

Er man kræsen, fordi man ikke kan lide broccoli?



**Kan man hade torsk?
Hvad gør man, når
kartoflen vokser i
mundten?**

**En formiddag om mad
og smagssanser i
børnehøjde.**

Børn er ikke født kræse, men kan deres smagssanser ændre sig?

Vi tager udgangspunkt i vores mad- og måltidspolitik og snakker om hverdagsmad.

Vi kommer ind på kulhydrater, sukker, proteiner og fedt og giver eksempler på, hvad et barn har brug for i den daglige kost. Og så skal vi udfordre vores

smagssanser og smage surt, sødt, bittert og salt. Og hvad er umami?

Vi vil også komme omkring stimulering af sanserne i munden – både motorisk og sensorisk.

Børn spejler sig i deres omgivelser. Når vi sidder på en stol, sidder vi ofte på samme måde, som dem vi sidder sammen med. Det gør sig også gældende for den måde vi spiser på.

Går vi voksne foran med et godt eksempel?

Hvordan får vi skabt en god og hyggelig stemning ved bordet? Hvordan sidder man godt, når man skal spise?

Der er plads til mange flere spørgsmål denne dag...

Målgruppe
Opholdssteder og plejefamilier

Undervisere

Lena Kyst Valsted har mere end 20 års erfaring fra forskellige køkkener og har de seneste 12 år været køkkenleder på Skovgården.

Helle Baardesø Rasmussen er uddannet pædagog og har de sidste 7 år arbejdet på Skovgården.

Tid og sted
7. marts 2012
kl. 9.00 – 12.00
på Skovgården

Tilmelding senest
25. februar 2012

Pris
200 kr.

Kursus nr. LVHB12-06