



Fredag den 25. oktober 2024

Børnehuset Hørgården har knækket koden til at få børn til at spise grønt

Hos Børnehuset Hørgården i Roskilde Kommune er det ikke et problem at få børnene til at spise grøntsager og bælgfrugter. Ved at involvere børnene aktivt i madens rejse fra jord til bord har institutionen haft stor succes med at gøre børnene madmodige og nysgerrige.

Hos Børnehuset Hørgården er økologiske grøntsager og bælgfrugter en fast del af de daglige måltider, som i mange af Roskilde Kommunes børnehuse. Lise Hacke, der er køkkenleder i institutionen, har nemlig en stor passion for at lave grønne måltider til børn, som skaber nysgerrighed.

En rapport fra Arla Fonden viser, at 67 % af danske forældre oplever, at deres børn er kræsne. Samtidig peger rapporten på, at seks ud af ti børn er blevet kaldt kræsne, hvilket kan hæmme deres madmod.

"Som udgangspunkt er børn ikke kræsne. Det handler om at skabe et miljø, hvor børnene smitter hinanden til at være madmodige. Hvis én tør smage, følger de andre hurtigt efter. Vi ser, hvordan børnenes lyst til at eksperimentere med smage vokser, når de selv er med i køkkenet og får lov til at røre, smage og dufte på råvarerne," fortæller køkkenleder hos Børnehuset Hørgården, Lise Hacke.

I Børnehuset Hørgården deltager børnene aktivt i hele processen fra jord til bord, når de er med til at så, høste og tilberede grøntsager og krydderurter, hvilket både vækker deres nysgerrighed og begejstring for grøntsager. Når sæsonen tillader det, dyrker de selv grøntsager i plantekasserne i institutionens have, hvor de også samler brændenælder og krydderurter til fladbrød og andre retter.

Fællesskab og smagelyst går hånd i hånd

Så længe Lise Hacke kan huske, har hun og Roskilde Kommune arbejdet med at implementere økologiske grøntsager i måltiderne. Derfor ser hun også Fødevarestyrelsens anbefalinger til danske børns institutionskost som en mulighed for at udvikle sin egen grønne kreativitet. Ydermere er det i Roskilde Kommune vigtigt at skabe en involverende madkultur.

"I vores dagtilbud er de daglige måltider med til at samle børnene i fællesskaber. Et sundt og grønt måltid er vigtigt for, at børnene får energi og kan være aktive, og for at de kan gå på opdagelse i maden og udfordre smagsløgene" siger Bent Jørgensen, formand for Skole- og Børneudvalget i Roskilde Kommune.

Institutionen har gjort madoplevelserne sjove, meningsfulde og lærerige, hvilket knækker koden til at få børn til at spise mere grønt. Lige såvel er pædagogernes rolle som madrollemodeller central. Når pædagogerne er entusiastiske i præsentationen af maden, er de med til at vise børnene, at grøntsager kan være både spændende og lækre, og det har medvirket til, at der er langt færre kræsne børn i institutionen.



Fredag den 25. oktober 2024

Faktaboks: Lises tre råd til at inspirere børn til at spise grøn mad

- **Involver børnene aktivt i madprocessen.** Lad børnene deltage i madmøder og bidrage til madvalget, så de er mere engagerede, hvilket skaber nysgerrighed og øget lyst til at smage på de grønne retter.
- **Pædagogerne som inspirerende rollemodeller.** Pædagogernes entusiasme er afgørende for børns madvaner. Når de viser begejstring, og omtaler grøntsagerne med positiv energi, smitter det af på børnene.
- **Udendørs fællesskab og madoplevelser.** Brug naturen aktivt til at gøre madoplevelserne sjove og meningsfulde. Skovture kombinerer leg og læring, hvor børnene samler grøntsager fra haven og efterfølgende deltager i tilberedningen.

Hverdagens grønne frontløbere - mød dem live med Planteløftet

Planteløftet 2024 er en inspirationsrække af gratis webinarer og undervisningsvideoer for professionelle køkkener, som stiller skarpt på at inkludere flere økologiske planter i måltiderne. Gennem ti live webinarer med Trine Krebs som værtinde, deler køkkenprofessionelle fra hele landet deres erfaringer med at skabe grønne og velsmagende måltider til offentlige institutioner.

Webinarerne går i dybden med konkrete teknikker, metoder og opskrifter, men også de udfordringer, der følger med, når man ændrer menuer og implementerer flere plantebaserede retter.

Onsdag d. 23. oktober var Lise Hacke og Børnehuset Hørgården en del af projektet Planteløftet, hvor de delte deres erfaringer og inspirerede andre professionelle køkkener til at tænke grønnere og mere bæredygtigt, når de udformer madplaner og tænker indkøb.

[Læs mere om planteløftet her.](#)

For yderligere information, kontakt venligst:

Trine Krebs, Grøn Chef i Food Organisation of Denmark

M: trine@thefoodproject.dk

T: 26713254

Cathrine Larsen, projektleder i Food Organisation of Denmark

M: cla@thefoodproject.dk

T: 27201012