



# Madskoleguide

En vejviser til det gode madliv på  
de Københavnske madskoler



# Indhold

---

1. Et fælles værdigrundlag	4
2. Kultur og organisering	9
3. Læring og pædagogiske perspektiver	15
4. Måltidet	23
5. Maden - velsmag, håndværk, sundhed og klima	29
6. Køkken med overskud	35
Appendix - om drift og værktøjer	40

---



Guiden er blevet til i et samarbejde mellem madskolerne i København, Børne- og Ungdomsforvaltningen i Københavns Kommune og Meyers Madhus. Samarbejdet har taget form af blandt andet workshop, interviews og samtaler, og bygger på det erfaringsgrundlag, der ligger i mere end et årtis praksis på madskolerne.

# Inspiration til alle københavnske madskolere

En skole, hvor der hver dag laves sund og vel-smagende mad af friske råvarer, hvor elever er med i køkkenet, og hvor voksne og børn spiser sammen og taler, smager og oplever sig ind i madens verden, er ikke en helt almindelig skole.

---

Madskolerne er et af de stolte fyrtårne i København, som vi skal værne om og udvikle sammen. På en madskole er der et stort potentiale for at gøre en forskel i børns dannelse, læring og trivsel med mad og måltider som middel. Denne guide er en inspiration til at udfolde det potentiale. Guiden er til alle ansatte på madskolerne – ledelse, køkkenmedarbejdere, lærere og pædagoger.

## **Guiden står ikke alene**

Alle madskolere har mulighed for gratis at få rådgivning af Københavns Kommunes samarbejdspartner på mad- og måltidsområdet, der tilbyder kurser og rådgivning tilpasset jeres behov. Det kan f.eks. være hjælp til rekruttering af køkkenansvarlig, menuudvikling, madspildsindsats,

organisering af opgaverne og meget andet. Find mere information på [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk)

Som et supplement til guiden findes en række materialer, der kan downloades og bruges i det daglige liv på en madskole. De findes på [www.bornemenuen.kk.dk](http://www.bornemenuen.kk.dk)

God fornøjelse!

1.

# Et fælles værdigrundlag

Madskolerne står på et fælles værdigrundlag, der samtidig giver masser af plads til en lokal, kreativ og individuel løsning. Der er meget, vi deler, men også mange måder at være en madskole på.

---

I 2017 skabte madskolerne, Københavns Kommunes Børne- og Ungdomsforvaltning sammen med Københavns Madhus et manifest. Manifestet var et svar på et stigende behov for et fælles udgangspunkt i en tid, hvor der kom flere madskoler til. På modsatte side kan du se de 10 dogmer i manifestet.

Dogmerne afspejler et helhedsperspektiv. Nemlig, at det er hele skolen, man taler om, når man taler om en madskole. Og at man som madskole skaber værdi på mange områder, herunder mad-dannelse, tværfaglig læring og sociale fællesskaber, der også omfatter forældre og lokalområde.

Dogmerne kan foldes ud på forskellig vis. Hvis man f.eks. ikke har mulighed for at anlægge en have i traditionel forstand, kan man måske finde plads til plantekasser eller lignende. At "alle spiser sammen", betyder på de fleste skoler i praksis, at voksne og børn spiser sammen i hold forskudt, da der sjældent er plads til alle på én og samme tid.

Guiden her giver inspiration til at arbejde med dogmerne i praksis.

De 10 dogmer fra

# Madskole- manifestet

---

1. Madskolen er hele skolen
2. På en madskole spiser alle sammen
3. På en madskole laves maden af råvarer
4. På en madskole bliver forældrene inspireret og lærer af børnene
5. På en madskole er der en have
6. Madskolen skaber tværfaglig magi
7. Madskolen er lokalsamfundets hjerterum og puls
8. Madskolen er et læringsrum
9. På en madskole laver børn mad
10. På en madskole er måltidet i centrum

## Mad og Måltidstrategien

Madskolerne er omfattet af de ambitiøse mål for sundhed, bæredygtighed og måltidets sociale potentiale, der er blevet et københavnsk vartegn. De ambitioner er udtrykt i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi fra 2019, som er bygget op om fem overordnede mål:

- Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden
- Velsmag, kvalitet og madglæde skal være i højsædet
- Måltiderne skal være bæredygtige og klimaansvarlige
- Vi skal styrke sociale fællesskaber, madkultur og maddannelse
- København skal være en sund, grøn og vital madby

Punktet om bæredygtige og klimaansvarlige måltider dækker over tre konkrete mål: at reducere måltidernes klimaaftryk med 25% per kg mad inden 2025, at opnå mindst 90% økologi i alle offentlige køkkener (med få særlige undtagelser) inden 2025 samt at reducere madspildet med 50% inden 2030.

Madskolerne er i dag gode ambassadører for alle de tre bæredygtigheds mål. Madskolerne ligger gennemsnitligt over 90% økologi, og der arbejdes målrettet med at reducere klimaaftryk og madspild. Madskolerne har også et godt ud-

gangspunkt for at indfri de andre mål i strategien ikke mindst i kraft af et fokus på måltidet som rum for fællesskab og dannelse.

Det fælles værdigrundlag er den røde tråd i de temaer, der behandles i det følgende. Alle med afsæt i madskolernes erfaringer og praksis i dag og deling af best practice.

---

I 2023 var der 20 madskoler i København. Der kommer flere til, da mange nye skoler bygges med produktionskøkken. Det betyder at endnu flere børn kan spise en frisklavet og sund frokost og få muligheden for tværfaglig læring i det særlige læringsrum, som en madskole udgør.

---





**Madskolen er hele skolen  
– og alle elever er med**

Madskolerne har også elever, der spiser madpakker. En del af madskolernes vision er, at elever, der ikke spiser frokosten fra køkkenet kan og skal inkluderes. Elever med madpakker er en fuldgyldig del af fællesskabet og deltager også i produktion af frokost, smagesessions og alle de øvrige dele af madskolens aktiviteter.



2.

# Kultur og organisering

Det første dogme i manifestet er "Madskolen er hele skolen". Det kan virke som en banal betragtning, men her gemmer sig den måske vigtigste nøgle til at få værdierne til at blomstre i det daglige.

---

En bevidst organisering af opgaver og roller omkring hele skolens madliv er afgørende. Hvordan den gode organisering ser ud, vil være forskelligt fra skole til skole, men her i afsnittet beskrives nogle af de tiltag, der erfaringsmæssigt fungerer godt.

## Skolens madudvalg

Mange madskoler organiserer sig i et tværfagligt team, som nogle kalder et madudvalg eller et madskoleudvalg. Det giver en ramme til at planlægge året og en mulighed for løbende at tage stilling til de spørgsmål og udfordringer, der opstår i løbet af et skoleår.

