

Guide til **SMAG DIG FREM**

på bibliotekerne



STØTTET AF:
**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

novo nordisk
fonden



MADKULTUREN

**SMAG
DIG
FREM**

Kære ansatte på biblioteket,

Denne guide er til dig, som arbejder på et bibliotek - og drømmer om at afholde fællesspisninger i biblioteksrummet og andre nye, involverende og sanselige aktiviteter, som formidler mad og litteratur for børnefamilierne.

I guiden her får du en:

- Introduktion til indsatsen Smag dig frem
- Introduktion til tre tematiske fællesspisninger: Magiske mundfulde, Farver i fortællinger & Mad rimer på glad
- Guide til brug af Smag dig frems grafiske materiale
- Guide til det gode værtskab for fællesspisninger på biblioteket



En del af

SMAG DIG FREM

To ud af tre danske børnefamilier vil gerne spise både sundere og grønnere. Med det treårige program, Smag dig frem, er ambitionen at give op mod 500.000 danske børnefamilier landet over appetit på en sundere og grønnere mad- og måltidskultur. Det sker bl.a. gennem landsdækkende aktiviteter, suppleret af en lang række lokale aktiviteter i tre udvalgte kommuner i Svendborg, Kolding og Slagelse.

Smag dig frem er støttet af Nordea Fonden og Novo Nordisk Fonden, og sker i tæt samarbejde med Fødevarestyrelsen, Forbrugerrådet TÆNK og DR samt Svendborg, Kolding og Slagelse kommune.

Vi møder børnefamilierne der, hvor de er

Forskning viser en klar sammenhæng mellem gentagen eksponering og ændringer i adfærd. For at grønnere og sundere mad skal blive en naturlig del af hverdagen, skal børn og voksne møde det igen og igen - uanset hvilket fællesskab de er en del af. Jo oftere vi oplever grønne måltider og aktiviteter, jo større er chancen for, at det bliver til varige vaner i familien.

Derfor er Smag dig frem til stede med aktiviteter på skolerne, i SFO'erne, i kantinerne, i supermarkedet, i foreningslivet – og på bibliotekerne.

TRE TEMATISKE FÆLLESSPISNINGER

Smag dig frem har udviklet tre tematiske rammer for fællesspisninger på biblioteket. Fællesspisningerne er målrettet børnefamilier, og binder mad og måltider sammen med litteraturens og sprogets verden.

Aktiviteter til de forskellige fællesspisninger findes på næste side.

Se også "10 tips til det gode værtskab" på side 7.

MAGISKE MUNDFULDE

Her smelter Eventyr, fantasy og grøn hverdagsmad sammen. Biblioteket serverer kendte livretter, som de spisende skal give eventyrlige og kreative navne sammen. Hvem har ikke lyst til en dragedelle eller et glas magisk eliksir?

FARVER I FORTÆLLINGER

Her handler det om at spise mad i alle regnbuens farver - og få de spisende til at samle så mange farver som muligt på tallerkenen.

MAD RIMER MÅ GLAD

Her sættes der fokus på bogstaver, rim og remser. Ord og bogstaver skal sættes sammen og blandes, helt ligesom når man blander ingredienser i køkkenet.



AKTIVITETER TILKNYTTET FÆLLESSPISNINGER



MAGISKE MUNDFULDE

- Magisk højtlesning
- Kreastation, hvor man kan tegne eventyrvæsner
- Inspirerende opskriftsark med sund, nem - og eventyrlig mad.

FARVER I FORTÆLLINGER

- Kreastation, hvor man kan laves sit eget navneskilt
- Farvebingo
- Tage flotte, farverige klistermærker med hjem til madkassen.

MAD RIMER MÅ GLAD

- Skrive et rim eller digt om mad
- Kreastation, hvor man kan lave et flot navneskilt med navnerim (fx Freja Papaya, Jacob Sukkertop, Jasmin Rosin osv.)

INSPIRERENDE MÅLTIDSRYGSÆK TIL HJEMLÅN

Smag dig frem har udviklet en måltidsrygsæk, som afprøves på de udvalgte biblioteker i Svendborg, Kolding og Slagelse.

Måltidsrygsækken er nem at kopiere, og her kommer – til inspiration – en liste over, hvad måltidsrygsækken kræver og indeholder.

Indkøb:

- Én solid rygsæk
- Én voksdug
- Én pakke servietter
- Genopladelige LED-lys

Elementer, der skal printes:

- Klistermærker
- Bordkort
- Bingoplader til farvebingo
- Smagshjul med de 5 grundsmage
- Køkkenalder-plakat
- Opskriftsark
- Inspiration til borddækning

Find materialet på linket:
smagdigfrem.dk/biblioteker

DET GRAFISKE MATERIALE

og brugen af det

Vi har udviklet og samlet en lang række materiale, som kan downloades og bruges på bibliotekerne ifm. en eller flere Smag dig frem aktiviteter, knyttet til de tre ovennævnte temaer. Her finder du fx **bogmærker** med grøntsager til kreastationen, plader til **farvebingo** og en **nipnapper**, som stiller børnene spørgsmål omkring deres madvaner.

