

# 1. INTRODUKTION TIL MADLEGE

Madlege er blandt andet med til at vække børns nysgerrige for mad og råvarer. Gennem lege får de mulighed for at bruge deres sanser – de kan smage, dufte og føle sig frem til nye oplevelser.

Fordelen ved madlege er, at de er forholdsvis enkle at gå til, og giver plads til, at mange børn kan være med i løbet af en dag.

## Madlegene er opdelt i

- Smagelege
- Følelege
- Duftlege

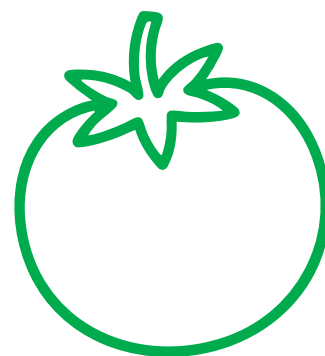


### VARIATIONSMULIGHEDER OG MERE INSPIRATION

Der er utrolig mange måder at variere legene på – både i forhold til, hvad der skal smages og føles på eller duftes til, men også i forhold til, hvor styret en aktivitet det skal være. Der er også rig mulighed for at børnenes ideer tages med.

I kan også finde mere inspiration på den norske hjemmeside [www.matjungelen.no](http://www.matjungelen.no)

## SMAGELEGE



### KORT INTRODUKTION:

Lav en åben station, hvor børn kan kigge forbi i løbet af en eftermiddag eller et afgrænset tidsrum.

En voksen sidder ved et bord med forskellige smagsprøver. Børnene kan løbende komme forbi og når bordet er nogenlunde fyldt, går legen i gang.

Introducerér til legen ved hjælp af en A4-plakat med nogle ingredienser, og stil børnene nogle spørgsmål. Det tager ca. 4-5 minutter for ved hver runde, hvorefter I kan starte på ny med nye børn.

### I SKAL BRUGE:

- Smagsprøver: Fx tre forskellige slags grønt (evt. brug temaer på næste side)
- Skåle til råvarerne
- Tandstikker

### SÅDAN GØR I:

- 1) Forbered tre smagsprøver og læg dem i skåle eller på tallerkner.
- 2) Sæt jer ved et bord og invitér børn til at deltage.

- 3) Tag udgangspunkt i plakaten og stil børnene nogle spørgsmål.
- 4) Del smagsprøver ud og bed børnene om at fortælle, hvad det smager af og/eller hvilken konsistens det har - i stedet for at de skal sige, om de kan lide det eller ej.

- 5) Ros børnene for at ville smage og for at ville lege med. Til børn der ikke har lyst til at smage, kan man sige: Måske du har lyst til at smage næste gang.
- 6) Gentag det hele med nogle nye børn.

## Temaer og plakater

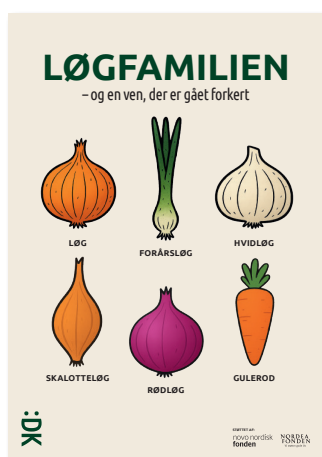
I kan vælge at bruge nedenstående tre forslag til smagsprøver og plakater.

På den måde kan I bruge smagelegen til at introducere nogle af Snack Patruljens snacks på.



### TEMA: KÅL

- Grønkålchips (opskrift fra Snack Patruljen)
- Rå blomkål
- Rå spidskål



### TEMA: LØG

- Rå løg
- Stegte løg
- Syltede rødløg



### TEMA: BÆLGFRUGTER

- Edamamebønner i bælg (som har fået et hurtigt opkog og lidt salt)
- Kikærte-snacks (opskrift fra Snack Patruljen)
- Bønnefritter (opskrift fra Snack Patruljen)

## IDEER OG VARIATIONSMULIGHEDER

- Vælg andre ingredienser eller temaer end dem, vi har valgt.
- Lav en smagestation i forbindelse med jeres eftermiddagsmad, hvor man lige kan smage en bid, inden man får en portion.
- Lav et forløb på nogle uger, hvor børnene smager på forskellige ingredienser hver uge og får et kryds i deres 'smagsbevis' eller 'smagspas'.
- Smag på grundsmagene: Lav skåle med 5 ingredienser, der hver smager af en af grundsmagene (salt, surt, sødt, bittert og umami) og børnene skal gætte, hvilke grundsmage, de hører til.

