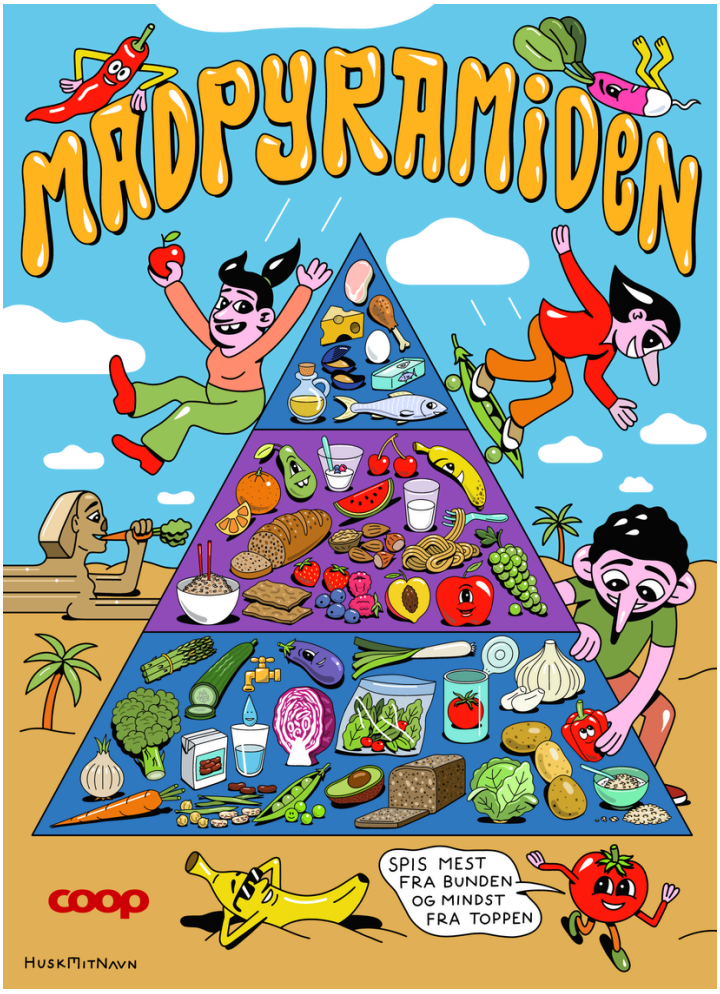
Lærervejledning - Madpyramiden 2026



Madpyramiden fylder 50 år!

Tak fordi du vil være med til at styrke børn og unges maddannelse og råvarekendskab ved at arbejde med dette materiale om Madpyramiden. Madpyramiden giver eleverne et fælles og enkelt udgangspunkt for at tale om mad, råvarer og gode vaner. Som lærer får du et konkret værktøj til at arbejde med sundhed, madvalg og måltider i en hverdag, der er genkendelig for eleverne.

Med princippet om *'mest fra bunden og mindst fra toppen'* har Madpyramiden i snart fem årtier gjort kostrådene lettere at forstå. Dette materiale udgives i foråret 2026 i forbindelse med udgivelsen af en jubilæumsudgave af Madpyramiden. Madpyramiden tager stadig afsæt i Fødevarestyrelsens officielle kostråd. Med dette materiale ønsker vi at give lærere opdateret og let tilgængelig inspiration til undervisningen.

Formål

Formålet med materialet er, at eleverne forstår, hvordan Madpyramiden kan bruges som redskab til at vælge og sammensætte sund og varieret mad. Uden forbud, men med bevidste valg.

Materialet introducerer først, hvordan Madpyramiden kan bruges som en enkel guide til at vælge og sammensætte mad i hverdagen. Derefter går det i dybden med tre fokusområder: **fuldkorn**, **bælgfrugter** samt **frugt og grøntsager**. Råvarer som

har fået øget fokus i kostrådene de seneste år.

Hvert emne indeholder fakta om råvarerne, konkrete hverdagseksempler og idéer til øvelser og madlavning i skolekøkkenet, klasselokalet eller derhjemme. Øvelserne kan tilpasses elevernes niveau og den tid, I har til rådighed.

Afslutningsvis findes forslag til øvelser, refleksion og samtaler i klassen, så eleverne kan tænke over egne madvalg og brugen af Madpyramiden som en guide.

Målgruppe

Materialet er målrettet madkundskab i 5.–6. klasse og kan bruges som inspiration til undervisningsforløb, elevdialog og praktiske aktiviteter. Indholdet understøtter Fælles Mål ved at lægge op til, at eleverne arbejder undersøgende med råvarer, smag, måltidssammensætning og madvalg.

Du kan bruge materialet samlet eller vælge enkelte dele som udgangspunkt for din undervisning.

Opgaver og øvelser

Materialet indeholder idéer til opskrifter, øvelser og små test, som eleverne kan arbejde med. Du introducerer selv arbejdsformen og kan organisere eleverne i par, grupper eller fælles i klassen.

Vi anbefaler, at eleverne noterer pointer fra deres øvelser, som kan danne grundlag for fælles opsamling og eventuelt en smagerunde, hvor grupperne præsenterer deres retter.

Bagom materialet

Materialet er udviklet af Coop Madskole og muliggjort gennem pantdonationer fra Coops kunder.

Coop Madskole er Coops non-profit madprogram. Vi arbejder hver dag for at give børn og unge lyst, mod og færdigheder til selv at gå i køkkenet – både i skolens madkundskabslokale og derhjemme.

Når du trykker på ”donér din pant” ved flaskeautomaten i SuperBrugsen, Kvickly, Brugsen og 365discount, bidrager du til at styrke børn og unges maddannelse. Tak for støtten!

Coop Madskole er en del af foreningen Coop amba.

Vil du i kontakt med os? Så ræk ud på coopmadskole@coop.dk.