



Hvordan får vi børn til at spise flere grøntsager og endda nyde det?

*En fortælling fra Julemærkehjemmet Liljeborg
Af Mathias Bach Randskov*



Giver børn en ny start

***"NÅR JEG KOMMER HJEM FRA LILJEBORG VIL JEG LAVE
SQUASHSUPPE TIL MINE FAMILIE.
JEG HAR ALDRIG KUNNE LIDE SQUASH, OG DET HAR MIN
FAMILIE HELLER IKKE, MEN JEG HAR FUNDET UD AF, AT JEG
KAN LIDE DET SÅDAN, OG SÅ KAN DE MÅSKE OGSÅ LIDE DET"***

NYNNE 10 ÅR

GIVER
BØRN
EN NY
START

**HVAD ER ET
JULEMÆRKEHJEM?**



Giver børn en ny start

**DET VI GØR IFT. AT FREMME
BØRNEENS SUNDE SPISEVANER – DET
VIRKER OG DET GØR DET FORDI...**



VI HAR FOKUS PÅ

1. MAD OG MÅLTIDERNES RAMME

- TYDELIGHED OG GENNEMSIGTIGHED

2. MADVÆRKSTEDER

- MORGENMAD
- MELLEMMÅLTID
- SNACK OG MELLEMMÅLTIDER
- MADPAKKER
- BÆREDYGTIGHED, SENSORIK OG SUNDHED
- AFSLUTNINGSMIDDAG

3. FORÆLDRESAMARBEJDE

- FORÆLDREDAGE
- OVERFØRBARHED
- BROBYGNING

4. VI ARBEJDER MED MAD MOD

- VI SMAGER MADEN PÅ EN NY MÅDE, MED EN ANDEN TILBEREDNING OG KONSISTENS, OG MED EN ANDEN SMAG



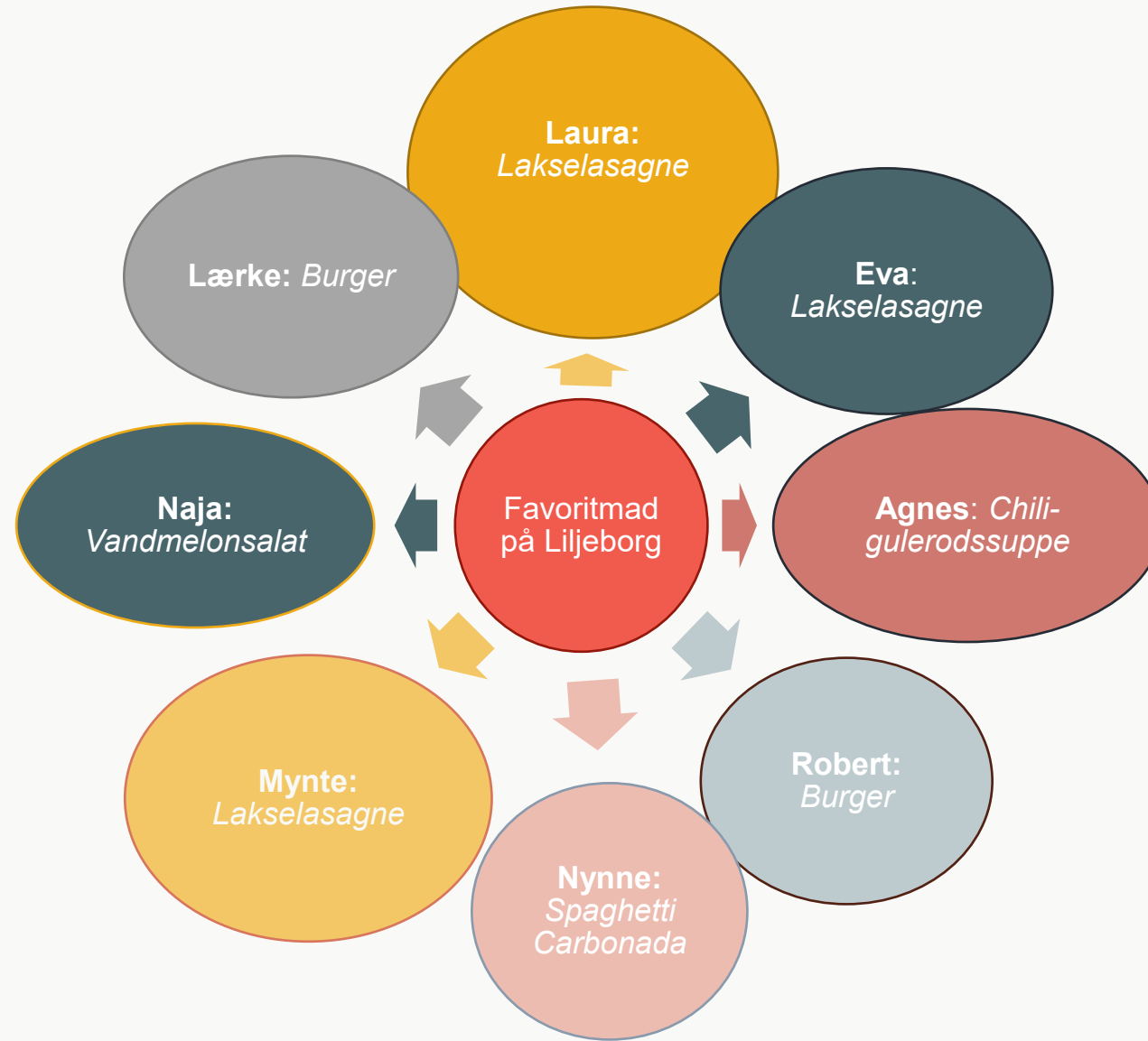
OG SÅ HAR VI...



