

Mad og Aktivitetsdag

FRUGT
FORMIDLINGEN



Alle børnene stiller sig nysgerrigt op omkring fiskemanden og kigger på de mange forskellige fisk. De modigste tør røre ved fisken, selv om nogle af fiskene ser lidt farlige ud. Samtidig er deres kammerater i fuldt firspring på vej ud for at høste hokkaido eller knoldselleri inden kålormen kommer og tager dem. Der er gang i alle sanser, når vi holder aktivitetsdag om mad og bevægelse. En aktivitetsdag er en festlig måde at samle en masse børn og voksne om positive oplevelser med sund mad, bevægelse og kammeratskab. Vi tager udgangspunkt i de 8 kostråd, pakker pegefingern langt væk og leger, lærer, smager og oplever sammen.



INDHOLD Dagen bygges op om en række aktiviteter, som børnene skal rundt og besøge i hold. Det kan fx være Frugtmutter, Fiskemand, Akrobat eller Grønthandler. Hver aktivitet tager ca. 20 minutter. Der er fælles opvarmning med akrobatik, og fælles afslutning hvor vi spiser madpakker. Målgruppen er børn i børnehave- og indskolingsalderen samt deres voksne.

PRAKTISK En aktivitetsdag kræver lidt plads. Det kan være en sportsplads, en stor græsplæne eller et naturområde. Vi kommer med alt grej, udstyr, råvarer og vejledere til de forskellige stationer. Hvis I har nogle frivillige, som har lyst til at hjælpe til, vil det være dejligt. Det er vigtigt at børnene har praktisk tøj på og madpakker med.



Frugtformidlingens vision er at gøre det nemmere for alle danskere at træffe sunde valg i hverdagen. Vores mission er Viden om råvarer – Glæde ved bordet.