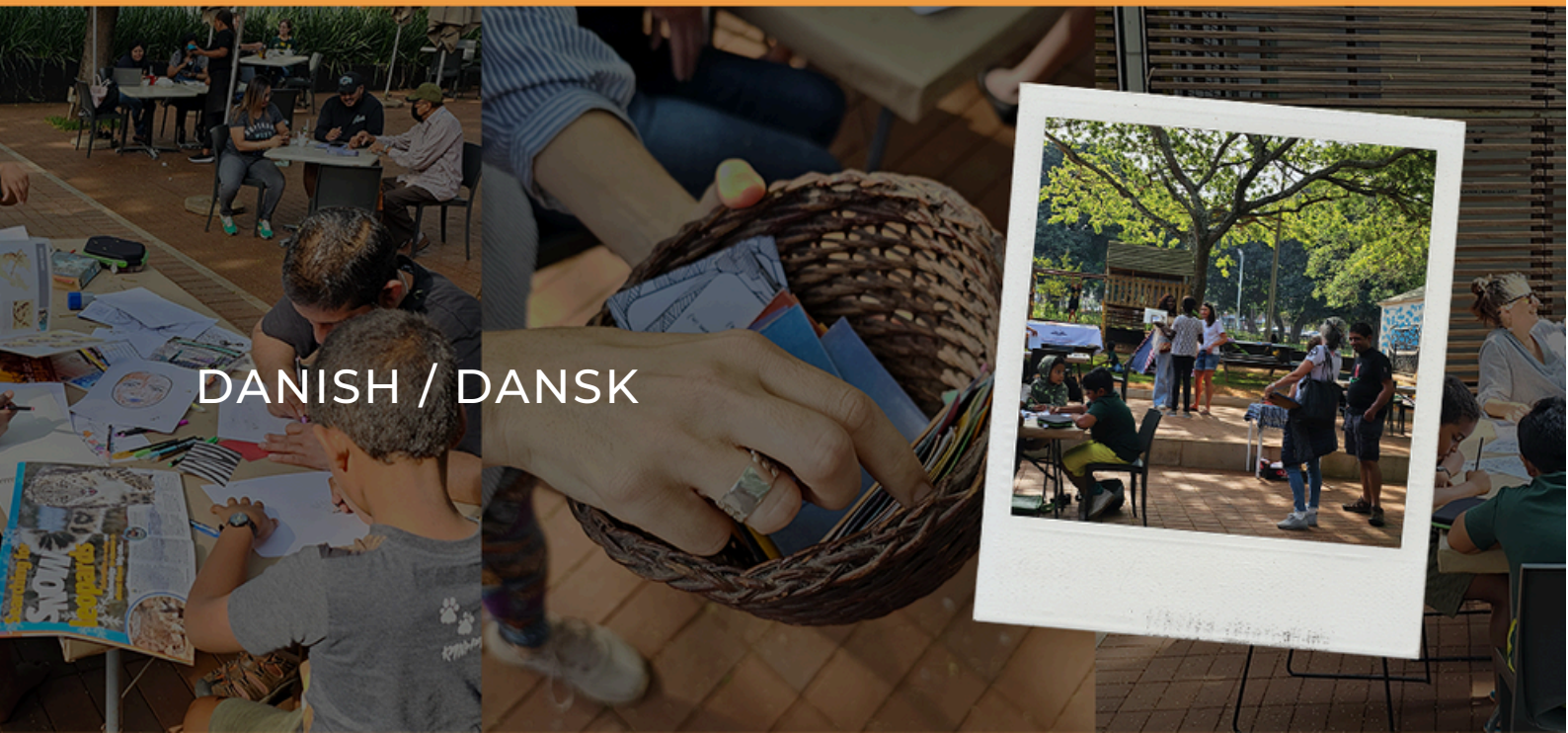




OPEN SEAT



playful feasts



DANISH / DANSK



hvad er en legemiddag?

For OpenSeat, er vores mission at folk skaber relationer gennem spisemiddage, så vi ser måltider som mere end 'bare at spise'; måltider kan også være en tid til kreativitet, opdagelse, sociale relationer og sjov. En OpenSeat Legemiddags formål er at skabe sjov og meningsfyldte relationer mellem forældre og børn, hvilket styrker familierelationer og børneudvikling.

