

Inspirationsmateriale til arbejdsmarkedsuddannelsen

Børn og mellemmåltider

Nr. 42888

Udviklet af:

Majbritt Kielsgaard Kristensen
Allan Kirk Heegaard
Allan Borup Hejndorf

mercantec⁺
karrierecenter midt

HC Andersensvej 7
Virksomhed
8800 Viborg

INSPIRATIONSMATERIALE: *Børn og mellemmåltider*

1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB og TAK

Arbejdsmarkedsuddannelsen nr. 42888 "Børn og mellemmåltider" hører til den fælles kompetencebeskrivelse (FKB) 2778 "Mad til grupper med varierede behov for ernæring".

FKB'en og uddannelsesmål kan hentes på www.uddannelsesadministrationen.dk.

En typisk institutionsdag varer fra kl. 8.00 til 15.00. Da børn opholder sig mange timer dagligt i institutionen, har de i løbet af dagen behov for sunde mellemmåltider. Mellemmåltider mellem hovedmåltiderne har flere formål. De små måltider tanker op til det næste hovedmåltid og kan også give et lille tiltrængt pause i daglige gøremål. Mellemmåltider giver en sund balance, bedre forbrænding, bedre fornemmelse af lyst til mad og en større mæthed, så man undgår at spise for meget til hovedmåltiderne.

Der er derfor behov for, at medarbejdere i bl.a. daginstitutioner, SFO'er og i dagplejen kan fremstille sunde og ernæringsrigtige mellemmåltider, så børnene får et godt udgangspunkt for et aktivt liv i form af læring, leg og andre aktiviteter.

Uddannelsens målformulering

- Deltageren kan planlægge ernæringsrigtige mellemmåltider til børn på forskellige alderstrin på baggrund af viden om børns behov for energi og næringsstoffer ifølge de officielle anbefalinger.
- Deltageren kan tilberede og anrette indbydende og velsmagende mellemmåltider til børn - og sammen med børn.
- Deltageren kan vurdere anvendelsen af halv- og helfabrikata til fremstilling og servering af ernæringsrigtige mellemmåltider til børn

Sammenhæng til TAK

Uddannelsesmålet er relateret til tilhørende arbejdsmarkedsrelevante kompetencer (TAK) i FKB'en og skal kvalificere deltageren inden for følgende TAK:

Planlægning og produktion af hverdagsmad.

Kompetencen til at planlægge og producere hverdagsmad på baggrund af viden om:

- brugernes ernæringsmæssige behov og ønsker – herunder kostformer og diæter
- Sensorik og tilberedningsmetodik

Arbejdsfunktioner

Arbejdsmarkedsuddannelsen er rettet mod faglært og ikke-faglært medarbejdere, som er beskæftiget med madfremstilling i skoler, og dag – og døgninstitutioner.

INSPIRATIONSMATERIALE: *Børn og mellemmåltider*

2. Ideer til tilrettelæggelse af undervisningen

De 3 kursusdage kan som udgangspunkt bestå af teoretiske oplæg og praktisk undervisning i et køkken, så deltagerne har mulighed for at afprøve den tilegnede viden i praksis.

Kurset kan endvidere indeholde et besøg af en ekstern konsulent fra et engrosfirma, som viser forskellige muligheder indenfor fremstilling af mellemmåltider, hvor udgangspunktet er halv- og helfabrikata og fremstilling af mellemmåltider fra bunden.

Forslag til indholdet i dagene.

