

Pressemeddelelse  
Komiteen for Sundhedsoplysning  
Juni 2014

## Ny gratis madkundskabsbog skal få børn til at erobre køkkenerne

**Når børn og unge selv lærer at lave mad, øges chancerne for, at de træffer sundere madvalg. En ny kogeboek til 11-13-årige, støttet af Nordea-fonden, skal pirre børns nysgerrighed omkring madlavning gennem inspiration, motivation, duft, smag og gode råvarer. Opskrifterne er udvalgt på baggrund af skoleelevers erklærede yndlingsretter. Dermed sikres, at retterne taler til børns sanser frem for til voksenfornuft! Kogebogen er resultatet af et samarbejde mellem Komiteen for Sundhedsoplysning, Institut for Uddannelse og Pædagogik/Aarhus Universitet og Haver til Maver. Bogen uddeles gratis til alle landets elever, der følger det nye fag madkundskab i de næste to skoleår.**

I gennemsnit deltager kun 4 % af alle børn i dag i madlavningen derhjemme.<sup>1</sup> Familierne bruger samtidig færre timer på madlavning end tidligere og køber i stedet flere færdigretter. Men børn og unge, som har lært at lave mad, efterlever i højere grad kostanbefalingerne.<sup>2</sup> Desuden har gode ingredienser, smag, duft og madglæde stor betydning for vores sundhed, trivsel og livskvalitet. Derfor er det vigtigt at motivere børn til at udfolde sig ved køkkenbordene – både i skolerne og derhjemme.

I den nye kogeboek, som har fået titlen *Mit kokkeri*, er der fokus på motivation og madglæde. Undersøgelserne, som ligger til grund for bogen, viser nemlig, at børns adglædens vej kan motiveres til at bruge mere tid i køkkenet. Børn synes, det er sjovt at lave mad, og de vil rigtigt gerne kokkerere – særligt hvis deres voksne ikke blander sig for meget eller ligefrem overtager styringen i køkkenet. En lang række af bogens opskrifter er udvalgt på baggrund af interviews med børn i målgruppen fra hele landet. Til spørgsmålet om, hvad god mad var, svarede Thomas fra 6. klasse på Gadstrup Skole:

*"Mad, der er lavet fra bunden."*

Klassekammeraten Camilla afsluttede interviewet med følgende bemærkning:

*"Der kan I se – børn kan godt li' at lave mad!"*

Det tidligere fag hjemkundskab skifter efter sommerferien navn til *madkundskab*. Ud over madtilberedning vil faget fremover også komme til at omfatte undervisning i madens egenskaber, indkøb og gode madvalg<sup>3</sup>. *Mit kokkeri*, som er en gave til børnene, skal understøtte det nye fag. Derfor distribueres bogen via skolernes madkundskabslærere. Med styrket nysgerrighed og *Mit kokkeri* i hånden kan børnene nemlig bære interessen for god og velsmagende mad ud i de danske familier, så familierne i højere grad vender tilbage til selv at tilberede mad, der både smager og nærer.

Undervisningsminister Christine Antorini udtaler om *Mit kokkeri* og børns tilgang til madlavning:

<sup>1</sup> Coop Analyse

<sup>2</sup> Lektor, cand. scient. human ernæring Stine Erbs Ludvig, Professionshøjskolen Metropol

<sup>3</sup> <https://ucc.dk/nyhed/madkundskab-nyt-navn-og-stoerre-ambitioner>

*”Jeg glæder mig over det nye fag madkundskab. Det er vigtigt, at børn har et godt forhold til mad og madhåndværket. Kogebogen er et moderne undervisningsmiddel til skolen med blandt andet et digitalt univers, og jeg håber, at eleverne også vil bruge kogebogen hjemme sammen med deres forældre.”*

Begrebet *madkundskab* taler direkte til smagssansen – det gør *Mit kokkeri* også. Bag kogebogen mange opskrifter står en række erfarne madeksperter bestående af Søren Ejlersen (kok), Simon Sørensen (kok og faglærer på kokkeskolen i Ålborg), Klavs Styrbæk (kok), Carina Malling Skronski (madsribent og hjemkundskabslærer), Elsebeth Palsgaard (NordiskNaturligvis), Puk Maia Ingemann (Fødevarestyrelsen) og Klavs Holm (kok). Lektor Karen Wistoft, Institut for Uddannelse og Pædagogik/Aarhus Universitet har ansvar for bogens sundhedspædagogiske profil. Et digitalt univers vil ydermere sikre, at opskrifterne kan tilgås fra smartphones og tablets.

Charan Nelander, direktør i Komiteen for Sundhedsoplysning, siger om kogebogen:

*”Vi tror på, at inspiration og motivation kan lokke børnene til at være aktive i køkkenet – det er ligegyldigt, om det er pandekager, koldskål, falafel eller frikadeller – bare vi får dem med i køkkenet.”*

Nordea-fonden støtter projektet med 5,1 mio. kr. Direktør i Nordea-fonden Henrik Lehmann Andersen udtaler:

*”Vi håber, at kogebogen vil inspirere en hel generation af børn til større madglæde og madkundskab! På kort sigt håber vi, at flere af landets køkkener fyldes af børn og voksne, der er sammen om sund og sjov madlavning.”*

Bogen uddeles – som nævnt – til alle elever, der skal have faget madkundskab i de kommende to skoleår. Det gælder også elever, der har faget som valgfag i fx. 7., 8. og 9. klasse.

### Kontakt

Yderligere oplysninger vedrørende bogens tilblivelse og udgivelse fås ved henvendelse til kommunikationskonsulent Birgitte Sabra, [bs@sundkom.dk](mailto:bs@sundkom.dk) / 51 42 42 02 eller direktør Charan Nelander, [cn@sundkom.dk](mailto:cn@sundkom.dk) / 25 48 76 61.

### Tekst og foto

Pressemeddelelse samt vedhæftede fotos kan frit benyttes redaktionelt, når der samtidig henvises til Komiteen for Sundhedsoplysning og fotograf Rishi Sæther/Happy Living.

### Fakta

- De kommende to skoleår uddeles kogebogen gratis til alle landets elever, der undervises i faget madkundskab
- Alle kogebogens opskrifter fotograferes af Rishi Sæther/HappyLiving
- Nordea-fondens formål er almenyttig og velgørende. Fonden støtter bl.a. også DM i Hjemkundskab, skolehaveprojektet Haver til Maver og forskning i Ny Nordisk Hverdagsmad.