Oftest består udvalget af medarbejdere fra køkkenet, lærere, pædagogisk personale og måske en

teknisk ejendomsleder. Ofte sidder skolelederen med i udvalget enten fast eller et par gange om året for at være med i de større beslutninger. Det kræver en stor ledelsesmæssig opbakning og involvering at lykkes, så både den kulinariske og tværfaglige magi kan opstå. Et par gange om året kan man også have elevrepræsentanter med f.eks. fra elevrådet, så elevernes stemmer også høres, ligesom medlemmer af skolebestyrelsen kan inviteres med.

## Deltagere i madudvalget

- Ledelsesteamet
- Køkkenteamet eller repræsentanter fra køkkenteamet
- Lærer/pædagog – på store skoler flere repræsentanter fra lærerteamet fx en fra indskolings-, mellemtrins- og udskolingsteamet.



- Det tekniske personale – en eller flere alt efter hvor stor skolen er, og hvad jeres behov er
- To elevrepræsentanter – fx fra elevrådet
- Repræsentanter fra skolebestyrelse (kan deltage et par gange årligt)

Hvis man er ved at starte en helt ny madskole op, så skal organiseringen etableres fra starten – og her vil der ofte være behov for en lidt mere intensiv proces i madudvalget, hvor der tages stilling til grundlæggende spørgsmål som ansvarsfordeling i forhold til børnenes involvering i køkkenet, kommunikation til forældre om mad og måltider, samarbejde mellem køkkenet og resten af skolen, de faglige og pædagogiske prioriteter for mad og måltider med mere.

Madudvalget kan mødes ca. en gang om måneden, men det kan ske oftere eller lidt sjældnere og kan justeres efter jeres behov.

---

## Madudvalgets kerneopgaver

### Hvert år

- Økonomi
- Årsplan

### Hver måned

- Justering af årsplan – ændringer der skal planlægges
  - Aftaler i månedens løb – hvem gør hvad og hvornår er deadline
  - Arrangementer i månedens løb
  - Måltidet til hverdag – fungerer det eller skal noget justeres
  - Opfølgning på økonomi
-

### **Årshjul og årsplanlægning**

En gang om året, gerne i forbindelse med lærernes fagfordeling og skemalægning, vil det være frugtbart at drøfte de store linjer i skolens madliv. Sørg for at køkkenpersonalet er inkluderet i udarbejdelsen af skolens årshjul og årsplanlægning, så I sikrer at produktionskøkkenet er en integreret og vigtig del af hele skolen.

Helt konkret kan årshjulet komme omkring emner som madskolens ambitioner, mål, læringsmål, arrangementer i årets løb, temaer, sæsoner, undervisningsforløb, måltidet og meget andet. På den måde sikrer man også, at lærerne tænker produktionskøkkenet og de tværfaglige muligheder ind i deres årsplan.

### **Madskolekoordinator**

Skoleledelsen har det overordnede ansvar for aktiviteter omkring mad og måltider. Mange madskoler vælger at lægge det løbende, koordinerende ansvar hos en madskolekoordinator. Det at have et køkken og et fælles frokostmåltid er indbegrebet af en tværgående opgave - og der skal være nogen, der har hånd i hanke med logistik, kommunikation og koordinering. Madskolekoordinatoren kan ikke løse det hele alene, men kan være garant for at opgaverne omkring mad og måltider bliver samlet op.

Madskolekoordinatoren er ofte en lærer, men ikke nødvendigvis. Det kan være en tværgående funktion for fx. indskoling, mellemtrin og udskoling, men det kan også være flere, der deler opgaven - med de yderligere koordineringsopgaver det så indebærer.

### **Madskolekoordinatoren er ofte den, der:**

- Koordinerer arbejdet i madudvalget
- Følger op på, at beslutninger truffet i madudvalget følges til dørs
- Kommunikerer og vidensdeler
- Hjælper nye medarbejdere om bord i forhold til mad og måltider
- Forholder sig til ændringer på ugebasis - fx ift elevdeltagelse i køkkenet, ændret menu eller andet

### **Kommunikation understøtter helheden**

Det er oplagt at have et løbende fokus på kommunikationen til alle, der er i berøring med mad og måltider. På den måde ved hele skolen, hvad der rører sig og kan få inspiration til hvordan man bruger mad og måltider i sin undervisning. Forældrene er også bedst klædt på til at bakke op, hvis de får information om perspektiverne i at være en madskole. For at forløse det i praksis kan der være brug for forskellige kommunikationsmaterialer fx:

- Brev om frokost og køkkenaktiviteter til forældre og elever
- Guide til måltidsværter - til lærere og pædagoger og vikarer
- Mad- og Måltidspædagogik - til alle medarbejdere
- Infomateriale til forældremøder som lærerne kan bruge (fx powerpoint eller film)

På [www.bornemenuen.kk.dk](http://www.bornemenuen.kk.dk) finder du skabeloner til disse og andre materialer, som I selv kan rette til og gøre til jeres egne.

### **Forældre som ambassadører**

Forældrene er vigtige medspillere for skolen i alle sammenhænge. I forlængelse af andre orienteringer til forældre kan man også bruge forældremøder og månedsbreve til at fortælle om tiltag i køkkenet, menuen eller en god historie fra måltidet. Med simple greb kan man inddrage forældrene i at understøtte maden og måltiderne:

- Send menuen ud i god tid, så forældrene kan orientere sig i den
- Inddrag orienteringer fra/om køkkenet i skolens månedsbrev som fast punkt, så forældrene oplever at maden og måltiderne er en integreret del af skolens dagligdag
- Del de gode historier fra måltidet, køkkenet, madkundskab og andre madaktiviteter









3.

## Læring og pædagogiske perspektiver

At have et produktionskøkken, et spiseområde og flere fagligheder på en skole kan bidrage positivt til at løse skolens kerneopgave – læring og dannelse. Det at være en madskole giver endnu et læringsrum.

---

De praktisk-musiske fag – herunder madkundskab – har alle et iboende potentiale for at understøtte den teoretiske læring i både eget og andre fag. På en madskole er der nogle særlige strenge at spille på, og ikke mindst gode vilkår for at styrke elevernes praksisfaglighed.

### Hvad er maddannelse?

Særligt gode rammer for børns maddannelse er et åbenlyst fortrin ved at være en madskole. Men hvad er det egentlig, vi mener, når vi taler om maddannelse?

Går man til Undervisningsministeriet, tilbydes en definition, nemlig: "tilegnelsen af kundskaber og færdigheder på madområdet og udviklingen

af evnen til at kunne træffe kritiske, reflekterede og bevidste madvalg på baggrund af viden på området".

