

Maddag 2026

Diplom



Jeg har spist kål!

Jeg hedder _____

Og jeg har været med til Maddag 2026, hvor vi spiste lækre retter med kål.

Her har jeg lavet en tegning af kål:

Opskrift på bagsiden

Maddag 2026

Kære forældre

I dag onsdag d. 30. september, har dit barn fejret Maddag 2026 – ligesom tusindvis af andre børn i hele landet.

Vi gør os hver dag umage for at give dit barn sund og velsmagende mad. Og i dag gør vi os ekstra umage.

Temaet for Maddag 2026 er kål. Har I lyst til at prøve en lækker ret med kål derhjemme? Så prøv opskriften ved siden af på nemme og sprøde grønkålschips. Du kan sagtens få dit barn til at hjælpe.

Når vi laver mad til dit barn i daginstitutionen, bidrager det til:

- At øge madmodet, fordi vi præsenterer dit barn for nye fødevarer.
- At øge trivslen og fællesskabet, fordi alle børn spiser det samme.
- At dit barn spiser sundt og varieret i tråd med de officielle kostråd.

Din opbakning til madordningen her i daginstitutionen er afgørende, og vi håber, at vi med Maddag 2026 kan give dig et indblik i madordningens betydning for dit barn.

Har du lyst til at høre mere om, hvad vi har lavet på Maddag 2026 eller om institutionens arbejde med mad og måltider, så kig forbi køkkenet.

Mange hilsner
Den madprofessionelle i dit barns daginstitution



Grønkålschips

Grønkålschips kan bruges som tilbehør til en varm ret, til eftermiddagsnack eller som topping på en salat.

Ingredienser:

- Grønkål (man kan også benytte palmekål)
- Olivenolie eller rapsolie
- Salt

Sådan gør du:

Kålen skylles grundigt i vand og tørres med et viskestykke. Kålen skæres eller hives i grove stykker. Skær evt. den grove stilk af. Vend/kram bladene i olie og kom dem på en bageplade med bagepapir. Drys lidt flagesalt over.

Bag kålen i ca. 15-30 minutter ved 125°C til det er sprødt. Tjek undervejs og vend dem eventuelt rundt. Tag dem ud af ovnen og lad dem afkøle.

Bag initiativet Maddag 2026 står en række organisationer