Dag 1	Dag 2	Dag 3
<p>Velkomst, præsentation og orientering om kurset.</p> <p><i>Grundlæggende teori:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Intro og gennemgang af "Det fælles frokostmåltid". - Skriftlig test (opgave 1) - De 8 kostråd for børn. - Mellemmåltider: Energiindhold og måltidsfordeling. - Børns præferencer, hyppighed, indhold og mængde - Ernæringsberegning <p>Planlægning af mellemmåltider /småretter ud fra råvareliste.</p> <p>Ernæringsberegning af planlagte mellemmåltider.</p>	<p><i>Praktisk undervisning:</i></p> <p>Produktion af mellemmåltider / småretter som er udarbejdet og planlagt dag 1.</p> <p>Præsentation af mellemmåltiderne.</p> <p>Diskussion og evaluering af retterne.</p>	<p><i>Teoretisk og praktisk undervisning:</i></p> <p>Udarbejdelse af idébank mht. nye råvarer – nye mellemmåltider.</p> <p>Evt. inddragelse af konsulent besøg med ideer og forslag til mellemmåltider.</p> <p>Produktion af mellemmåltider / småretter med udgangspunkt i halv- og helfabrikata.</p> <p>Diskussion af varernes ernæringsmæssige indhold.</p> <p>Udarbejdelse af idébank mht. nye råvarer – nye mellemmåltider.</p> <p>Evaluering og afsked.</p>

Cases og opgaver findes i bilaget.

INSPIRATIONSMATERIALE: *Børn og mellemmåltider*

Dag 1.

Velkomst, præsentation og orientering om kurset.
Deltageren formulerer forventninger til uddannelsen ved kursusstart
Deltagernes erfaringer med fremstilling af mad til børn.

Grundlæggende teori:

- Introduktion og gennemgang af ”Det fælles frokostmåltid” – anbefalinger og inspiration til sund mad til børn i daginstitutionen.
- Skriftlig test med opgaver inden for hvert område i anbefalingen.

- De 8 kostråd for børn.
- Mellemmåltider og portionsstørrelser
- Mellemmåltidets energiindhold, energiprocentfordeling og måltidsfordeling.
- Ernæringsberegning af mellemmåltider – vha. f.eks. Dankost, Ankerhus kostprogram.
- Børns ønsker til mellemmåltider – hvilke præferencer har børn til mellemmåltider ift. anledning, hyppighed, indhold og mængde.

- Planlægning af mellemmåltider /småretter ud fra råvareliste, case 1. – Deltagerne skal i grupper planlægge 4-5 småretter/mellemmåltider, som de dagen efter skal lave. Der skal tages udgangspunkt i dagens øvrige teori. Deltagerne kan hente idéer fra Internettet samt diverse opskriftsbøger (se litteratur og nyttige links).
- Deltagerne skal herefter ernæringsberegne en eller to af de planlagte småretter/mellemmåltider, og vurdere om de er ernæringsmæssige korrekte i forhold til den gennemgåede teori.

Dag 2.

Praktisk undervisning:

- Produktion af mellemmåltider / småretter som er udarbejdet og planlagt dag 1.
- Præsentation af mellemmåltiderne
- Diskussion og evaluering af retterne – herunder erfaringsudveksling.
- Mellemmåltiderne vurderes ud fra følgende parametre: Sammensætning, ernæring, børns præferencer og portionsstørrelse.

Dag 3.

Teoretisk og praktisk undervisning:

- Evt. konsulent besøg:
 - Konsulent fra f.eks. fra Hørkram Foodservice, Inco Danmark, Nordic Bake off eller Schulstad Bake Off kommer med forslag og idéer til halvfabrikata til mellemmåltider.
- Hvis ikke det er muligt at få en konsulent på besøg, kan der i stedet bestilles forskellige hel- og halvfabrikata produkter, som deltagerne arbejder med.

INSPIRATIONSMATERIALE: *Børn og mellemmåltider*

- Smagning af færdigproducerede mellemmåltider
- Vurdering af færdigproducerede mellemmåltider ud fra vare- og næringsdeklaration, se opgave 2.
- Produktion af mellemmåltider / småretter med udgangspunkt i halvfabrikata
- Diskussion af varenes/retternes ernæringsmæssige indhold

- Udarbejdelse af idébank mht. nye råvarer – nye mellemmåltider.
- Evaluering
- Afsked

3. Afholdelsesformer

Det er vigtigt at tage udgangspunkt i deltagernes faglige og praktiske færdigheder indenfor området – således vil deltagerne opleve og se en størst mulig anvendelse af den opnåede viden/færdigheder i deres daglige arbejde.

Den teoretiske gennemgang kan underbygges af diverse smagsprøver af nye råvarer/produkter der er velegnet til mellemmåltider og teorien kan visualiseres ved hjælp af billeder af f.eks. portionsstørrelser og mængder til børn.

