i selve tilberedningsprocessen.

**LÆRINGSMÅL**

- At eleverne kan håndtere udfordringer og dermed får afprøvet nye sider af sig selv.
- At eleverne har gjort sig sanselige erfaringer med og fået øget viden om og forståelse af råvarers vej fra jord til bord til jord.
- At eleverne får øget viden om og forståelse for råvare samt deres egenskaber og anvendelsesmuligheder.
- At eleverne gennem samarbejdet omkring mad får et øget kendskab til og forståelse for hinandens kompetencer og forskelligheder.

Nr. 11

En høne bliver til mad

I denne aktivitet vil eleverne opleve parteringen af en høne. De stifter bekendtskab med hønen som levende væsen og som mad. Aktiviteten er et oplæg til næste madaktivitet KYLLINGEMENU, hvor eleverne skal planlægge og tilberede kyllingeretter med allerede slagtede og rensede kyllinger, nøjagtig som de kender dem fra supermarkedernes kølmontere.

FORMÅLET MED AKTIVITETEN ER, AT ELEVERNE

- oplever sammenhængen mellem mad og natur gennem sanselige erfaringer med råvarers vej fra jord til bord.
- får kendskab til en hønes anatomi, og hvordan hønen bidrager til måltidet – både som kød og som æglægger.

OPGAVEN

Indledningsvis henter MADguiden en levende høne, og alle får lejlighed til at se og røre den, høre om dele af hønsens anatomi og levevis samt dens rolle som fødevarer for mennesker.

Selve slagtingen udføres af MADguiden uden elevernes tilstedeværelse. Eleverne møder først hønen igen, når hovedet er hugget af, og den er holdt op med at sprælle.

MADguiden starter med at flå hønen og skærer den op. Derefter trækker MADguiden organerne ud og fortæller om dem. Udover at eleverne hører om hønsens anatomi, hører de også om hønsens levevis og rolle som fødevarer for mennesker.

Er vi heldige, er der en række æg i forskellige udviklingstrin, hvilket kan give anledning til en samtale om æglægning.

Efter endt partering koges der fond på hønen, som kan bruges i madlavningen.

Din rolle...

...er at hjælpe og støtte eleverne med at overvære parteringen af hønen. Mange elever bliver meget optaget af at se parteringen af hønen, men for nogle elever er det en udfordring, som kræver, at de har brug for at gå lidt til og fra aktiviteten.



LÆRINGSMÅL

- At eleverne får øget viden om og forståelse af råvarer samt deres egenskaber og anvendelsesmuligheder.
- At eleverne gør sig sanselige erfaringer med og får øget viden om og forståelse for råvarers vej fra jord til bord til jord.
- At eleverne kan håndtere udfordringer og dermed afprøve nye sider af sig selv.

Nr. 12

Kyllingemenu

Når eleverne kommer til denne aktivitet, har de været på MADlejr i fire dage, og de har forhåbentlig lært en masse nyt.

Lige fra tilberedningsmetoder, smagssammensætninger, konsistens til variation osv. Den nye viden skal i spil, så de sammen selv kan skabe et helt måltid, hvor kylling er kødelementet.

FORMÅLET MED AKTIVITETEN ER

- at give eleverne mulighed for at arbejde kreativt med maden og måltidet.
- at ugens tilegnede viden skal i spil, og eleverne får mulighed for selv at sammensætte, udvikle og tilberede et samlet måltid og ikke kun et del-element som f.eks. salat.
- at udfordre elevernes valg af retter, tilberedningsmetoder osv. samt tilrettelægge arbejdsgange, så eleverne kommer i hus med deres måltid.

OPGAVEN

MADguiden vil indledningsvis holde et lille oplæg om tallerkenmodellen (Y-modellen), hvorefter madholdene skal idéudvikle og beslutte sig for, hvordan de ønsker at sammensætte deres måltid. De skal tænke måltidet som en helhed: valg af kyllingestykke og passende tilbehør, vælge tilberedningsmetode samt beslutte hvilken smag, der skal præge retten. Udover at beslutte sig for måltidets sam-

mensætning og struktur, skal madholdene også lave en arbejdsplan for, hvordan de vil strukturere samarbejdet omkring tilberedning af de forskellige delelementer i måltidet.

MADguiden vil støtte og vejlede eleverne i denne proces. Den samlede arbejdsplan og menu skal drøftes med MADguiden før start i køkkenet.

Herefter går eleverne i gang med den praktiske udførelse, hvor de samarbejder om at tilberede det samlede kyllingemåltid. Undervejs arbejder eleverne med at tilsmage, vurdere konsistens, eksperimentere med tilberedningsmetoder og udfordre smagssammensætning.