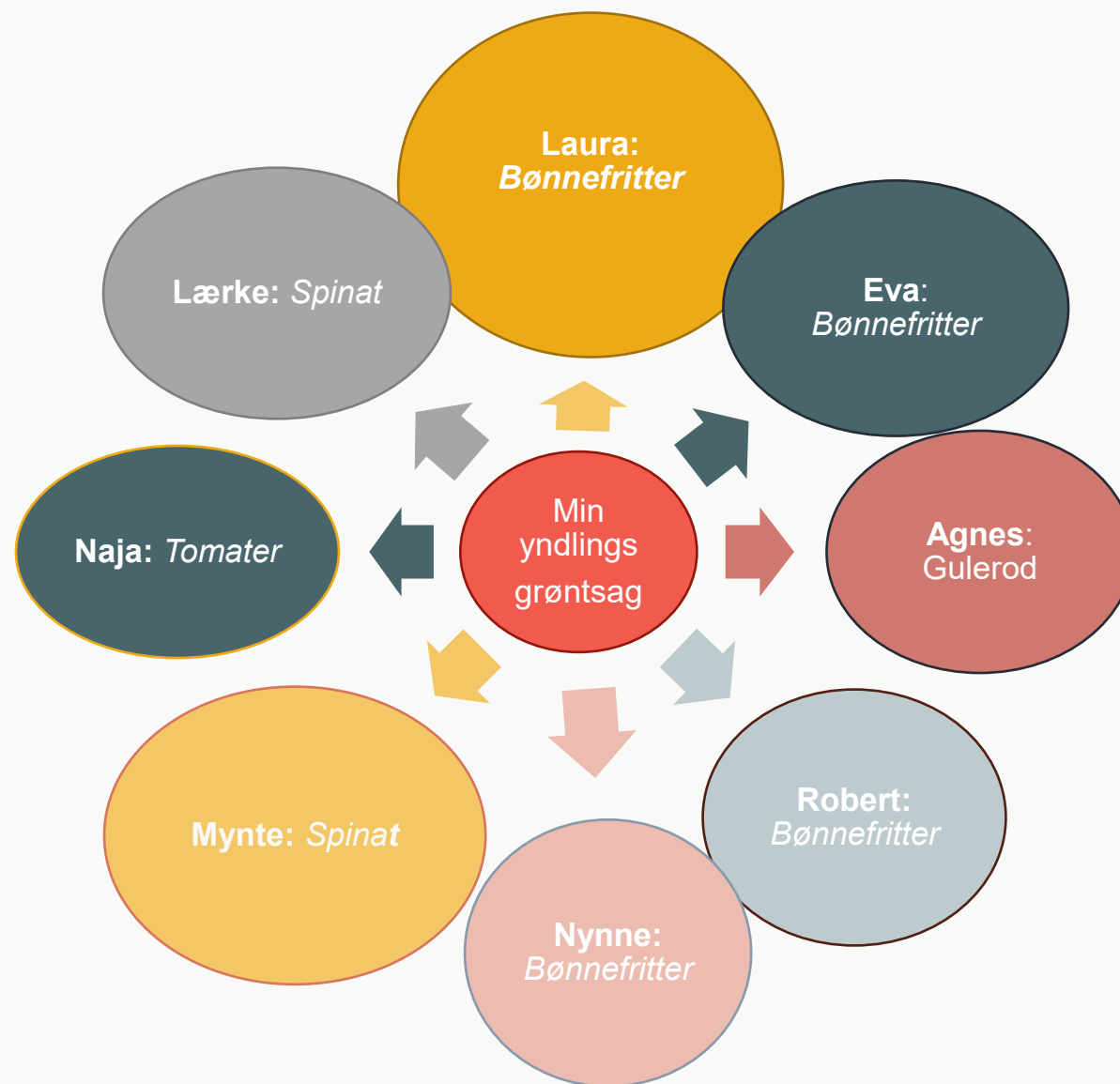
**PROFESSIONELLE, NÆRVÆRENDE, NYSGERRIGE
OG ENGAGERET VOKSNE, SOM SKABER REFLEKS ENTUSIASME
OG ER KARAVANEFØRER**

