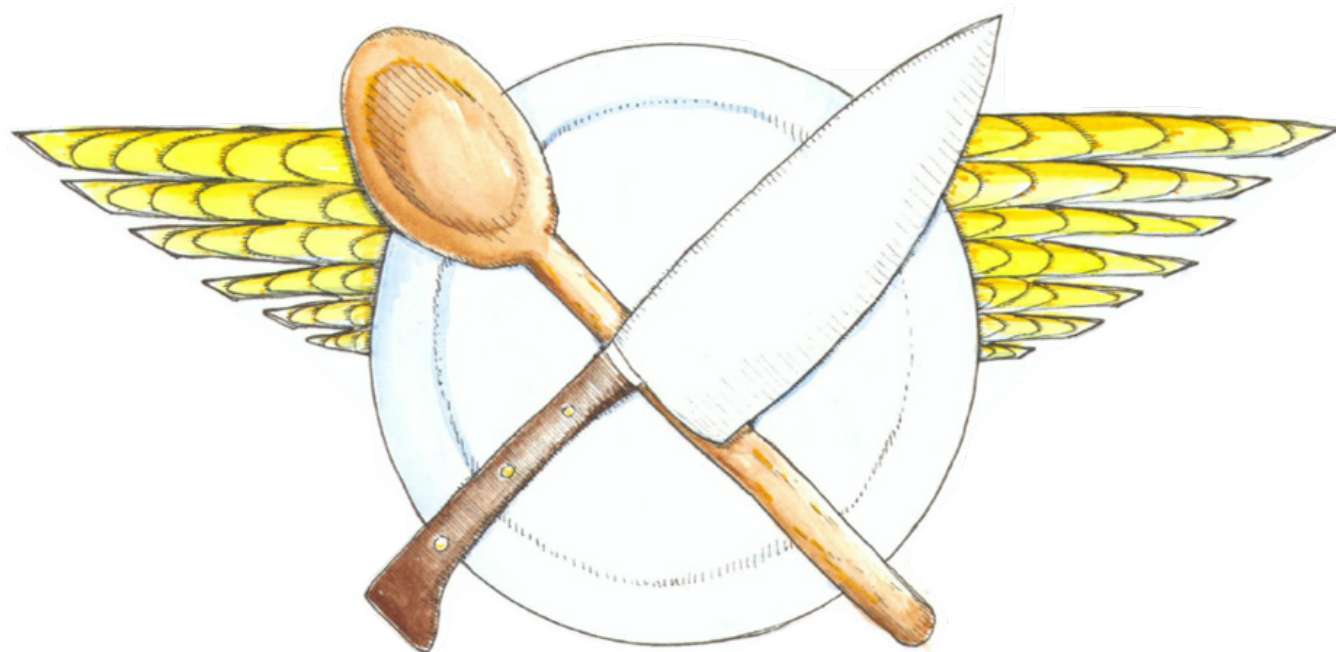


# Drejebog for Madpiloterne

Sådan starter du en madklub for børn



Med støtte fra  
**TrygFonden**



# Indholdsfortegnelse

---

<b>Velkommen til Madpiloterne</b>	<b>3</b>
Tilblivelsen af denne drejebog	3
<b>Konceptet for Madpiloterne</b>	<b>4</b>
Det overordnede koncept	4
Hvad skal I forvente af ressourceforbrug?	4
Hvem skal stå for undervisningen?	5
Hvordan får I børnene med?	5
Den allerførste gang	5
Forløb	5
<b>Drejebog for en dag i madklubben</b>	<b>6</b>
<b>Certificeret Madpilot</b>	<b>8</b>

## Vil du vide mere?

Så kontakt Fonden Københavns Madhus

Maj Flindt-Larsen

[maj@kbhmadhus.dk](mailto:maj@kbhmadhus.dk)

Tlf: 4090 9109

# Velkommen til Madpiloterne

## En madklub for skolebørn med fuldt blus under madglæden

Mad og måltider kan bruges som redskab til at give børn og unge indhold i deres fritid, konkrete færdigheder i et køkken og et stærkere socialt fællesskab.