Til slut bliver alle de tilberedte retter samlet på en fælles buffet, der udgør dagens frokost.

Din rolle...

...er at bistå MADguiden med at skabe en ramme, hvor eleverne kan udvikle idéer, og strukturere opgaven om tilberedningen af kyllingemåltidet. Undervejs i madlavningsprocessen skal du støtte eleverne i at få fremstillet et vellykket måltid og få eleverne til at samarbejde godt omkring deres opgaver.

LÆRINGSMÅL

- At eleverne får øget viden om og forståelse for råvarer samt deres egenskaber og anvendelsesmuligheder.
- At eleverne gennem samarbejdet omkring mad og måltider får et øget kendskab til og forståelse for hinandens kompetencer.
- At de kan håndtere udfordringer i arbejdet med mad og måltider, og derved prøver nye sider af sig selv.
- At eleverne gennem samarbejde omkring måltidet får et øget kendskab til og forståelse for hinandens kompetencer og forskelligheder.

Nr. 13

Rest-A-Fari

I denne aktivitet skal eleverne forvandle ugens madrester til forskellige nye spændende retter. Aktiviten lægger op til, at eleverne oplever rester som en ressource og noget, der er brugbart.

FORMÅLET MED AKTIVITEN ER, AT ELEVERNE

- gennem en kreativ proces oplever glæden ved at skabe og transformere rester om til nye spændende og innovative retter.
- skal opnå viden om og forståelse for ressourceforbrug og bæredygtighed samt blive bevidste om resters smag, smagsudvikling, egenskaber og anvendelsesmuligheder.

OPGAVEN

Opgaven indledes med en fælles snak om anvendelsesmuligheder, ressourceforbrug og bæredygtighed. Herefter præsenterer MADguiden ugens rester, og forskellige muligheder for anvendelse drøftes.

Madholdene vælger de rester, de vil prøve kræfter med, og sammen finder de frem til retter, som resterne kan transformeres til. Afslutningsvis præsenteres retterne, og MADlejr's sidste aftenmåltid indtages.

Din rolle...

...er at hjælpe eleverne gennem den kreative proces samt det videre arbejde i køkkenet. Dine og elevernes erfaringer med tilberedning af restemad drages ind i processen.

**LÆRINGSMÅL**

- At eleverne får øget viden om og forståelse for råvarer samt deres egenskaber og anvendelsesmuligheder.
- At eleverne kan anvende forskellige tilberedningsmetoder samt kombinere, krydre, tilsmage og vurdere smag og konsistens.
- At eleverne gennem arbejdet med mad og måltider på MADlejr får praktisk viden og bevidsthed om ressourceforbrug, der kan omsættes til handling i egen dagligdag.
- At eleverne kan vurdere og diskutere forskellige aspekter af forbrug i forbindelse med madindkøb og tilberedning.

Nr. 14

Mad på farten

På MADlejr har madpakken en praktisk funktion, da den skal mætte på hjemrejsen. Men der arbejdes også med emnet for at vise eleverne, at madpakker findes i mange former, og at indpakningen kan være afgørende for, om madpakken er lækker efter et par timer. Dertil kommer alle de sociale og kulturelle faktorer, der har betydning for, om eleverne har lyst til at spise madpakker.

FORMÅLET MED AKTIVITETEN ER, AT ELEVERNE

- får lyst og inspiration til, hvordan de kan sammensætte og smøre en madpakke.
- oplever, at rester fra ugens løb kan indgå i dagens madpakke.

OPGAVEN

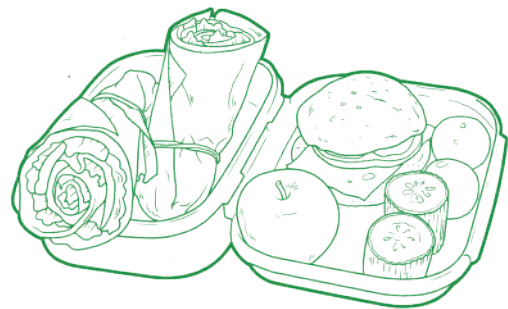
Hjemrejsens længde er afgørende for, hvilket behov for madpakke klassen har. MADguiden aftaler med klassens lærere/pædagoger, hvad der skal tilbydes og laves.

Fredag morgen vil et madhold klargøre råvarer og stå for den mad, der skal tilberedes, tilsmages m.v. De forskellige elementer til madpakken stilles frem, opdelt i forskellige råvaregrupper som f.eks. brød, grønt, pålæg, frugt og snack.

