



Vil du blive bedre til at smøre en spændende og sjov madpakke sammen med dine børn? Det summer og dufter, når børn og forældre sammen laver sunde og sjove madpakker. Vi får fingrene i en masse gode råvarer, og tryller om til madpakker, der mætter alle sanser. Frugtformidlingen stiller med vejledere, som støtter og udfordrer. Vi tager udgangspunkt i Gi madpakken en hånd med de 5 huskefinger: frugt, grønt, brød, fisk og pålæg. Særligt fokus får det svære: Mere fisk, grønt, fuldkorn og groft i madpakken.



PRAKTISK

Der kan være op til 40 børn og deres forældre i madpakkeværkstedet. Det kan foregå i et skolekøkken, en idrætshal eller et stort fællesrum. I sørger for at invitere og holde styr på hvem der kommer. Vi sørger for opstilling, råvarer, vejledning, service og alt udstyr.

INDHOLD Et madpakkeværksted varer typisk 2 ½ time, hvor vi starter med lidt dans og bevægelse som opvarmning til smøreriet. Herefter giver Frugtformidlingen en kort intro til deltagerne, som inddeles i grupper. Hver gruppe laver små retter som egner sig til madpakken, og mens der snittes, smøres og hygges, er der god mulighed for at få tips og erfaringsudveksling mellem vejlederne og deltagerne. Til sidst spiser vi sammen eller pakker madpakker til dagen derpå.



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.