Se og download alle grafiske elementer på smagdigfrem.dk/biblioteker

Designmanual til **SMAG DIG FREM**

Find Smag dig frems farvepalette, fonte og visuelle retningslinjer ved at klikke [HER](#).

10 TIPS TIL DET GODE VÆRTSKAB

1. Rollefordeling

Del værtskabet mellem flere, så ansvaret er klart, og deltagerne føler sig set og velkomne.

Det kan fx fordeles sådan:

- En praktisk vært der tager imod og guider ift. mad og logistik.
- En social vært der skaber kontakt og forbinder deltagerne på tværs.
- Evt. en aktivitetsvært, som sætter gang i fx leg, oplæsning eller samtalemenu.

2. Tag godt imod deltagerne

Smil, hils og skab øjenkontakt. Vis, at både børn og voksne er velkomne.

3. Vær synlig og genkendelig

Brug fx et navneskilt eller en t-shirt, så deltagerne ved, hvem de kan henvende sig til.

4. Skab tryghed gennem overblik

Fortæl, hvad der skal ske, både mundtligt og skriftligt. Brug fx skilte eller en tavle.

5. Vis vejen

Både fysisk og socialt. Hjælp med at finde siddepladser og forbind familier med hinanden.

6. Hjælp deltagere ind i fællesskabet

Giv dem et venligt ord med på vejen og sæt samtaler i gang. Brug fx samtalekort, som både børn og voksne kan tale om.

7. Fleksibilitet

Husk, at mange børn ikke sidder stille længe. Indtænk børnevenlige rammer (se tips på de næste sider).

8. Lad deltagerne bidrage

Invitér de spisende gæster til at dække bord, læse højt eller rydde op sammen.

9. Husk humor og tålmodighed

Især når noget ikke går som planlagt.

10. Sig personligt farvel og tak

Invitér til at komme igen.



FÆLLESSPISNINGENS 5 TRIN

1 DEN GODE INVITATION

- Beskriv tydeligt, hvad arrangementet indebærer: tid, sted, varighed, menu, og hvem det er målrettet.
- Brug et imødekommende sprog: fx "Et hyggeligt måltid for hele familien – med plads til leg".
- Inviter gennem flere kanaler: fx plakater på biblioteket, sociale medier, lokal presse, skoler og institutioner.
- Sæt fokus på fællesskab: "Kom og spis sammen med andre familier i lokalområdet."
- Nævn en kontaktperson, som kan svare på spørgsmål.

2 DEN TRYKKE ANKOMST

- Tag imod hver familie med et smil og vis dem, hvor de kan sidde.
- Sørg for, at værter er genkendelige, fx med navneskilte eller t-shirts.
- Giv børnene en lille opgave fra start, fx lægge servietter på bordet, lave deres eget navneskilt i kreastationen eller gå på grøntsagsskattejagt.
- Fortæl kort og enkelt, hvad der skal ske under fællesspisningen, både mundtligt og evt. på en tavle.

3 SAMVÆR UNDER MÅLTIDET

For at en fællesspisning bliver en god oplevelse for hele familien, handler det ikke blot om den mad, der serveres. Det er vigtigt at indtænke helhedsoplevelsen og dermed betydningen af både rummet, måltidet, atmosfæren, sociale relationer og styringen:

- Indret rummet, så der både er plads til spisning og leg.
- Vælg en menu, der er mættende og velsmagende for både børn og voksne.
- Gør stemningen afslappet og imødekommende, ved fx at bruge rolig musik, afdæmpet belysning og bordpynt.
- Indbyd til samtaler på kryds og tværs, fx ved hjælp af samtalekort eller nipnappere.
- Giv måltidet en tydelig struktur og rytme, som deltagerne let kan følge.

Plads til børn

- Børneborde og blandede borde: Lav evt. et særligt børnebord til ældre børn, der kan og vil spise uden forældre.
- Måltidsramme: Mange børn kan sidde 15 minutter. Få kan sidde 45. Introducér muligheden for at børn over fx 4-5 år gerne må rejse sig fra bordet efter ca. 15 minutter.
- Børnehjørner i nærheden: Placér et aktivitetsbord med tegnesager, puslespil eller bøger tæt på spisestedet, så børnene kan bevæge sig, men stadig være en del af stemningen.
- Særlige børneaktiviteter: Send børnene på grøntsagsskattejagt, introducér dem til farvebingo eller kreastationen.

DET KREATIVE INDHOLD

4

Gør gerne noget ekstra ud af fællesspisningen og giv det et specielt format. Her er tre idéer:

1. MAGISKE MUNDFULDE

Her smelter Eventyr, fantasy og grøn hverdagsmad sammen. Biblioteket serverer kendte livretter, som de spisende skal give eventyrlige og kreative navne sammen. Hvem har ikke lyst til en dragedelle eller et glas magisk eliksir?