Eleverne smører selv deres madpakke. MADguiden starter med at give en kort introduktion til, hvorfor eleverne skal lave deres madpakke. MADguiden fortæller desuden om faktorer ved madpakken som energi, nydelse, sammensætning, brug af rester, indpakning, opbevaring m.v. Der opfordres til at sammensætte madpakker med noget fra alle råvaregrupper. En del af opgaven er også at pakke madpakken ind med tanke på, hvornår og hvordan maden skal spises.

Din rolle...

...er at hjælpe eleverne med at få smurt og pakket madpakker til turen hjem.



LÆRINGSMÅL

- At eleverne får øget viden om og forståelse for råvarer samt deres egenskaber og anvendelsesmuligheder.
- At eleverne får praktisk viden og bevidsthed om ressourceforbrug, der kan omsættes til handling i egen dagligdag.
- At eleverne kan vurdere og diskutere forskellige aspekter af forbrug i forbindelse med madindkøb og tilberedning.



EFTER MADLEJR

Nr. 1

En god madlejr

I første opgave i "EFTER MADlejr" skal eleverne tænke tilbage på MADlejr-forløbet og sætte ord på de bedste oplevelser, de har haft, og hvad de oplever, de har lært.

FORMÅLET MED OPGAVEN ER, AT ELEVERNE

- hver for sig og sammen med resten af klassen får reflekteret over MADlejr-ugen. Der skal reflekteres over både de faglige og sociale oplevelser: "Hvad har jeg lært?", "Hvilken betydning har det for mig?", "Hvilken betydning har MADlejr haft for klassens fællesskab?"
- skal genbesøge deres mad- og måltidsråd, for at undersøge om ugens ophold på MADlejr giver anledning til justeringer.

OPGAVEN

Hvad har eleven/klassen fået ud af at være på MADlejr?

- Indledningsvis arbejder eleverne individuelt. Med egne ord skal hver elev formulere deres egne oplevelser af MADlejr i form af: "De to bedste ting ved MADlejr", "To ting jeg har lært på MADlejr" og "To ting jeg vil gøre anderledes/ændre efter MADlejr".

Eksempelvis: "Jeg synes, jeg har lært noget om, hvordan man kan genbruge rester til nye retter", "Jeg vil huske at spise morgenmad hver dag", "Jeg vil bage mit rugbrød selv og eksperimentere mere i køkkenet" eller "Jeg er blevet bedre til at lave mad". Der er afsat plads i ELEVHÆFTET til, at eleverne hver især kan notere deres kommentarer.

- Herefter samles elevernes udsagn til klassens fælles oplevelser af MADlejr. Det kan gøres på flere måder. Der kan noteres på tavlen, man kan få eleverne til at skrive deres tanker på post-it, som derefter grupperes på tre store stykker karton, der hver har en overskrift: "De bedste ting ved MADlejr?", "Ting jeg har lært på MADlejr" eller "To ting jeg vil gøre anderledes/ændre efter MADlejr". Lad eleverne læse hinandens udsagn, og få gerne nogle til at uddybe og sætte flere ord på.

- Klassen (eller grupper) skal nu blive enige om, hvilke udsagn de kan blive enige om, og der fremstilles herefter et produkt, der afspejler klassens oplevelse af, hvad de har fået ud af at være på MADlejr. **Formen** kan være en planche, powerpoint/keynote-præsentation eller lign. Præsentationen krydres gerne med tegninger eller billeder, der underbygger deres udsagn. Klassens slutprodukt skal indgå i næste opgave, hvor I skal invitere gæster.

Klassen genbesøger deres Mad- og Måltidsråd

Afslutningsvis genbesøger klassen deres mad- og måltidsråd for at undersøge, om der er råd, der skal ændres, justeres eller erstattes af nye råd. Det kan også være, at I som klasse vil udvikle mad- og måltidsråd, der kan danne ramme for en bedre skolemadskultur.

LÆRINGSMÅL

- At eleverne får et kendskab til og forståelse for hinandens oplevelser på MADlejr.
- At de har fået en øget interesse for, viden om og forståelse af, hvilken betydning mad og måltider har for sundhed og trivsel og omvendt.

Nr. 2

Klassens udfordring

Inden klassen tager hjem fra MADlejr, vil jeres MADguide give jer en udfordring med hjem. MADguiden og lærerne/pædagogerne drøfter, hvilken af de tre udfordringer (Se næste side), der passer bedst til jeres klasse. Målet med UDFORDRINGEN er, at det, eleverne har lært og oplevet på MADlejr, skal forplante sig og forhåbentlig leve videre i en eller anden form. UDFORDRINGEN samler MADlejrs forløb til en helhed. Gennem udfordringen får den enkelte og klassen reflekteret over, hvad de har fået ud af MADlejr-forløbet – set i forhold til MADlejrs målsætning (Se side 4). Når I er på MADlejr, aftaler I og MADguiderne en dato for, hvornår udfordringen skal være gennemført.

