



# Sund buffet og sammenskudsgilde

Børn kan godt lide at gøre voksen-ting som f.eks. at lave buffet og spise sammen – når bare det er på deres præmisser. Sund buffet er en idé til, at etablere et sammenskudsgilde for hele klassen enten på almindelig skoledag, i forbindelse med temaugle eller en temadag, hvor I sætter fokus på næring til læring.

Idéen er, at alle medbringer 4 ENS sunde madder til sammenskudsgildet som sættes på en fælles buffet, som alternativ til den sædvanlige madpakke.

Aktiviteten involverer helt naturligt forældrene, som sammen med barnet skal kreere de 4 ens madder og gøre det med omhu.

## FAG:

Spisepausen.

## KLASSE:

0.-3. klasse.

## MÅL MED AKTIVITETEN:

Målet for aktiviteten er at sætte fokus på måltidet, og det sociale aspekt i det gode måltid. Skabe fællesskab om måltidet og ophøje spisepauserne til en lille fest eller højdepunkt.

Desuden er målet at sætte fokus på smag og oplevelse, så eleverne kan smage madder, som de måske slet ikke kendte i forvejen. Eller få en ny og super lækker variation af en kendt mad.

## SÅDAN GØR I:

Start med at informere forældrene om Sund buffet idéen og dato for hvornår det afholdes.

Tag en diskussion på klassen om hvad omdrejningspunktet for buffeten skal være. I kan inddele madderne i kategorier som: Sundt grønt, kødmadder, ostemadder, æggemadder, grønne madder, osv. Alt afhænger af klassens sammensætning.

Derefter får alle elever deres mad-opgave til buffeten, som de skal levere på dagen.

Hav evt. et lille beredskab af brød og pålæg, hvis der er elever, som du tvivler på får løst opgaven hjemmefra.

Eleverne skal kunne anrette maden flot på små fade og tallerkener.

**Tip!** For også at gøre drikkevarerne spændende kan I lave en mælkebar, hvor mælken serveres iskold med fyld til at komme i, f.eks. jordbær, hindbær etc.

## EKSTRA IDÉ:

I kan gøre lidt mere ud af sammenskudsgildet og få en mere "restaurantagtig" oplevelse med levende lys, servietter og bordpynt.