Helle Brønnum Carlsen har også givet et bud på en definition af maddannelse som "viden om mad og sundhed, overvejelser over moral, dyrevelfærd, ressourcer og produktionsforhold samt den betydning maden har som social faktor og som et område for nydelse via smagsoplevelsen". Børns maddannelse kan blandt andet indebære at de:

- Tilegner sig en forståelse af og et sprog for sanseoplevelser, herunder smag, aromaer og konsistenser

- Forstår sammenhænge i madens verden og udvikler en ansvarlighed på et samfundsmæssigt og miljømæssigt plan i relation til fødevarerforbrug
- Lærer at samarbejde og bliver en del af en mad- og måltidskultur, hvor man hjælper hinanden
- Får praktiske køkkenfærdigheder, som de vil have gavn af hele livet

Uanset hvordan man præcis definerer maddannelse er det ligesom dannelse i almindelighed en bred størrelse med både praktiske og teoretiske aspekter.

#### **Det praktiske afsæt – elever med i køkkenet**

Man kan arbejde med maddannelse på alle skoler. Det særlige ved at være en madskole, er at vi kan tage maddannelsen ud i køkkenet på daglig basis. Alle madskoler har elever med til at producere maden i køkkenet hver dag. Hvor mange elever, der er med dagligt, varierer fra skole til skole, men der er oftest 3-8 elever i køkkenet dagligt. De specialskoler, der er madskoler, har oftest få elever med i køkkenet. Eleverne hjælper med alle opgaver, og det er kun de største maskiner eller farlige opgaver, der klares af køkkenmedarbejderne alene.

Der er mange måder at organisere elevernes involvering på. Her er nogle muligheder at overveje baseret på gode erfaringer fra madskolerne:

#### **Elevsammensætning på køkkenhold**

Uanset hvor mange elever, der går i køkkenet ad gangen, er det en god idé at tænke over elevsammensætningen, så der er de bedst mulige forudsætninger for en god oplevelse for alle.

#### **En uge ad gangen**

Oftest er eleverne i køkkenet en uge ad gangen, hvor det er opgaverne i køkkenet, der fylder deres skoledag ud. Med en uges arbejde i køkkenet har eleverne mulighed for at vænne sig til arbejdsformen og opbygge en god rutine med de voksne i køkkenet.

#### **Med i menuplanlægningen**

At være med til at planlægge ugens menu eller dele af den er en god måde at forberede sig på at skulle i køkkenet. Ofte er eleverne derfor involveret allerede ugen – eller måneden – før, så man kan nå at bestille varer ud fra det, der planlægges. Nogle steder er det hele ugens menu, eleverne har indflydelse på, men det kan også være en eller flere dage eller enkelte retter.

#### **Dialogen mellem køkken og klasse**

Den gode involvering af eleverne kræver overlevering fra lærer til køkkenteam og fra køkkenteam til lærer. Brug dialogen mellem køkken og klasse aktivt før, under og efter elevernes tid i køkkenet. Overvej om læreren kan besøge køkkenet i ugen før og drøfte praktik og pædagogiske perspektiver – og om den køkkenansvarlige evt. kan besøge klassen og fortælle om hvad der skal ske i køkkenet.





### Køkkenet og fagene

Madens verdens kan bygge bro mellem teoretisk undervisning og praktisk forståelse af undervisningen i flere fag. Det kan foregå ved, at det praktiske arbejde i køkkenet, bringer teoretisk viden i spil. Når eleverne fx skal hælde en liter surdej i en røreskål, og kan se, at den fylder det samme som 1000 milliliter og 10 deciliter, så aktiverer det både decimalforståelse, anskueliggørelse af måleenheder og hovedregning. Man kan finde mange lignende læringsmuligheder relateret til de fleste fag.

Man kan med fordel arbejde målrettet med at integrere læringsmål fra madkundskab – og andre fag – i køkkenarbejdet. Det kan på et overordnet plan ske i regi af madudvalget. Som led heri kan man tilrettelægge tværfaglige samarbejder og forløb, der også involverer produktionskøkkenet. Man kan fx:

- Tilrettelægge et forløb om fisk i biologi og madkundskab, hvor man i køkkenet sætter nogle af de fisk, der arbejdes med, på frokostmenuen
- Skabe et sanselaboratorium – nogle madskoler har udviklet et lokale eller mobile sansekufferter, der kan bruges både i skolens forskellige fag og af KKFO. Der findes læringskufferter på specialskolerne, hvor man bruger mad og måltider til at arbejde med fx ordgrupper, matematik mv. skabt i samarbejde med køkkenet og madskolekoordinator

- Gå i dybden med opskrifter eller madkultur fra andre lande i et samarbejde mellem sprogfag og madkundskab. Hvis produktionskøkkenet inddrages, når der skal udarbejdes menuplaner, kan man også møde disse retter og madkulturer under køkkentjansen og til frokost
- Bruge opskrifter fra produktionskøkkenet både teoretisk og praktisk i madkundskab
- Tilrettelægge samarbejde mellem madkundskabslærer og produktionskøkken om at øve prøveforløb i valgfaget madkundskab med eleverne
- Lade eleverne komme i erhvervspraktik i produktionskøkkenet

---

*“Når vi har børnene med i vores sanselaboratorium og har øvelser med f.eks. svampetema, så smitter det positivt af på måltidet og på børnenes madmod. Når vi først ‘leger’ med maden, bliver de trygge ved også at smage på maden, når vi efterfølgende serverer en ret med svampe. Og lærerne oplever læringspotentialet i at beskæftige sig med f.eks. svampe og samarbejdet med os i køkkenet.”*