Aktiviteter for bibliotekets brugere: magisk højtlesning, kreastation, inspirerende opskriftsark, & grøntsagsskattejagt.

2. FARVER I FORTÆLLINGER

Her handler det om at spise mad i alle regnbuens farver - og få de spisende til at samle så mange farver som muligt på tallerkenen.

Aktiviteter for bibliotekets brugere: kreastation, farvebingo, klistermærker & grøntsagsskattejagt.

3. MAD RIMER PÅ GLAD

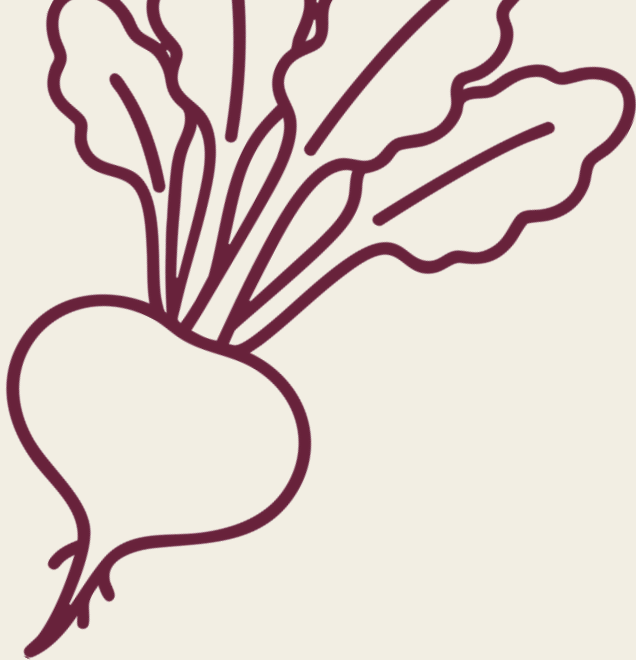
Her sættes der fokus på bogstaver, rim og remser. Ord og bogstaver skal sættes sammen og blandes, helt lige som når man blander ingredienser i køkkenet.

Aktiviteter for bibliotekets brugere: skrive rim og digte, kreastation & grøntsagsskattejagt.

FARVEL OG PÅ GENSYN:

- Sig fælles "tak for i dag", når fællesspisningen er slut og fortæl, hvornår den næste finder sted.
- Opfordr til at de spisende tager en nipnapper, et navneskilt eller lign. med hjem - eller låner noget af den anbefalede litteratur om mad.





PRAKTISKE TIPS

- Tidspunkt: Start gerne sen eftermiddag (kl. 16.30-17.00), så det passer med børnefamiliernes hverdagsrytme.
- Mad: Simpel og velsmagende mad. Godt brød og grønt at gnave i giver ro ved bordet. Husk vegetariske og evt. diæthensyn. Se forslag til opskrifter, der tager udgangspunkt i Smag dig frem.
- Tilmelding: Begræns deltagerantal og brug evt. venteliste.
- Ryd op sammen: Giv børn en lille opgave til sidst (fx indsamle brugte servietter, krus eller lign.).

GODE RÅD NÅR DU LAVER MAD TIL MANGE

At lave mad til mange kan virke uoverskueligt – men det behøver det ikke være. Her er nogle tips, der gør det lidt lettere.

1. Hold menuen enkel

Vælg én hovedret, der kan laves i store portioner, og supplér med tilbehør, der kan forberedes i god tid. Tilpas menuen til køkkenets størrelse og udstyr – i små køkkener er én varm ret og flere kolde elementer ofte nemmest.

2. Lav hellere for lidt end for meget

Læg vægten af dine indkøbte varer sammen og divider med antallet af spisende. Der vil være lidt svind på grønt og kød efter tilberedning. Regn ca. 600 g mad pr. voksen og det halve for små børn. Supplér evt. med brød.

3. Vælg mættende og nemme råvarer

Kartofler, kål og bælgfrugter er billige, mætter godt og fungerer i både salater og varme retter.

4. Brug ovnen

Store fade i ovnen er ofte nemmere end mange gryder og pander. Brug ovnen til at stege fx frikadeller eller falafler.

5. Smag til undervejs

Brug tid på tilsmagningen af alle elementer. Husk både det salte og det syrlige og brug gerne mange krydderier og smagsgivere.

6. Du kan som regel gange opskrifter op

De fleste ingredienser kan ganges direkte op, når du laver mad til mange. Smagsgivere som salt, chili, hvidløg, syre og krydderier skal dog ikke bare ganges op på samme måde, da smagen ellers kan blive for kraftig. Tilsæt dem derfor lidt ad gangen og smag til undervejs.

Hvis du skal gange en opskrift meget op, fx fra 4 til 100 personer, kan det være en god idé først at gange den op til fx 10 personer og prøve den af. Nogle ingredienser opfører sig anderledes i større mængder. Ved at teste opskriften først kan du justere smag, konsistens og mængder.

ÖK **SMAG
DIG
FREM**



STØTTET AF:
**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

novo nordisk
fonden



**SMAG
DIG
FREM**