

# KLAR PÅ EN KØKKENMISSION?

Hvor mange af disse udfordringer kan du og din familie gennemføre på en uge? Gennemfør køkkenmissionen, og bliv en sand mesterkok.

## Børnene bestemmer

Lad børnene bestemme, hvad der skal spises til aftensmad 3 af ugens dage.

## Børnene hjælper

Også de små eksempler tæller: Røre i gryden og skrælle.

## SMAGSJÆGER

- Sammen om gryden**  
Hjælp dine forældre med at lave mad mindst to gange på en uge.
- Fisk på gaflen**  
Spis fisk mindst én gang på en uge.
- Brug de fem grundsmage**  
Salt, sødt, surt, bittert, umami.

**Smag en frugt eller grøntsag, som I ikke plejer at bruge.**

## Sluk for skærmen

Spis mindst tre aftensmåltider uden telefoner, iPads eller TV.

## MAD-NINJA

- Hemmelige ingredienser**  
Lav en kage eller snack, som indeholder en skjult grøntsag eller bælgfrugt. Server for venner eller familie og se, om de kan gætte den hemmelige ingrediens.
- Lav en livret**  
Se "Danmarks nye livret" på DR og lav aftensmad efter en af de opskrifter, de introducerer i programmet.
- Find jeres familie-livret**  
Find frem til hvilken opskrift I ville lave, hvis jeres familie var med i Danmarks nye livret. Tegn på bagsiden og giv retten et nyt, lækkert navn.

**Find inspiration på biblioteket eller [smagdigfrem.dk](http://smagdigfrem.dk)**

## MESTERKOK

- Smag verden**  
Lav mad fra et land, I ikke plejer at spise fra, og snak om, hvor det kommer fra.
- Snack-opfinderen**  
Find på én ny sund snack til madpakken eller eftermiddagshyggen.
- Børnekok på banen**  
Barnet har ansvaret for mindst ét element i aftensmaden.

**Fx røre en dip, snitte grøntsager eller smage til.**

## Tillykke

I er nu sande mesterkokke.

Støttet af:

novo nordisk  
fonden

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv



SMAG  
DIG  
FREM