**Køkkenansvarlig, Kalvebod Fælled Skole**

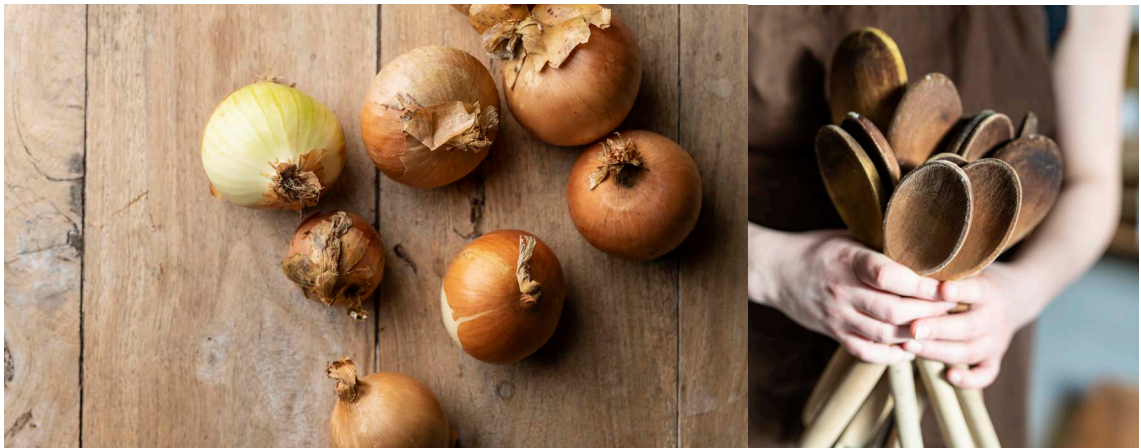
---

### **Køkkenet og større begivenheder**

I løbet af et skoleår vil der være flere begivenheder, som køkkenet kan bidrage til – og måske være drivkraften bag – til gavn for alle og som en måde at synliggøre køkkenet. Det kan være alt fra skolens fødselsdag til idrætsdagen før efterårsferien eller den årlige alders- og fagintegrerede uge med fx miniby, som mange skoler har tradition for. Højtider og lokale traditioner kan også forankres i køkkenet. På nogle madskoler er det køkkenet, der sammen med 8. klasserne og deres lærere arrangerer og beværter 9. klassernes dimissionsfejring. Mulighederne er mange – find frem til hvad I gerne vil, og byg det ind i jeres årsplan.

### **Træning af sanserne**

Et bevidst arbejde med madens sensorik kan være med til at give et stærkt fundament for børnenes maddannelse. I appendixet side 45 finder du tre eksempler på øvelser, der fx kan bringes i spil på en introdag i køkkenet. Der findes flere øvelser på [www.bornemenuen.kk.dk/madskoler](http://www.bornemenuen.kk.dk/madskoler)









## 4.

# Måltidet

Det daglige frokostmåltid er både en stor logistisk opgave og potentielt et rum for et anderledes og frugtbart samvær, der både styrker trivsel og læring. Hvis man lykkes med at få logistikken til at køre, er muligheden der for at forløse potentialet i måltidet.

---

Målet med at fokusere på logistik, fysiske rammer og rollefordeling er at skabe grobunden for det gode måltid. Et måltid, hvor man kan nyde maden, lade op til resten af dagen, tale sammen og i det hele taget udnytte det særlige sociale og sanselige rum, som et måltid kan være.

### **Måltidet rent praktisk – at få grundspillet til at fungere**

At få logistikken og ansvarsfordelingen til at gå op kræver som regel en målrettet indsats i regi af madudvalget. Et godt sted at starte er at vurdere, om skolens struktur, fx for pauserne, understøtter det at være en madskole, og hvor der eventuelt kan skrues på noget.

Logistikken og rollerne omkring måltidet rummer mange spørgsmål – store som små:

- Hvem skal spise sammen og hvornår
- Hvilke opgaver og roller har de voksne deltagere i måltidet – før, under og efter
- Hvordan sker den bedste overgang fra undervisning i klasserne til måltidet i spiseområdet
- Hvordan skal der spises – skal det fx være bordsservering med fade, buffet, eller henter man maden i køkkenet
- Hvordan skaber man et flow, så alle borde får mad på ca. samme tid
- Hvor vasker man hænder – og hvor lægger børnene deres jakker, når det er vinter

- Er der ting, I er enige om, at pædagoger og lærere ikke gør. Fx står op under måltidet, tjekker mobil, forbereder næste time, retter opgaver eller andet
- Hvad er retningslinjer for telefoner i spiseområdet

Skriv gerne jeres aftaler ned (fx som del af en mad og måltidspolitik eller i årshjulet).

### **Ideer til indretning af spiseområdet**

Nogle madskoler er tegnet med et spiseområde helt fra starten, mens andre skoler er ombygget til madskole senere. Uanset udgangspunktet, kan der være meget at vinde ved at arbejde med indretningen af spiseområdet. Når det er besluttet, hvordan eleverne skal spise, er det oplagt at indrette efter disse valg:

- Tænk over at skabe zoner for bevægelse og zoner med mest mulig ro. Hvis elever fx henter deres mad og står i kø, kan man arbejde med afskærmning, der adskiller zoner til bevægelse og kødannelse fra de zoner, hvor man spiser
- Placér hvis muligt bordene i god afstand, så klasserne ikke forstyrrer hinanden. Hav faste borde til hver klasse, så det er let og tidsbesparende at ankomme
- Akustik kan være en stor faktor. Lyddæmpende materialer, akustikpaneler m.m. kan gøre en forskel, men man kan også arbejde med 'lyskryds' for ro – hvor og hvornår må man tale højt, og hvornår tilstræber man mere ro
- Både for inspiration til at tale om maden, men også til at vise flow, kan man f.eks. bruge piktogrammer til at lede børn og voksne på rette vej – til mad, til opvask osv.

- Ved fade kan skiltning være en hjælp, når det gælder indhold/allergener/komponenter, men også for at guide børnene til at tage maden i den oplagte rækkefølge – fx ris før sauce
- Skærme i spiseområderne, der viser dagens menu, et tema eller hjælper til facilitering af måltidet kan også bruges

### **Måltidets muligheder**

Måltidet er en særlig social størrelse – et af de hverdagsritualer, hvor vi i bedste fald har lidt tid til at være sammen, uden at skulle være produktive eller indfri bestemte mål. Det kan være et rum for samtale, der kan bevæge sig ud i alverdens kroge. Andre dage kan det være her, vi er stille og lader tankerne vandre. Det der sætter rammen for det gode måltid, er værtskabet.

### **Værtskabet**

Når du er vært ved måltidet, påtager du dig en rolle, hvor du går foran og viser vejen. I forhold til det sociale omkring bordet, er du som voksen også anker for, hvordan børnene agerer. Du viser, hvordan man inddrager alle omkring bordet, og hvordan man deler og yder omsorg for fællesskabet. Du behøver ikke selv at kunne lide maden, men du er positiv omkring den, og understøtter elevernes nysgerrighed og sansning. Det er en oplagt fordel, hvis værter enten spiser med eller i hvert fald smager på maden.



