



Mathias Bach Randskov - Julemærkehjemmet Liljeborg

2023-02-01 14:38 CET

Børnenes fuldkorns favoritter og en sang om fuldkorn

Mathias Bach Randskov arbejder til daglig på Julemærkehjemmet Liljeborg i Roskilde. Her arbejder han for at børnene tilegner sig succesoplevelser i løbet af deres ophold ved hjælp af redskaber som madmod, madværksteder og forældresamarbejde. Det var en fornøjelse at interviewe Mathias og i Fuldkornspartnerskabet henter vi stor inspiration fra arbejdet på Liljeborg.

1. Bio Mathias Bach Randskov

32 år, bor i Osted, gift på 7 år, far til to, opvokset i Jyllinge,

Uddannet Prof. Bach i Ernæring og Sundhed fra Ankerhus i Sorø 2014.

2.Fortæl os om dit job på julemærkehjemmet Liljeborg i Roskilde

Jeg arbejder som afdelingsleder på Julemærkehjemmet Liljeborg og fungerer både som personaleleder og pædagogisk leder. Endvidere indgår jeg 2-3 gange om ugen i den daglige normering sammen med børnene og mit personale. Ydermere varetager jeg ofte afvikling af vores faste madværksteder som kører fem gange i løbet af børnenes ophold på 10 uger.

3.Hvad betyder madmod for dig?

Jeg oplever at madmod som koncept giver rigtig god mening ift. til det sundhedsfremmende, udviklende og bestyrkende arbejde omkring børnenes maddannelseskompetencer.

Yderligere tager konceptet højde for børnenes individuelle og forskelligartede læringsforudsætninger og nærmeste udviklingszone.

Dette medfører at vi som Julemærkehjem kan arbejde differentieret, og dermed skabe rammer og forudsætninger for at børnene tilegner sig succesoplevelser.

Madmod anvender vi på Liljeborg ca. 3-4 gange på et 10 ugers ophold, af en uges varighed pr. gang.

F.eks. kan vi den første uge præsentere "blomkålen" på fem forskellige måder, med forskellig smag og konsistens, og "knoldselleri" den næste uge etc.

4.Hvordan arbejder du med fuldkorn? Og hvordan bakkede I op om Årets Fuldkornsday?

Vi arbejder med fuldkorn til alle madværkstedsgange og i vores store samarbejde med familierne til vores forældredage.

Vi bruger endvidere de pædagogiske måltider i løbet af dagen til bl.a. at tale om kostfibre, fuldkorn samt sult og mæthed sammen med børnene.

Årets fuldkornsday markerede vi ved at bruge hele huset og fællesskabets viden, færdigheder og kompetencer, og herunder det tværfaglige samarbejde, ved at formidle differentieret omkring fuldkorn, og inddrage samt præsentere børnene for aktiviteter som omhandlede fuldkorn.

Dagen startede ud med at vores ernæringsassistenter og køkkenleder til morgenmaden fortalte kort om fuldkorn. Efterfølgende fik børnene mulighed for at smage et udvalg af forskelligslags "grød". Til daglig tilbyder vi bl.a. havregrød.

Til fuldkornsdayen kunne børnene prøve at smage på havregrød, øllebrød, byggrød og mannagrød.

Efter morgenmaden var dagen opbygget sådan så vi havde tre aktiviteter (af 45 min. varighed pr. stk.) som børnene skiftevis i hold skulle cirkulere på:

I vores børnekøkken fik børnene gennem deres målrettede samarbejde skabt et fælles frokostmåltid som bestod af fuldkornsboller, tunsalat, æggesalat, bønnedip og et hav af forskellig/farverige grøntsager.

I krea lavede børnene farverige og kreative motiver, malerier og glimmer billeder, som skulle forestille fuldkorn. Alle disse fine kreationer skulle ligeledes fungere som pynt på vores borde til det fælles måltid.

I salen lavede børnene en masse forskelligartede bevægelseslege i mindre hold, som sideløbende hang sammen med en "fuldkornsquiz".

5.Oplever du, at der er nogle fuldkornsretter, der er særligt populære blandt børnene?

Havregrød er populært samt fuldkorns lasagne og spaghetti/pasta retter, og fuldkornsboller.

6.Har du et godt råd til, hvordan man får mere fuldkorn ind i hverdagen?

Kig efter fuldkornsmærket hver gang du handler ind.

Hav et "fuldkornsklistermærke" på bagsiden af din telefon.

Lær vores nøglehul og fuldkornsang fra Julemærkehjemmet Lilkeborg ☒

Nøglehul-og fuldkornssang

(Melodi: Livstræet)

Vers

Når jeg skal handle ind og købe

Fødevarer til min mad

Er der to mærker jeg vil møde

Og som gør min krop så glad

Omkvæd

Nøglehullet betyder at fedtet

Og sukker, salt det er minimal

Det er grønt og kan hjælpe dig dagligt

Med at spise sundt optimal'

Vers

Det andet mærke er orange

Det er på pasta og på brød

På mel og ris og os på skorper

Og så på din havregrød!

Omkvæd

Ca. femoghalvfjerds gram om dagen

Sikre dig en behagelig mæthed

Og dit blodsukker er i balance

Så du i skolen kan følge med

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36