# FØLELEG

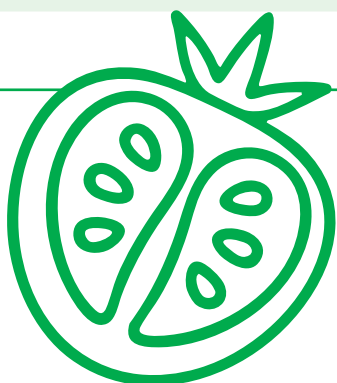
En føleleg er god, fordi den giver børn mulighed for at udforske mad uden at skulle spise den. Det sænker presset og gør det mere trygt at nærme sig nye råvarer.

## I SKAL BRUGE:

- Sovemasker eller viskestykker til at dække for øjnene.
- En papkasse med huller i, så børnene kan stikke armene ind i den.
- 5-10 forskellige grøntsager eller frugter

## SÅDAN GØR I:

1. Find alle tingene frem.
2. Sæt jer ved et bord og inviter børn til at deltage – 2-4 ad gangen.
3. Giv børnene sovemasker/viskestykker på.
4. Alt efter børnenes alder kan I:
  - a. Bede dem om skiftevis at finde en frugt/grøntsag, mærke på den og fortælle, hvad det er.
  - b. Udvide legen ved at få børnene til at beskrive, hvordan den føles (glat, knoldet, hård, blød, kold, varm)
  - c. Bede den ene om at finde en frugt/grøntsag, mærke på den og forklare hvad det er – uden at sige dens navn. Makkeren skal så gætte hvad det er. Bagefter bytter de, så det er den anden, der skal mærke på en frugt/grøntsag og forklare.



## Ideer og variationsmuligheder

- **Hemmelig pose:** Læg frugt eller grønt i stofposer. Børnene mærker og gætter, hvad det er og forklarer det med sine egne ord.

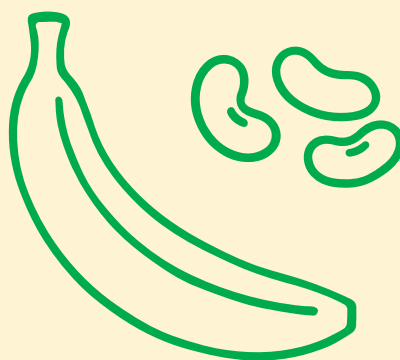
# DUFTLEGE

Duftlege kan vække nysgerrighed og fantasi: "Hvad mon det er?" eller "Det minder mig om...". Når børn bliver nysgerrige, øges chancen for, at de senere også vil smage.

Duft-bingo er tænkt som en åben aktivitet, hvor børn kan droppe ind og være med. Vi har afprøvet legen med 6 børn ad gangen. Det gælder ikke om, som i traditionelt bingo, at få en alle på række. Men at få så mange rigtige som muligt.

## I SKAL BRUGE:

- Printede bingo-plader (1 plade pr. barn)
- Kuglepenne
- Sovemasker eller viskestykker til øjnene
- 4-6 små beholdere med 4-6 af ingredienserne på bingo-pladerne



## SÅDAN GØR I:

1. Del bingo-plader og kuglepenne ud til børnene.
2. Giv dem viskestykker eller sovemasker for øjnene.
3. Hold på skift en beholder med en ingrediens under hvert barns næse.
4. Når alle har duftet, kan de tage masken/viskestykket af, og krydse af på pladen, hvilken ingrediens, de gætter på.
5. Fortsæt indtil alle børn har duftet til alle 4-6 ingredienser.
6. Lad børnene tage masker/viskestykker af og tal om, hvilke de kan huske, hvilke der var svære, hvilke der var nemme og om der var nogen dufte, der mindede dem om noget særligt. I kan også tale om jeres yndlingsdufte.
7. Tæl sammen hvor mange dufte der blev gættet rigtigt. Har man alle rigtige, kan man sige 'bingo'.

## Ideer og variationsmuligheder

### YNDLINGSDUFT-KARRUSEL:

- Sæt 5–6 forskellige dufte på et bord (fx vanilje, kanel, persille, appelsin, løg, kaffe).
- Børnene dufter i små grupper, og sender hver duft videre – som i en karrusel. Børnene skal derefter vælge deres yndlingsduft.
- Til sidst snakker I om forskelle: Hvilke dufte kan de bedst lide – og hvorfor?