INVITER GÆSTER

Alle UDFORDRINGER tager udgangspunkt i, at klassen skal planlægge og afvikle et arrangement – gerne for elevernes forældre eller andre voksne. Gennem arrangementet samler eleverne op på oplevelser, viden og refleksioner fra MADlejr-forløbet, og har en dialog med fx deres forældre eller andre voksne om, hvordan de kan tage større del i f.eks. madlavningen derhjemme.

ARBEJDET MED UDFORDRINGEN

Et centralt element er, at eleverne får arbejdet med formidling af de tidligere opgaver og aktiviteter, de har arbejdet med FØR og UNDER MADlejr. Når eleverne skal planlægge og afvikle deres arrangement for forældre eller andre voksne, skal de arbejde med følgende tre elementer, uanset hvilken UDFORDRING klassen har fået med hjem:

- 1. Hvilke oplevelser har jeg haft på MADlejr?** Inddrag elementer i klassens arrangement fra opgaven EN GOD MADLEJR og eventuelt film, billeder, sange eller andet medbragt materialer fra MADlejr-opholdet.
- 2. Hvad har jeg lært på MADlejr?** Inddrag elementer i jeres arrangement fra EN GOD MADLEJR og f.eks. aktiviteterne BRUG ALLE SANSER, SKÆG MED ÆG eller andre udvalgte aktiviteter fra MADlejr-opholdet. Eleverne må gerne agere MADguider for deres gæster for at vise, at de nu har tilegnet sig viden og kompetence på et specifikt område.
- 3. Hvordan vil jeg bruge mine nye færdigheder og viden?** Der tilrettelægges en dialog mellem elever og gæsterne, hvor det drøftes, hvordan elevernes nye færdigheder og viden kan komme i spil, f.eks. ved at tage større del i madlavningen derhjemme.

EVALUERING AF ARBEJDET MED UDFORDRINGEN

14 dage efter, at I er kommet hjem fra MADlejr, modtager I en mail, der indeholder tre ting:

- 1.** Et link til lærerevalueringen, som I skal gennemføre enten alene eller i team.
- 2.** Et bilag hvor I skal skrive en kort evaluering om arbejdet med udfordringen. Husk at starte med at gemme bilaget, inden I skriver i det. Når I er færdige, skal det mailes til jeres MADguide. Vi ser meget frem til at høre om jeres erfaringer.
- 3.** Et brev til forældrene, som indeholder både fem gode tips til, hvordan man som forældre kan give plads til sit barn (børn) i køkkenet, og en hilsen fra klassens MADguide til forældrene.

LÆRINGSMÅL

- At eleverne får et kendskab til og forståelse for hinandens kompetencer og forskelligheder.
- At eleverne udvikler evnen til at samarbejde, tage ansvar og initiativ.
- At eleverne formidler ny viden og læring.

Nr. 2 – fortsat

Klassens udfordring

Nedestående er uddrag af UDFORDRINGERNE. Når I er på MADlejr får klassen af jeres MADguide en UDFORDRING med tilbage til skolen. UDFORDRINGEN er koblet sammen med opgaven INVITER GÆSTER. Målet er at fortsætte med arbejdet med mad og måltider på skolen og derhjemme.

Udfordring 1: O-løb

I forbindelse med klassens arrangement for forældrene eller andre voksne skal eleverne lave et O-løb, hvor de inviterede gæster skal rundt på forskellige poster, der handler om, hvad de har lavet, oplevet og lært på MADlejr.

Posterne kan f.eks. være, at de inviterede skal lave sanseaktiviteten med æblet eller dele af den, se billeder, film, sange og digte, som eleverne har lavet om MADlejr eller lave "Fat smageskeen" aktiviteten med grundsmagene eller dele af den.

Udfordring 2: Skæg med æg

I forbindelse med klassens arrangement for forældrene eller andre voksne skal eleverne lave aktiviteten "SKÆG MED ÆG" sammen med de inviterede. Nu er det eleverne, der skal guide de inviterede til at arbejde eksperimenterende med retter med æg.

Udfordring 2: Madarrangement

I forbindelse med klassens arrangement for forældrene eller andre voksne skal eleverne tilberede nogle af de retter, de har lavet på MADlejr og servere dem for de inviterede.

LÆRINGSMÅL

- At eleverne har fået øget interesse, viden og forståelse for, hvilken betydning mad og måltider har for sundhed og trivsel og omvendt.
- At eleverne kan håndtere udfordringer i arbejdet med mad og måltider og dermed afprøve nye sider af sig selv.

Kilder

- De officielle kostråd, Danmark. Fødevarestyrelsen. <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>
- Food-based dietary guidelines around the world. FAO. <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/en/>