Da deltagerne sandsynligvis har nogle forudsætninger indenfor fremstilling af mellemmåltider, er det vigtigt at undervisningen tager udgangspunkt i ny inspiration og nytænkning indenfor området med hensyn til nye typer af mellemmåltider herunder råvarevalg, nye sammensætninger, anretningsformer og den nyeste viden omkring ernæring til børn.

4. Litteratur og nyttige links

Publikationer fra Fødevarestyrelsen

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Fødevarestyrelsen:

Det fælles frokostmåltid – anbefalinger og inspiration til sund mad til børn i daginstitutionen.

Snack n' snack: www.foedevarestyrelsen.dk/fdir/Pub/2007210/rapport.pdf

Opskriftsbøger på sunde og anderledes småretter / mellemmåltider til børn

Christelle Le Ru:

Frisk start. Sunde opskrifter og madtips til småbørnsforældre.

Forlaget Kle art - 2008

Lotte Salling:

Mit barn er for sødt! – Kogebog til forældre der vil spare på sukkeret

Forlaget Forum - 2003

Sif Orellana:

Krudtugler og kanelnegle

Rollinger og roulader

Gyldendal - 2004 og 2009

INSPIRATIONSMATERIALE: *Børn og mellemmåltider*

Camilla Plum:

Ælle, balle frikadelle – Mad for børn og voksne

Gyldendal - 3. udg. 2005

Nyttige links til inspiration

www.madklassen.dk

Her findes sunde opskrifter på mellemmåltider og snacks.

www.danskvarefaktanaevn.dk

Her findes materialer, der henvender sig specielt til undervisere omkring varedeklarationer og varefakta.

www.6omdagen.dk

Råd om flere grønsager på menuen.

www.2gangeomugen.dk

Information og opskrifter med fisk

www.altomkost.dk

Fødevarerdirektoratets råd om kost. Vejledninger om kost til syge og raske personer.

INSPIRATIONSMATERIALE: *Børn og mellemmåltider*

Bilag

Case 1

Børnehuset Sofiendal laver hver dag frokost og mellemmåltider til børnehusets 60 børn og voksne. Køkkenpersonalet har for en uge siden været på kursus i ernæring og de 8 kostråd i børn, og vil derfor gerne lave nogle nye mellemmåltider ud fra disse retningslinjer. De har i lang tid lavet gulerodstænger, boller med smør og udskåret frugt, men de synes det er ved at være for kedeligt. De vil derfor gerne have nogle mere "spændende" retter.

Børnehuset har en ernæringsassistent og en køkkenmedhjælper og de har hver dag 4 børn med i køkkenet. Mellemmåltiderne skal derfor planlægges, så det er muligt, at børnene kan være med.

Du skal til børnehuset sammensætte og udvikle fem forskellige mellemmåltider, hvor årstiden er vinter.

En af mellemmåltiderne skal udvikles ud fra en råvareliste, og retten skal du senere tilberede og anrette i køkkenet. Mellemmåltiderne vurderes mundtligt af underviseren.

Deltagerne skal i grupper planlægge fem forskellige ernæringsrigtige mellemmåltider til børn.

