



DET GODE VÆRTSKAB VED FÆLLESSPISNING

En praktisk guide til alle, der vil
invitere børnefamilier med.



Fællesspisninger lyder hyggelige. Alligevel når mange forældre lige at tænke sig om en ekstra gang.

Kan mit barn lide maden? Hvad hvis mit barn får en nedsmeltning? Bliver det hyggeligt eller stressende? Er der plads til, at børn er børn?

Godt værtskab handler om at fjerne de barrierer, før de opstår.

I denne guide får I konkrete greb, der gør det trygt og attraktivt for familier at sige ja til jeres fællesspisning.



STØTTET AF:

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

novo nordisk
fonden
Benefitting people and society



MADKULTUREN

**SMAG
DIG
FREM**

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 trykthed 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 tip på de næste sider).

8. Lad deltagerne bidrage

Invitér 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 vælge farveblyanter, lægge servietter eller finde noget i rummet.
- 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: Lav fx en opgave, hvor børn skal finde ingredienser i rummet eller løse simple opgaver sammen med en voksen.

DET KREATIVE INDHOLD

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

1. Samtalemenu

Tema: Det gode måltid

- Print kort eller lav nippappere med enkle spørgsmål til både børn og voksen, fx 'Hvis du kun skulle spise tre ting resten af livet, hvad skulle det så være?', 'Hvad er dit bedste madminde?' og 'Hvad er din yndlingsret – og hvorfor?'
- Læg kortene på bordene og lad både børn og voksne byde ind.

2. Stemning og lyd

Tema med udgangspunkt i dagens menu, fx 'Fisk og hav'

- Afspil bølgebrus i baggrunden.
- Dæk bordet med blå duge og muslingeskaller.
- Lav en fælles tegneaktivitet: Tegn din egen papirfisk og hæng den op i loftet.

3. Højtlesning med sensoriske fortællinger

Tema: Madens magi i fortællinger

- Læs fx op fra en børnebog med en sensorisk fortælling.
- Pynt bordet med elementer fra historien.
- Lav små smagsprøver eller dufteposter med relation til historien.

FARVEL OG PÅ GENSYN:

- Sig fælles "tak for i dag", når fællesspisningen er slut.
- Fortæl, hvornår næste fællesspisning er og spørg evt. om nogen har forslag til næste tema.
- Del evt. noget til at tage med hjem, fx en nippapper eller en dagens opskrift.





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 bringe krus hen i en kurv).

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.

Husk: Det behøver ikke være perfekt

Fællesspisning handler mindst lige så meget om stemning som om maden. En enkel menu, der kan laves uden stress, giver ofte den bedste oplevelse for både kokke og gæster.

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 lidt for lidt end alt 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.

En del af

SMAG DIG FREM



En grøn indsats til landets
børnefamilier

Smag dig frem inviterer børnefamilier til at spise Danmark grønnere. Fødevarestyrelsen, Forbrugerrådet Tænk og Madkulturen er gået sammen med kommuner, dagligvarekæder, kantiner og biblioteker for at skabe en sundere og grønnere madkultur hos danske børnefamilier. Vi bringer hele familien sammen om maden og viser, hvordan små grønne madvalg kan skabe en forandring for øjet og for maven, for sundheden og for fremtiden.



STØTTET AF:

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

novo nordisk
fonden



SMAG
DIG
FREM