---

*“Under måltidet har vi to køkkenmedarbejdere til at gå rundt mellem bordene. De svarer på spørgsmål og taler med både børn og voksne om, hvad de synes om maden, og understøtter måltidsværterne i at lykkes. Med feedback herfra kan vi lettere rette til i menuer og logistik.”*

**Køkkenansvarlig, Skolen i Sydhavnen**

---

#### **Opmærksomhedspunkter for måltidsværter:**

- Overvej, hvem der skal sidde hvor. Hvis der er børn, der typisk spiser alt, så sæt dem eventuelt ved siden af børn, der kan være mere forsigtige med at smage
- Vær med til at sende maden rundt og italesæt, hvad du gør, når du gør det
- Opdag behov ved bordet, når maden er serveret. Du behøver ikke altid selv at rejse dig, men sørg for at behovet bliver løst
- Vær nærværende i måltidet og tal om maden, men også gerne om andet. Her kommer måske et fagligt eller socialt tema på bordet. Grib det, for måltidet rummer gode muligheder for at få indblik hele vejen rundt om elevernes hverdag på madskolen
- Overvej, om der kan være synergi forbundet med at placere fx venskabsklasser på tværs af store og små årgange sammen, sådan at de store kan være medværter for de små. Det er en oplagt mulighed for at arbejde med de store elevers forståelse af, hvad det vil sige at være en god rollemodel, og det er med til at skabe fællesskab på tværs af årgange

### Samtalen ved måltidet

Måltidet kan være en god ramme for at skabe nye relationer både mellem og med børnene. Her kan muligheden opstå for at tale om ting, der ikke altid er tid til i timerne som fx fritidsliv, familieliv og venner. Det er selvfølgelig også oplagt at tale om maden. Her er det en god idé at hjælpe børnene til at udfordre "kan lide/kan ikke lide"-niveauet i samtalen og finde ind til en mere nuanceret snak om maden ved fx at tale ud fra grundsmagene – surt, sødt, salt, bittert, umami – om konsistenser, hvad der smager godt sammen, om råvarerne der indgår i måltidet osv.





### **Guide til måltidsværter på madskoler**

Flere madskoler har en mad og måltidspolitik, et kodeks eller en guide til, hvordan man løser opgaven som måltidsvært med fælles fodslag. I kan vælge at tage udgangspunkt i skabelonen "Guide til måltidsværter", som findes på [www.bornemenuen.kk.dk/madskoler](http://www.bornemenuen.kk.dk/madskoler), og tilpasse den til jeres værdier for værtsrollen.



5.

# Maden – velsmag, håndværk, sundhed og klima

På madskolerne møder børn og voksne mad, der er lavet med godt håndværk, af friske råvarer, og hvor sundhed, velsmag og ansvar for madens aftryk på klima og miljø er en naturlig del af praksis.

---

At lave mad, der smager godt, som er sammensat på en sund måde, og som tager hensyn til bæredygtighedsmål, budget og andre hensyn er en stor opgave, der kræver kontinuerlig opmærksomhed og stærk faglighed i køkkenet.

## **Sunde måltider med godt håndværk**

Maden på madskolerne skal følge Fødevarestyrelsens officielle kostråd, så man sikrer, at børnene får sund og varieret mad med en god balance af næringsstoffer. At tage hensyn til det er altid en del af menuplanlægningen på en madskole.

Afsættet for det gode måltid på madskolerne er mad, der er lavet fra bunden af friske råvarer med udgangspunkt i sæsonerne. Det giver variation året igennem og mulighed for at opleve mange forskellige råvarer på tallerkenen. Det gode køkkenhåndværk er også vejen til at indfri bæredygtighedsmålene.

## **Bæredygtige måltider – mål og praksis**

Madskolerne i København har helt fra starten taget et ansvar for madens miljøaftryk. I Københavns Kommune har de offentlige køkkener gennemført en ambitiøs omlægning til

økologisk drift – og her har madskolerne gået forrest med en høj økologiprocent. Madskolerne er omfattet af Københavns Kommunes mad- og måltidsstrategi og forpligtet på tre konkrete mål for bæredygtighed:

- Vi bruger 90% økologiske varer og har Det Økologiske Spisemærke i Guld
- Klimaaftrykket fra fødevarer skal reduceres med 25% inden 2025 (fra 2021)
- Madspildet skal reduceres med 50% inden 2030

For at nå og fastholde disse mål kræver det, at man har et fagligt fokus i køkkenet på at arbejde ud fra gode, håndværksmæssige principper for økologisk og klimavenlig køkkendrift:

#### **Grundprincipper for økologisk og klimavenlig køkkendrift**

- Lav mad fra bunden – halv- og helfabrikata er dyre og klimabelastende løsninger
- Lav mad efter sæsonerne – det giver økologi til den bedste pris, mere friland og mindre transport
- Brug kød på en ny måde – brug de billige udskæringer, vælg det lyse kød og brug mindre mængder
- Brug de andre proteinkilder – gør dig gode venner med bælgfrugter, nødder, kerner m.m.
- Brug mange og forskellige grøntsager – brug grøntsager i alle farver og prioritér grove grøntsager
- Minimér madspild – det giver luft i budgettet til økologi og reducerer klimabelastningen
- Køb bevidst ind – at kende budget og indkøb til bunds er nøglen til de bedste løsninger

I køkkenerne arbejder mange også fokuseret med at ændre og udfordre vanetænkning. For eksempel ved at bruge mere af råvarerne, så man undgår at smide noget ud, der kunne være blevet til god og nærende mad. Eksempler på det er at bruge stokken fra kålen og pulpen fra juicede rødbeder. Men nogle anvender også bananskræller m.v. Det er selvfølgelig ikke alle skræller og lignende, man kan bruge til noget. Når rester af råvarerne kasseres og skal i biospanden, er der også en mulig læring for eleverne, når de tager del i arbejdet med at sortere affald.

---

*Bag pejlemærkerne findes mere detaljerede vejledninger, som du kan finde på [www.bornermenuen.dk](http://www.bornermenuen.dk)*

---



# Pejlemærker for sund og klimavenlig mad

Som en guide til at sammensætte måltider, der både er nærende og klimavenlige, har DTU i samarbejde med Meyers Madhus udviklet 10 pejlemærker

---

1. Server grønt til alle måltider og i mange farver
2. Server hyppigt bælgfrugter
3. Brug hyppigt nødder og frø
4. Brug især vegetabiliske fedtstoffer og begræns animalske fedtstoffer
5. Server især fuldkornsprodukter og kartofler
6. Server jævnlige retter med fisk og gå efter de mest bæredygtige
7. Brug mejeriprodukter, ost og æg i moderate mængder
8. Brug kød i begrænset omfang, og undgå okse-, kalve- og lammekød
9. Tilbyd vand til maden
10. Følg sæsonen og brug fortrinsvis friske råvarer

## Allergi og andre hensyn

Madskolerne tager oftest hensyn, hvis man er vegetar eller har en af de mest almindelige fødevareallergier. Ligesom det kan være oplagt, at maden er halal, hvis man har en stor børnegruppe med muslimsk baggrund. Det er oplagt at drøfte hensynene i madudvalget – det er skolens afgørelse, hvad der tages hensyn til.