**HVAD FORTÆLLER BØRNENE
OM DERES MADOPLEVELSER PÅ LILJEBORG?**

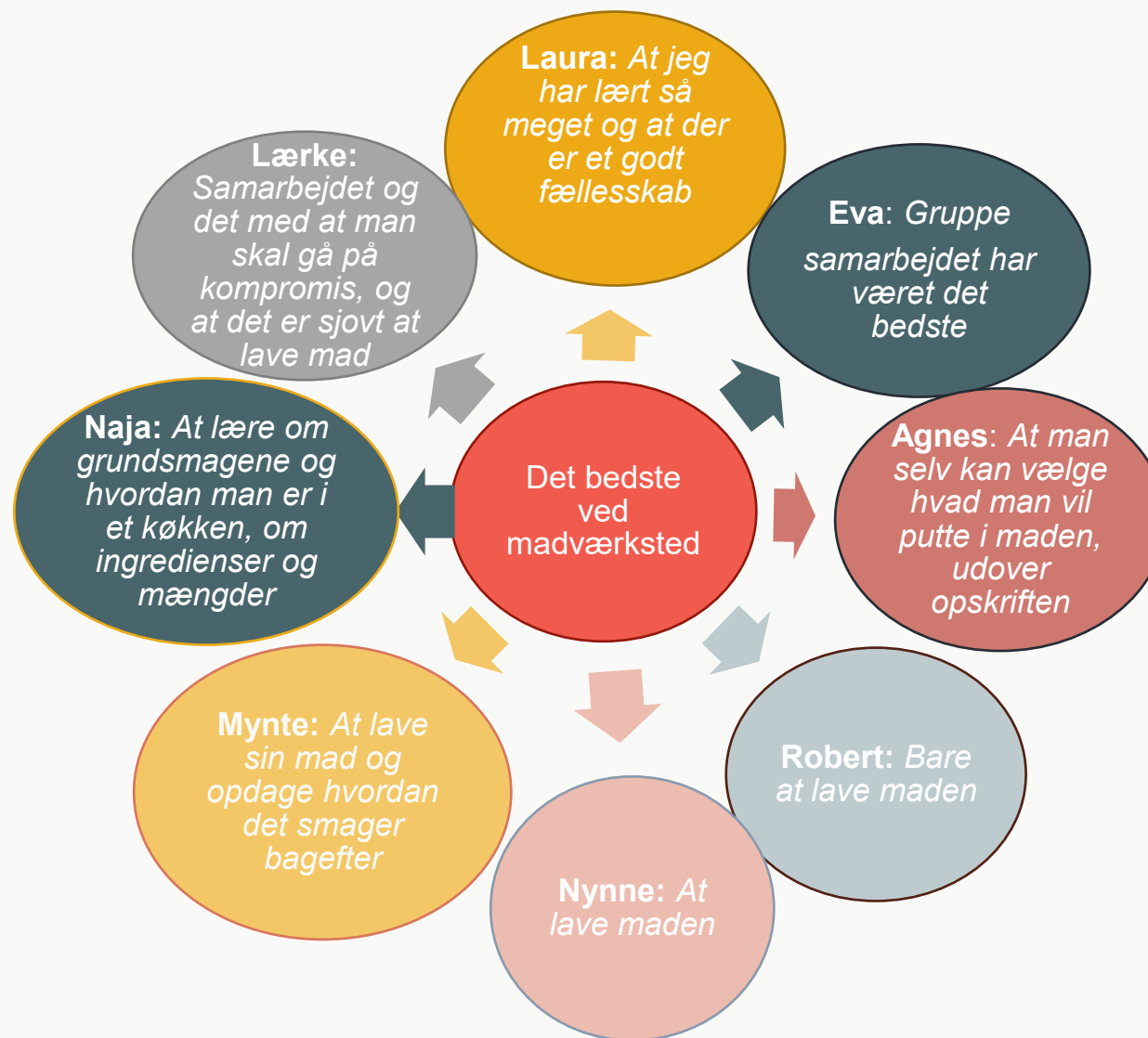
FAVORITMAD PÅ LILJEBORG



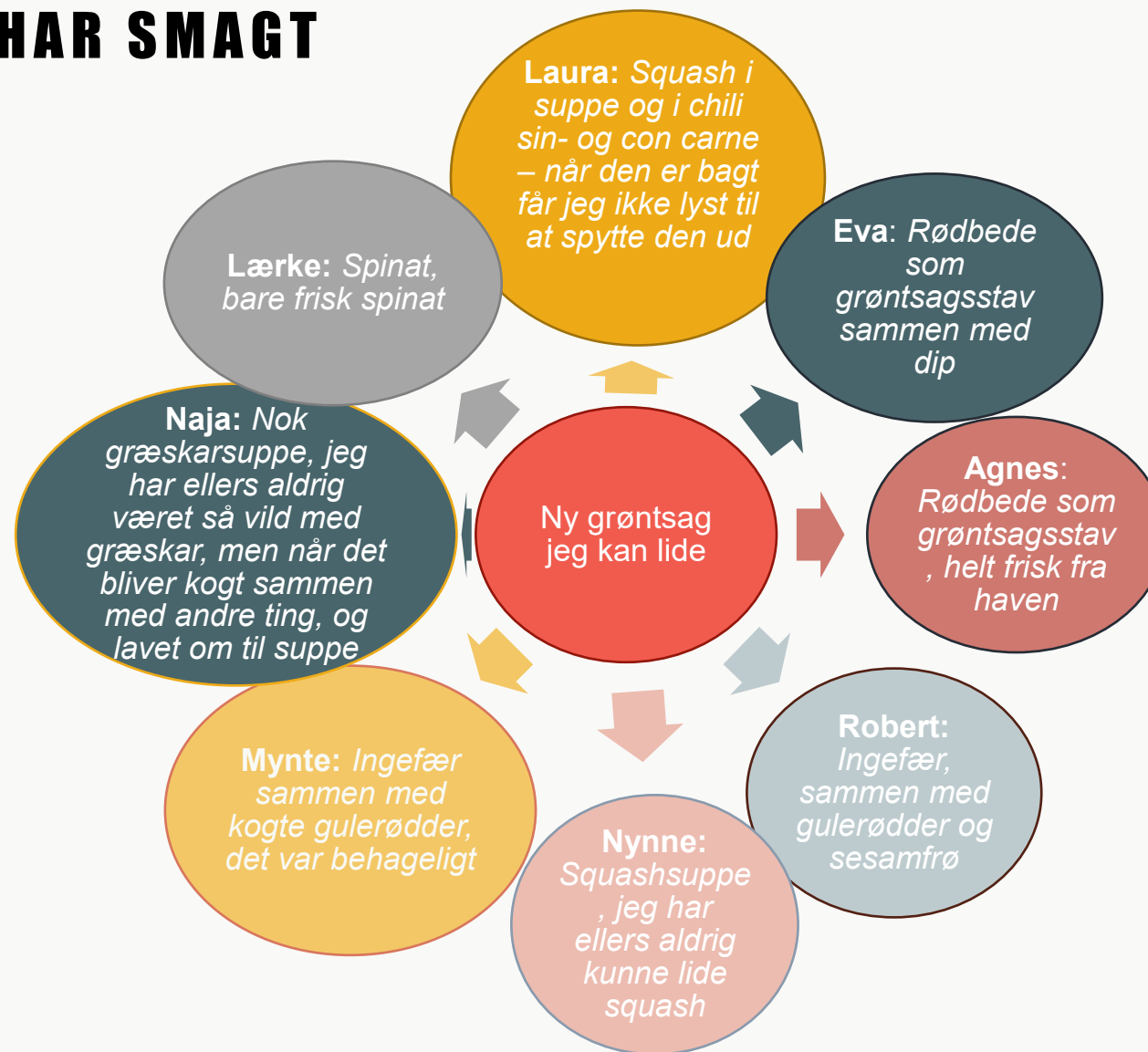
MIN YNDLINGSGRØNTSAG



DET BEDSTE VED MADVÆRKSTEDET



HVILKEN GRØNTSAG HAR I FUNDET UD AF I KAN LIDE OG HAR SMAGT PÅ EN NY MÅDE?



VI KAN SE AT VI KAN PÅVIRKE OG FREMME BØRNEBESKEDIGT HVIS VI..

Præsenterer velkendte
grøntsager, madretter og
smage, med nye
varianter, tilberedninger
og konsistens. (flavor-
flavor learning) som kan
påvirke børnenes

*madmæssige
selvfortælling*

Tilgængeliggør det mad
som vi ønsker at børn og
voksne skal spise mest
af

Er nysgerrige og
entusiastiske voksne og
rollemodeller omkring
måltidet, og i snakken
omkring måltiderne

Skaber en
smagslegeplads hvor
børnene tilegner sig
ejerskab og selv- og
medbestemmelse. og et
læringsmiljø som
indbyder til leg,
inddragelse, nærvær.
fællesskab og
nysgerrighed

**VI SKAL VISE AT VI NYDER AT SPISE
GRØNTSAGER, LIGE SÅ MEGET SOM VI
NYDER AT GRINE, TALE SAMMEN, VÆRE
SAMMEN, LEGE OG EKSPERIMENTERE**

VÆR EN "JAZZKOK"





Giver børn en ny start