Med denne madklub er madlavningen og måltidet det, vi mødes om; men det sociale fællesskab mellem børnene og forholdet mellem voksne og børn er mindst ligeså vigtigt. Hos Madpiloterne har børnene mulighed for at danne sunde fællesskaber og opleve en positiv voksen-relation, der ikke knytter an til skolen eller familien.

Vi håber, at denne drejebog gør det konkret og overskueligt for flere skoler og fritidsinstitutioner at udnytte deres faciliteter til at tilbyde børn en fritidsaktivitet og et socialt fællesskab med fuldt blus under madglæden.

I drejebogen finder du en beskrivelse af konceptet Madpiloterne, opbygningen af forløbet og afviklingen af den enkelte madklub-dag, som det er blevet gennemført i vores testprojekt.

Vi har udviklet drejebogen med udgangspunkt i, at Madklubben bliver afholdt på madskoler, men madklubben kan også foregå i madkundskabslokaler på almindelige skoler.

En særlig tak skal gives til de dedikerede madskolekokke på Amager Fælled Skole. Uden jer var dette projekt og en masse Madpiloter ikke kommet på vingerne.

God fornøjelse med tilblivelsen af jeres helt egen madklub!

### Tilblivelsen af denne drejebog

Denne drejebog er blevet til som en del af projektet 'Folkeskole Skaber Madmekka'. Projektets afsæt er at skabe et bud på, hvordan vi kan gøre op med den sociale ulighed i sundhed. Derfor har målet været at gøre Amager Fælled Skole, en af Københavns Kommunes madskoler, til et lokalt samlingspunkt og populært madmekka, der kunne samle bydelen omkring skolen og klæde eleverne på til at tage vare på egen sundhed gennem gode madkundskaber og solidt madhåndværk.

Madpiloterne har været det centrale omdrejningspunkt for projektet på Amager Fælled Skole. Madpiloterne tilbyder børn en fritidsaktivitet og et socialt fællesskab, der på sigt vil ruste dem til at træffe bedre og sundere valg, når det kommer til mad. Især med fokus på børn, der måske ikke tidligere har deltaget i fritidsaktiviteter og strukturerede fællesskaber uden for skolen.

Med støtte fra Københavns Kommune og Trygfonden har Amager Fælled Skole sammen med Fonden Københavns Madhus således udviklet og afprøvet et koncept og en driftsmodel for Madpiloterne, som nu kan udbredes til andre skoler.



Med støtte fra  
**Trygfonden**



## Konceptet for Madpiloterne

Madklubben er et forløb for skolebørn mellem 3. og 7. klassetrin, hvor de kommende Madpiloter får luft under deres kulinariske vinger og lærer at begå sig i et køkken, alt imens de har det hyggeligt med andre børn. Holdene kan med fordel sammensættes i aldersgrupper, så aldersspredningen ikke er for markant.

Vi har udviklet denne drejebog med udgangspunkt i, at et hold består af maksimum 16 børn; Madpiloterne, samt en underviser og en assistent; Madkaptajnerne. Du kan læse mere om Madkaptajnernes rolle længere nede.

### Det overordnede koncept

Madklub-forløbet strækker sig over ni eftermiddage. De første otte gange udgør en ugentlig madklub i tidsrummet kl. 15:00-18:00. Da børnene ankommer direkte fra skole, skal I tage højde for, at madklubben ikke opleves som mere 'skole'. Børnene skal lære om madhåndværket gennem praksis i et rart, socialt fællesskab. Hver madklub-eftermiddag afsluttes med fællesspisning, hvor I sammen nyder den mad I har lavet. På den niende og sidste madklub-dag afsluttes forløbet med en børnerestaurant, hvor Madpiloterne inviterer familie og venner til fællesspisning.

Det fungerer bedst, hvis børnene inddeles i grupper af fire børn. Grupperne kan herefter inddeles i par af to, med ansvar for hver deres område af madlavningen.

