

Sunde madvaner starter i en tidlig alder



Beskrivelse

Sunde madvaner betyder, fornuftige valg, valg som giver plads til udskejelser.

Aktiviteter

Forløbet består af 2 dele.

Del 1 består af et oplæg i børnenes øjenhøjde, det vil være en dialog om;

- de forskellige madvarer der findes
- hvad er sund og hvad er usund
- hvad deres madvaner er
- Hvad de vil ønske de kunne ændre derhjemme hvis det stod til dem

Del 2 vil være praksisdelen hvor vi er sammen om at lave en lækker, sund og nærende måltid.

Forberedelse

Der kan arbejdes med sund livsstil i det obligatorisk emne Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Der kan arbejdes med anbefalinger i forhold til madpakken.

Efterbehandling

Forældre kan evt. inviteres til en sund og nærende middag, som afslutning på forløbet.

Formål

Formålet med forløbet er at børnene får en fornuftig tilgang til både sund og usund mad samt drikke, samt en forståelse for at sunde madvaner betyder, fornuftige valg, valg som giver plads til udskejelser som fx slik, sodavand, MC Donalds osv.

Eksempler fra Fælles Mål

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab - Der arbejdes med kompetenceområdet sundhed og

trivsel, hvor eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv.

Madkundskab - Der kan arbejdes med flere kompetenceområder i faget. fx. mad og sundhed, fødevarebevidsthed, madlavning og måltid og madkultur.

Sted

Søndermølle Kultur og Naturcenter
Vinkelvej 40 8800 Viborg
8800 Viborg

Forløbet kan også foregå på jeres skole.

Undervisningsmateriale

Inspirationsmateriale

Gi' madpakken en hånd

Praktisk information

Udbyder

Søndermølle Kultur og Naturcenter

Antal

25

Periode

Hele året

Varighed

2 dage

Varigheden er sat til 2 dage, ikke fordi forløbet varer 2 hele dage men så er der plads til at inrette dagen efter jeres ønsker. Dog skal der afsættes mindst 2 timer for at få noget ud af forløbet.

Pris

500,- pr. forløb (inkl. moms)

Prisen er afhængig af om man vil lave en måltid sammen, for så går det til tid og inkøb af varer.

Forløbet kan foregå her på Søndermølle men også på skolen selv så vil der være en lille udgift til transport.

Emneområde

Sundheds- og seksualundervisning
Trivsel og fællesskaber
Tværfaglige tilbud

Fag

Madkundskab

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg
- Handicapvenlige forhold

Yderligere oplysninger til faciliteter

Søndermølle kan stille lokale samt køkken til rådighed dog skal det bookes i god tid

Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

Kontakt udbyder

Søndermølle Kultur og Naturcenter

Vinkelvej 40 8800 Viborg

8800 Viborg

Tlf. 87873225