## Mad der mætter og udfordrer

Det kan være forskelligt, hvad forskellige børn oplever som velsmagende, hvilket selvfølgelig gør det svært at mætte maverne, hvis maden ikke bliver spist. Der kan være råvarer eller retter, som børnene skal have opbygget et vist madmod til at tage op på tallerkenen, for ikke at tale om at putte i munden. Det er meget individuelt, men kan hjælpes på vej. Trives barnet socialt, både i skolen og hjemme, kan det være med til at styrke modet til at smage nye ting. Madskolerne har gode erfaringer med, at børn, der er i en tryk social kontekst, fx sammen med deres klasse med en kendt og tryghedsskabende lærer, sagtens kan udfordres og med held få udvidet deres præferencer.

Udfordringerne skal selvfølgelig doseres med omtanke. Det er ikke hver dag, der behøver være lige meget madmod på dagsordenen. Og for mange børn er selve det, at der serveres varieret mad med forskellige råvarer i sæson tilstrækkeligt udfordrende. Madmod kan også udfordres med en smagsprøve eller præsentation af en ny råvare, uden at den indgår i selve måltidet den dag.

Hav gerne en løbende dialog med elever, lærere og forældre om balancen mellem det velkendte og det udfordrende. Hvis tilslutningen til maden falder, så undersøg, om en af faktorerne kan være denne balance.

---

*”På vores skole kigger eleverne ofte forbi køkkenet og kommer med gode forslag til retter, som de gerne vil spise til frokost. Det kan fx være kendte fastfood-retter, som vi i køkkenet laver om til en mere klimavenlig, sund og nærende ret – hvor velsmagningen stadig er i top – også ifølge eleverne.”*

**Køkkenansvarlig, Skolen på Islands Brygge, udskoling**

---





6.

# Køkken med overskud

I driften af køkkenet skal flere hensyn og opgaver forenes – fra menuudvikling over indkøb til planlægning af produktionen og involveringen af elever på daglig basis. Gode erfaringer fra madskolerne kan bruges som inspiration til at finde overskuddet i hverdagen.

---

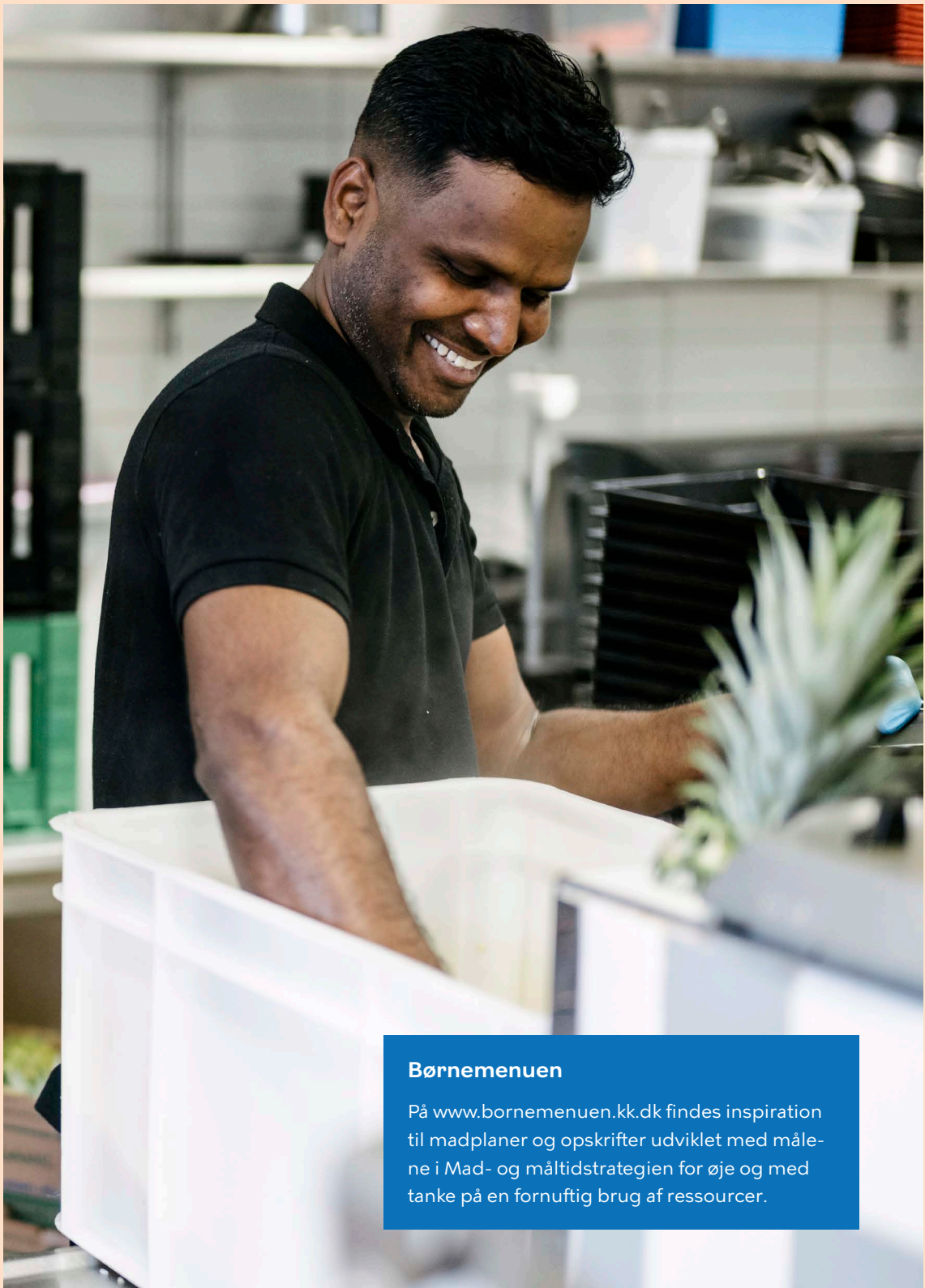
Ofte er det planlægning i tide og god kommunikation, der lægger grunden for en drift med overskud. Her er fem gode råd baseret på erfaringer fra madskolerne:

- Start jeres dag med at dele opgaverne ud imellem jer i køkkenet
- Lav hver dag en god plan for, hvad eleverne i køkkenet skal lave, og hvilke voksne de skal være sammen med
- Aftal internt i køkkenet, hvordan I omgås eleverne og hvilket gode rutiner I gerne vil have sammen med dem
- Hold øje med salgstallene. Går de ned en måned, så vær nysgerrig på, hvad det skyldes
- Hold hvert kvartal et økonomioverbliks-møde med køkkenansvarlig og skoleleder

## **Menuplaner og de gode gentagelser**

Menuudviklingen er langt hen ad vejen rygraden i køkkenets planlægning. Menuplanen dikterer, hvad der skal købes ind og hvornår, og hvad der skal kommunikeres i forskellige kanaler.