Retterne der laves i madklubben, skal være overskuelige og tilpasses målgruppen og tidspunktet på dagen. I kan lave temaer for hver madklub, fx italiensk, mexicansk, jul eller bagning. For at komme godt i gang, bør Madkaptajnerne beslutte menuerne de første par gange, hvorefter børnene kan få lov til at byde ind med forslag til de resterende madklub-dage. I forbindelse med drejebogen har vi udviklet et opskrifthæfte med en række opskrifter til inspiration. Opskrifterne er udviklet og afprøvet i samarbejde med Børnenes Madhus, en del af Fonden Københavns Madhus.



**Bagerst i denne drejebog finder du desuden et diplom, som I kan udfylde og uddele til de flyveklare Madpiloter som afslutning på madklub-forløbet.**

### Hvad skal I forvente af ressourceforbrug?

I vores testprojekt på Amager Fælled Skole har der været et råvarebudget på 400 kr. pr undervisningsgang (til maksimum 16 deltagere). Regn med at underviseren skal bruge fem timer pr. madklub-gang til både forberedelse og afvikling. Assistenten deltager kun til selve afviklingen, som er tre timer pr. gang.

I skal desuden forvente, at der skal sættes lidt tid af i opstartsfasen til invitation af børn, planlægning osv. Derudover skal der koordineres rengøring af madlavningsfaciliteterne efter hver madklub, hvis ikke det allerede er en del af den daglige rengøring på skolen.

## Hvem skal stå for undervisningen?

Madpiloterne kan ikke komme på vingerne uden gode Madkaptajner til at guide dem. I testprojektet på Amager Fælled Skole var der tilknyttet to Madkaptajner; en underviser og en undervisningsassistent. Vi anbefaler, at man som minimum stiler efter at have én underviser og én assistent.

Vi forslår, at underviseren er en undervisningsparat kok med børnetække, eller en person som har erfaring med at arbejde i et køkken – gerne med børn. Der er en stor social opgave forbundet med stillingen som Madkaptajn. Børnene skal gå hjem med succesoplevelser, men de skal også have at vide, når noget kan blive bedre. Madkaptajnen skal være opmærksom på den sociale dynamik, og i stedet for fx at skælde nogen ud foran alle andre, have overblikket til at hive barnet til side, hvis der er noget galt. Assistenten kan fx være en klubpædagog, en ung som tidligere har gået på klubben/skolen, en lærerstuderende eller lignende.

## Hvordan får I børnene med?

I testprojektet på Amager Fælled Skole blev børnene inviteret af en inklusionspædagog på skolen. Børnene blev udvalgt med blik for, om de i særlig grad kunne have brug for en positiv oplevelse med en fritidsaktivitet i fællesskab med andre børn. I den forbindelse bør det nævnes, at det er vigtigt at give børnene forståelse for, at de er en del af et forpligtende fællesskab. Madklubben skal være noget, man møder op til hver gang, fordi de andre på holdet regner med en. Især når det gælder børn, der ikke tidligere har stiftet bekendtskab med det at gå til noget i fritiden.

Forud for hvert madklub-forløb bør I derfor afholde et intromøde for de inviterede børn, hvor I fortæller om konceptet og forventningerne, så børnene ved, hvad de siger ja til. Her bør både Madkaptajnerne og inklusionspædagogen deltage, så alle har mødt hinanden på forhånd.

## Den allerførste gang

Den første gang adskiller sig fra de næste, da børnene skal introduceres for køkkenet og de regler som hører til her. Fx skal de lære, hvordan man bruger et skærebræt, opvaskemaskinen, går med en kniv og gør rent bord efter sig, når man arbejder. Børnene skal også lære at læse en opskrift, og herefter hvordan man afmåler råvarer med fx vægt eller decilitermål. Denne viden vil blive gentaget og brugt i praksis igen og igen i løbet af forløbet, men sæt gerne ekstra fokus på dette den første gang.