Mellemmåltid	
1	
2	
3	
4	
5	

INSPIRATIONSMATERIALE: *Børn og mellemmåltider*

Opgave 1: Opgave omkring børn og mellemmåltider

1. Hvor mange gram fisk og fiskepålæg bør børn spise om ugen?
2. Hvor meget frugt og grønt bør børn spise om dagen?
3. Hvad bruger kroppen fedt til?
4. Hvorfor er det godt at spise frugt og grønt?
5. Tæller kartofler og juice med i regnskabet med 6 om dagen?
6. Hvorfor er det godt at spise fisk?
7. Er makrel i tomat og tun på dåse rigtig fisk?
8. Hvor får vi kulhydrat fra?
9. Hvorfor er rugbrød sundere end toastbrød?
10. Hvad betyder tomme kalorier?
11. Nævn de 8 kostråd for børn.
12. Hvad består en sund madpakke af?
13. Hvad er en Y-tallerknen?
14. Hvor mange minutters motion skal børn have om dagen?
15. Hvor meget sukker må børn få om dagen?
16. Hvor meget mælk/mælkeprodukt skal børn have om dagen?
17. Hvad er en gennemsnits energibehov for børn?
18. Nævn de energigivende næringsstoffer.
19. Hvor meget energi (kJ) giver de energigivende næringsstoffer pr. g?
20. Hvor meget kartofler, ris og pasta bør børn spise om dagen?
21. Hvilke fedttyper anbefales det børn at spise?
22. Hvor meget salt bør børn spise om dagen?
23. Hvilke kødtyper anbefales det at børn spiser mest af?

INSPIRATIONSMATERIALE: *Børn og mellemmåltider*

Opgave 2: Halv- og helfabrikata

Skriftlig individuel opgave.

Vurder de to forskellige brød.

Hvad mener du om indholdet af:

- Energi
- Næringsstoffer
 - o Herunder tilsat sukker
- Kostfiber
- Salt
- Produktet generelt

FULDKORNSBRØD

Produktdata

Varenr. 50100006
Karton EAN 5701014037871
Produktkategori Fransnbrød
Vægt/stk. ca. 550g
Antal pr. karton 10
Antal karton pr. palle 32
Holdbarhed 12 måneder
Opbevaring Ved -18°C eller koldere
Må ikke nedfryses igen efter optøning.

Håndtering

Produkterne optøes tildækket med plastik eller i plastpose i min. 3-6 timer eller natten over på køl. Bages i 11 min. i alm. ovn ved 190°C.

Deklaration

Næringsindhold pr. 100 g:
Energi 230 kJ (90 kcal)
Protein 11,0 g
Kulhydrat 39,0 g
- heraf sukkerart 2,0 g
Fedt 2,5 g
- heraf mættede fedtsyrer 0,5 g
Kostfibre 5,5 g
Natrium 1,3 g

Ingredienser

Vand, hvedemel, durum fuldkornsmel 23%, havreflager 13%, hvedegluten, gær, salt tilsat jod, hvedefibre 0,9%, druesukker, bygmaltekstrakt, rugsigtemel, emulgator (vegetabilsk E472e), surdejskultur, melbehandlingsmiddel (E300).
Kan indeholde sesam.
Saltindhold pr. 100 g: 1,3 g
Fødevarestyrelsen anbefaler 75 g fuldkorn om dagen som en del af en varieret kost.
Fuldkornsbrød indeholder 35 g fuldkorn pr. 100 g

INSPIRATIONSMATERIALE: Børn og mellemmåltider

TREKORNSBRØD (RÅ DEJ)

Produktdata

Varenr. 00008042
Karton EAN 5701536265127
Produktkategori Rådej
Vægt/stk. ca. 700g
Antal pr. karton 12
Antal karton pr. palle 32
Holdbarhed 6 måneder
Opbevaring Ved -18°C eller koldere
Må ikke nedfryses igen efter optøning.

Håndtering

Produktet optøs tildækket med plastik eller i plastpose i ca. 180 min. ved stuetemperatur eller natten over på køl. Herefter stilles det til hævnning i ca. 60 min. (35°C, fugt 75%RF) eller tildækkes med plastik et lunt sted indtil 3 x størrelse. Bages i 35 min., damp 2 x 10 sek., ventil lukket de første 15 min. Bages i varmluftsovn ved 190°C.

Deklaration

Næringsindhold pr. 100 g:
Energi 220 kJ (940 kcal)
Protein 9,5 g
Kulhydrat 37,0 g
Fedt 3,0 g
Kostfibre 3,0 g

Ingredienser

Hvedemel 36%, vand, rugkerner 8%, rugsigtemel 8%, hørfrø 4%, gær, hvedegluten, salt tilsat jod, stabilisator (E412, E466), emulgator (vegetabilsk E472e), druesukker, vegetabilsk olie, bygmaltmel, melbehandlingsmiddel (E300), surdejskultur.
Dekoration: Sesamfrø.
Saltindhold pr. 100 g: 1,2 g