Det kan være en god praksis at planlægge menuen i store træk en måned forud, og så gå i detaljer hver uge. Nogle madskoler strukturerer deres menuplaner i et årshjul, så man opbygger en 'bank' over længere tid, som man kan lade sig inspirere af senere. Andre madskoler har menuplaner og lister med opskrifter i sæsonmapper med samme formål. Uanset hvilket system man bruger, er det en god idé at notere på den enkelte opskrift eller menuplan, hvis noget fungerede særligt godt eller mindre godt.



### **Børnemenuen**

På [www.bornemenuen.kk.dk](http://www.bornemenuen.kk.dk) findes inspiration til madplaner og opskrifter udviklet med målene i Mad- og måltidstrategien for øje og med tanke på en fornuftig brug af ressourcer.

## Økonomi og salg

Der er skrevet meget om alt det, mad og måltider kan bidrage med – men man kommer ikke uden om den økonomiske side af sagen. På det punkt er det at drive et køkken på en madskole næsten at sammenligne med at drive en restaurant: Der skal tages højde for indtægter og udgifter og de faktorer, der sikrer en stabil økonomi hen over året. For at lykkes med det, skal man selvsagt følge indtægter og udgifter tæt på både daglig, månedlig og årlig basis. For at holde budgettet i dagligdagen bruger madskolerne Madskole-regnemaskinen, der hjælper med at balancere budget med indtægter og udgifter. Den finder du på opgaveportalen.

Når man bruger regnemaskinen, kan man også se hvilket elevtal, der får økonomien til at hænge sammen. Hold derfor øje med elevtilslutning og jeres salg, og husk at gøre reklame – og tag det fx op i madudvalget – hvis I kan se at tilslutningen falder. Husk at fortælle om skolens madliv til nye elever og deres forældre – både i nye klasser, men også når elever kommer til fra andre skoler.

Skolelederen kan tematisere maden og aktiviteter omkring køkkenet i et nyhedsbrev, og køkkenet kan skrive ud på aula og Instagram om den dejlige frokost – alt efter hvilke kanaler I bruger hos jer. Gør også gerne opmærksom på tilskudsordningen. Salg af mad kan også ske til skolens arrangementer eller møder, hvor man ellers ville købe mad udefra.

## Roller og kultur i køkkener med elevdeltagelse

Professionelle køkkener har over en bred kam ry for at have en helt særlig kultur med bramfrihed, en lidt hård tone og tale uden omsvøb. Uanset hvor meget hold der er i det ry, så har madskolerne været exceptionelt gode til at tage de positive og lærerige dele af kokkefaget til sig og udelade de knap så opbyggelige elementer. Når man arbejder med børn og unge, vil man naturligt være en voksen rollemodel, som børnene ser op til og holder øje med. Derfor har de mere hårde og kantede tendenser i køkken-jargon ikke plads i et køkken på en madskole. En god tone fremmer også et godt kollegialt samarbejde.

Se gode råd til at have børnene med i køkkenet på næste side.

---

## **Gode råd – når der er børn i køkkenet**

- Overvej, hvilke opgaver eleverne skal deltage i, hvor længe, med rotation eller ej. Om om de skal løse opgaver parvis eller alene sammen med en medarbejder fra køkkenet
- Tag stilling til, om elever skal medvirke til at producere alle elementer på menuen, eller om de skal fokusere på enkelte dele sammen med køkkenmedarbejdere, mens andre køkkenmedarbejdere sikrer, at der produceres i stor skala
- Brug en tavle til at kommunikere med eleverne – det kender de fra klasselokalet
- Start dagen med at tydeliggøre dagens gøremål, og gør eleverne trygge i, hvad der skal ske og hvem de skal være på station med
- Kommunikér vigtigheden i at udføre sin opgave. Alle er afhængige af hinanden og hele skolen er afhængig af mad til tiden
- Brug også tavlen, når dagen er slut. F.eks. til at evaluere dagen; Hvordan er det gået i dag? Hvad har været sjovest? Hvad har I lært, som I ikke har prøvet før?
- Afslut dagen med at gøre det klart for eleverne, hvad der skal ske næste dag





# Appendix

## – om drift og værktøjer

Her opridses praktiske og formelle elementer i det at være en madskole – og der vises vej til værktøjer og ressourcer, der er til rådighed for madskolerne.

---

### **Administration og økonomi – værd at vide**

At drive et køkken medfører administrative opgaver. Nogle af opgaverne løses lokalt på skolen, mens andre drives i samarbejde med kommunens øvrige administrative ressourcer. Koncernservice og De Administrative Fællesskaber bidrager også til at sikre driften på madskolerne. Koncernservice hjælper med at udforme ansættelsesdokumenter, mens De Administrative Fællesskaber bidrager til madskolernes økonomistyring, ved at betale fakturaer, give indsigt i budget og regnskaber, og andet, der vedrører det økonomiske. Nogle madskoler holder månedlige økonomimøder med en konsulent fra De Administrative Fællesskaber. For at planlægge køkkenets økonomi, kan man bruge værktøjet Madskolereg-nemaskinen, som giver mulighed for at sikre, at udgifter og indtægter balancerer. Ansvaret for de administrative opgaver er forskelligt fra skole til skole, men det er oplagt at drøfte ansvarsfordeling i jeres tværfaglige madskoleudvalg.

### **Indkøb i Kvantum og indkøbsaftaler**

Køkkenet står for indkøb af råvarer, og planlægger menuer og det daglige arbejde. Indkøbet af råvarer og andre indkøb foregår via kommunens indkøbssystem, Kvantum, hvor man kan finde alle kommunens indkøbsaftaler for vareindkøb.

### **Salg**

Salget af skolemaden foregår online, og forældrene køber mad til deres børn for en måned ad gangen. Her kan man som køkkenansvarlig også løbende følge salgsudviklingen, sådan at budgettet kan overholdes. Indtægterne for salget bliver overført til skolens driftskonto hver måned og bogført direkte i Kvantum/kommunens økonomisystem.

### **Forældretilskud**

Forældre kan få tilskud til skolemaden af økonomiske eller sociale årsager. Forældrene kan søge digitalt og ansøgningen bliver behandlet på

---

baggrund af økonomiske oplysninger fra Skat. Skolen kan også ansøge om tilskud til skolemad til enkelte elever, hvis der er familiemæssige, sociale eller andre tungtvejende årsager til at give et eller flere børn gratis frokost i en kortere eller længere periode. Den ansøgning skal underskrives af forældrene, men sendes fra skolen til Fagligt Center i BUF.