## Forløb:



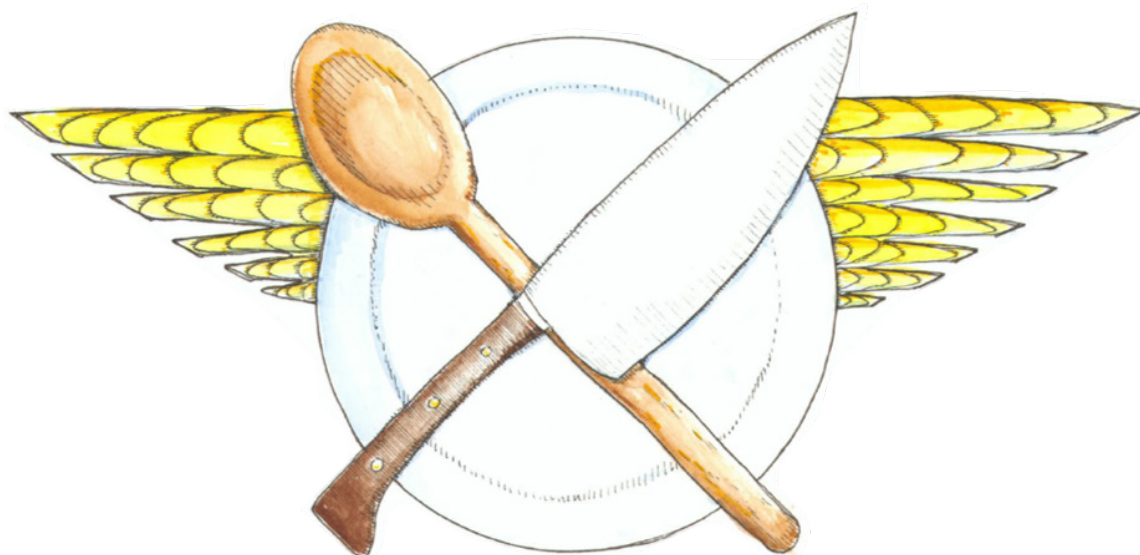
Figur 1 - Det samlede forløb for Madpiloterne

## Drejebog for en dag i madklubben

Tid	Hvad skal der ske?	Tovholder / hvor
<b>En uge før</b>	<p><b>Forberedelse:</b></p> <p>Tjek opskrifter og følg op på tema for dagen. Tænk gerne over eventuelle historier om maden; fx hvor kommer pasta fra eller hæve-mekanismer i brødbagning.</p> <p>Bestil varer, gerne til dagen før, så man kan nå at skaffe ting, der evt. ikke er kommet.</p>	Underviser
<b>På dagen</b> Afsæt 30 - 45 min til opsætning	<p><b>Forberedelse på dagen:</b></p> <p>Alle råvarer sættes frem inden Madpiloterne kommer. Opskrifter/råvarer tjekkes. Redskaber findes frem.</p>	Underviser / Køkkenet
<b>15:00</b> Assistenten ankommer 14:45	<p><b>Ankomst og afkrydsning:</b></p> <p>Underviser informerer assistenten om tema og opskrifter for dagen, og arbejdsopgaver fordeles mellem de to. (OBS på de børn, som kræver lidt ekstra fokus. Overvej gruppe-inddelingen, og hvilke opskrifter de enkelte grupper skal udføre) Madpiloterne ankommer lige efter skole og krydses af hver gang. (OBS - Underviser følger op på dem, der udebliver.)</p>	Underviser og assistent / Spisesalen
<b>15:00-15:15</b> Intro og formidling af arbejdsopgaver	<p><b>Introduktion:</b></p> <p>Underviser starter hver gang med en introduktion til dagens menu: Hvad skal vi lave, hvilke råvarer skal vi bruge og hvordan gør man. Introduktion til nye redskaber eller teknikker gives også her.</p> <p><b>Inddeling i hold:</b></p> <p>Madpiloterne inddelles i hold af fire som arbejder sammen to og to om en opskrift. Er der 16 deltagere, er der således fire hold af fire deltagere. Hvert hold får et sæt opskrifter til dagens menu og fordeler opgaverne imellem sig. Husk at minde Madpiloterne om, at de skal læse opskrifterne, før de går i gang.</p> <p>Børnene kan ikke nå at lave mere end to opskrifter pr. gruppe inden pausen. Udlevér derfor kun de opskrifter som skal laves inden pausen. Bagefter udleveres resten.</p> <p>Husk at den praktiske madlavning er to x 45 min. Så start med simpelt indhold og byg på, hvis de har ekstra tid - ikke omvendt.</p>	Underviser og assistent / Køkkenet

<p><b>15:15-16:00</b></p> <p>Først runde madlavning (1/2)</p>	<p><b>Praktisk madlavning 45 min</b></p> <p>Madpiloterne laver mad, mens underviser og assistent styrer slagets gang. Sørg for at de vasker op løbende. Fokus på arbejdsfordelingen i de forskellige grupper. Hav gerne en lille ekstra opgave klar til de hurtige grupper; evt. borddækning, opvask osv. Sørg for at køkkenet er ryddet og rent, så de er klar til de nye opskrifter efter pausen.</p>	<p>Underviser og assistent / Køkkenet</p>
<p><b>16:00-16:15</b></p> <p>Pause</p>	<p><b>Pause</b></p> <p>Sørg for at børnene kommer ud af køkkenet. De skal ikke stå og arbejde i pausen eller være i køkkenet, så bliver det en lang dag for dem, og de mister fokus til anden del af undervisningen.</p>	<p>Assistent / Udenfor</p>
<p><b>16:15-17:00</b></p> <p>Anden runde madlavning (2/2)</p>	<p><b>Praktisk madlavning 45 min</b></p> <p>Opskrifterne til anden omgang udleveres, inden eleverne går i køkkenet. Madpiloterne laver mad, mens underviser og assistent styrer slagets gang. Sørg for at der vaskes op løbende og dækkes bord til spisning. Er der nogle elever, der er hurtigt færdige, så kan de gøre lidt ekstra ud af borddækningen.</p>	<p>Køkkenet</p>
<p><b>17:00-17:30</b></p> <p>Spisning</p>	<p><b>Spisning</b></p> <p>Sørg for at alle børn får mulighed for at præsentere det de har lavet. Få dem til at sætte ord på det, som er gået godt eller det som har været svært. Sørg for at underviser og assistent sidder i hver sin ende af bordet og får snakket med børnene under måltidet. Brug gerne spisningen til at fortælle lidt om "madens historie" i forhold til det tema I har arbejdet med.</p>	<p>Spisesalen</p>
<p><b>17:30-17:50</b></p> <p>Oprydning</p>	<p><b>Oprydning</b></p> <p>Sørg for at uddelegere de forskellige oprydningsopgaver. Feje gulv, vaske op, tørre borde af osv.</p> <p>Er der mad til overs, bliver det fordelt til sidst - ikke under oprydningen. Det er forstyrrende for oprydningsprocessen.</p>	<p>Spisesalen og køkkenet</p>
<p><b>17:50-18:00</b></p> <p>Evaluering og afsked</p>	<p><b>Evaluering og tak for i dag</b></p> <p>Evaluer på dagen med børnene: Hvad har været godt? Hvad kunne være bedre? Hvad har de lært? Fortæl dem, hvad der er på menuen næste gang.</p>	<p>Spisesalen</p>

# Certificeret Madpilot



---

Du kan styre en kniv uden at ende på skadestuen.

Du kan snitte et løg uden at pive.

Du kan bage en bolle, så den hæver til perfektion.

Du kan tilsmage en ret, så den sidder lige i skabet.

Du kan samarbejde med andre Madpiloter om at skabe  
et lækkert og hyggeligt måltid for alle.

Det har du gjort sammen med Madkaptajnerne:

---

&

Underskrifter & dato



Med støtte fra  
**TrygFonden**



Projektet er støttet økonomisk af Københavns Kommune og Trygfonden, og udviklet i samarbejde mellem Amager Fælled Skole og Fonden Københavns Madhus.