### **Opgaveportalen**

Find mere viden om madskoledriften og redskaber til økonomi, tilskudsordning, budget og regnemaskine på opgaveportalen.

### **Netværk og klynger for køkkenmedarbejdere**

Flere gange om året mødes køkkenmedarbejdere til henholdsvis netværksmøder for alle madskoler og i mindre klynger. Netværksmøderne består typisk af faglige oplæg og inspiration, mens der på klyngemøderne er mulighed for at drøfte

hverdagens konkrete udfordringer og løsninger i mindre grupper. Deltagelse i længere møder kan kræve, at skolelederen finder vikardækning. Der er afsat midler til vikardækning i budgetudmeldingen til madskolen.

### **Åben skole**

Åben skole har et væld af forskellige fagrettede forløb, der knytter fint an til madskolens formål og daglige virke. Åben Skole-tilbud finder du på [www.aabenskole.kk.dk](http://www.aabenskole.kk.dk)

### **Brobygningstilbud**

Man kan også gøre brug af brobygningstilbud på fx Hotel- og Restaurantskolen, eller andre skoler, der knytter an til mad og måltider og på den måde gøre eleverne opmærksomme på de uddannelsesmuligheder og jobs, der er indenfor mad og måltider.

## Skabeloner og værktøjer på BørneMenuen

Her finder du en oversigt over skabeloner og værktøjer, som findes online på BørneMenuen [www.bornemenueen.kk.dk](http://www.bornemenueen.kk.dk). Skabelonerne er tænkt som inspiration og hjælp i en travl hverdag, så hver enkelt madskole ikke skal starte fra nul, men I kan alligevel tilpasse værktøjerne til jeres skoles hverdag og lokale praksis.

### • **Skolens Mad- og Måltidspolitik**

Om hvordan mad indgår i undervisningen og hvordan vi spiser sammen på vores skole.

*Målgruppe: Alle medarbejdere på skolen og særligt nye medarbejdere*

### • **Måltidsværtens rolle**

Om rolle, ansvar og opgaver samt viden om madmod og inspiration til samtaler ved bordet.

*Målgruppe: Alle lærere, pædagoger og vikarer som er måltidsværter.*

### • **Madskolebrev om vores madskole og frokost**

Om hvordan mad indgår i undervisningen og hvordan vi spiser sammen på vores skole. Hvad der kendetegner menuen, og hvordan man som forældre kan støtte sit barn i at smage på nyt. Henvisning til bestillingssystem m.v.

*Målgruppe: Til forældre*

### • **Præsentation til forældremøde**

Power Point-skabelon til formidling om vores madskole og frokost ved forældremøder. Om hvordan mad indgår i undervisningen og hvordan vi spiser sammen på vores skole. Hvad der

kendetegner menuen, og hvordan man som forældre kan støtte sit barn i at smage på nyt. Henvisning til bestilling m.v.

*Målgruppe: Til forældre på forældremøder.*

### • **Opstartsplan for nye madskoler**

Om opgaver i forskellige faser fra seks måneder før madskolen åbner til efter åbning.

*Målgruppe: Skoleledelse*

## Menuplanlægning

Inspiration til menuplaner og opskrifter findes på [www.bornemenueen.kk.dk](http://www.bornemenueen.kk.dk) og [www.madopskrifter.kk.dk](http://www.madopskrifter.kk.dk)

I Sharepoint-mappe for madskoler kan du dele opskrifter og menuplaner.

# Øvelser

Øvelserne her hjælper børnene til at forstå og udvikle et sprog for smag, aroma, konsistenser og andre sanseindtryk.

---

## Øvelse – aroma eller grundsmag (10 minutter)

Øvelsen her kan laves af alle uanset faglighed og kræver ikke, at man er i køkkenet.

- Alle holder sig grundigt for næsen med den ene hånd eller med næseklemme
  - Med den anden hånd, tager man et enkelt blad fra en krydderurt (basilikum, mynte, koriander eller ramsløg er gode til denne øvelse), kommer det i munden, og tygger det, mens man stadig holder sig for næsen. Uden at slippe næsen, skal man vurdere, hvad urten smager af. Snak om det.
  - Slip næsen, og mærk efter, hvad man nu oplever. Lad børnene beskrive oplevelsen
- 

Øvelsen viser, at meget af det, vi i daglig tale omtaler som 'smag' – fx 'smagen' af lakrids eller basilikum – faktisk er aromaer, som vi kun kan opfatte med lugtesansen. Krydderurten vil, hvis børnene holder sig grundigt for næsen, smage af næsten ingenting – kun en lille smule bitterhed og evt. antydningen af noget sødt eller surt. Ramsløg vil føles en smule stærkt på tungen. Når man slipper næsen, vil urtens aroma komme frem i fuldt flor.

---

## Øvelse – tilsmagning (5-15 minutter)

Øvelsen laves bedst i køkkenet, og kan både laves som selvstændig øvelse eller integreret i køkkenproduktionen.

- Tag udgangspunkt i en ret eller en komponent, der ikke er smagt til / krydret endnu. Det kan være en suppe, en sauce, en dip, en spread, en gryderet eller andet
  - Smag på maden – og tal om, hvad det smager af. Synes eleverne, der mangler noget, og hvad kunne det være. Sæt ord på, hvad der mangler. Grundsmage (surt, sødt, salt, bittert, umami) aroma, 'stærkhed'/varme
  - Tal om, hvad der kunne give det, der mangler – få børnenes bud
  - Tilsæt det, der mangler, og smag igen
  - Gentag gerne, indtil I synes, den er der
- 

Øvelsen giver praktisk træning med at kunne genkende og arbejde med grundsmage og de andre aspekter af en spiseoplevelse. Det er med til at gøre børnene bevidste om deres sansninger og give dem et sprog for dem.

---

---

### **Øvelse - menuudvikling**

Beslut hvilken del af udviklingen eleverne skal være med til: en ret, en dag, en uge eller en måned? Tag stilling til, hvad menuplanen kan bruges til - er det en konkret uge, der skal planlægges på skolen, eller er det et inspirationsforslag, eleverne kan tage med hjem - og måske søge på opskrifter til eller lign.

Opstil kriterier for eleverne: fx ugestruktur: mandag suppe/grød, tirsdag grøn inspiration, onsdag fisk, torsdag verdensmad med masser af bælgfrugter, fredag rester. Eller giv eleverne et råvarekriterium som fx: denne ret skal indeholde bælgfrugter og være uden kød. Hvad foreslår I?

Se flere øvelser på  
[www.bornemenuen.kk.dk/madskoler](http://www.bornemenuen.kk.dk/madskoler)

---