KOM GODT I GANG

Vejledningerne forneden er udformet til at bringe forældre (eller værger) og børn sammen gennem leg og samtale under et måltid.

Vi opfordrer værterne – som ikke nødvendigvis behøver at være forældre – til at planlægge og være vært for en spisning for familier i deres fællesskab, sørge for et sted hvor de kan spise, lege, snakke og blive knyttet – uden at blive distraheret af skærme* eller det travle hverdagsliv. Der er hovedsageligt to måder hvorpå man kan afholde en Legemiddag, alt efter hvilket legemedie man vælger:

1. Hvor maden er legemediet, der opfordrer til samspil og samtaler omkring bordet.
2. Hvor legetøj eller andre ikke-madrelaterede rekvisitter er legemedium som opfordrer til samspil, i en bredere forstand under spisningen.

Vores ønske er at du på en kreativ måde inddrager de følgende forslag – meget afhænger af de individuelle børn og forældre i dit fællesskab og dine egne evner som vært. Med grundlag i dette, lav en handlingsplan for din middag og legeaktiviteter som både inddrager forældre og børn i fysiske, sociale, følelsesmæssige, kognitive og kreative sammenhænge – hvilket hjælper dem til at interagere på en meningsfuld og sjov måde.



vejledninger for legemiddage

HVORDAN MAN PLANLÆGGER EN LEGEMIDDAG

Vejledningerne forneden dækker 6 hovedområder: en generel vært fremgangsmåde, alder og evner faktorer, faciliteter og bord, valgte legemedie, madelementer og lege/aktiviteter.

GENEREL FREMGANGSMÅDE

- Det perfekte antal værter per middag: 2 (en aktivitetsvært, en spisevært). For middage med to borde, op til 4 værter.
- Det perfekte antal gæster per bord: 9 til 12 personer (3 til 5 forældre-børn enheder)
- Perfekte alder for børn: 4-12 år
- Måltidets længde: alt efter spisetid (morgenmad, brunch, frokost, aftensmad) og planlagte aktiviteter. Beregn 2 til 3 timer.
- Alt efter legemediet, kan værter måske foretrække at få underskrevne erstatningsblanketter fra forældrene
- I stedet for at have en masse lege eller aktiviteter, planlæg at have en eller to med flere sekundære aktiviteter som der kan trækkes på hvis det bliver nødvendigt.
- Ved planlægning af aktiviteter, er det nødvendigt at værten overvejer hvordan forældre og børn skal interagerer rundt om bordet:
 - Forældre kontra børn – hvor hele bordet er inddraget
 - Indenfor familieenheder – forældre og deres børn (små grupper)
 - På tværs af familieenheder – hvor en familie interagerer med familien ved siden af
- Ideelt, uddeleger ansvar for mad & aktiviteter mellem to medværter



- Når man er vært for en spisning, giv en hurtig introduktion til forældre og børn om hvad der kommer til at ske under middagen, herunder nogle grundregler så eventuelle madkampe forhindres.
- Ved ankomst, overvej hvor forældre og børn kan blive rystet sammen (eller lege frit) inden de skal sætte sig ned. Hvis yngre børn deltager, kan legetøj i nærheden af bordene være en brugbar afledning mens man interagerer med forældre/værger.
- Det er bedst af bruge den anden halvdel af spisningen til at inddrage mere meningsfulde samtaler mellem forældre og børn, når alle har vænnet sig til middag strukturen og isen er brudt mellem gæsterne.

FAKTORER FOR ALDER OG EVNER

Som udgangspunkt bør værter beslutte sig for en ønsket alder/evner for de børn som deltager i spisningen. Aktiviteterne bør ideelt set imødekomme alle børn omkring bordet.

Børn der ikke kan læse, eller læse lidt / 4-8 år

- Middage for denne aldersgruppe bør ikke indeholde aktiviteter eller lege som kræver læseegenskaber, og når man præsenterer, bør samtalspil være forenklede og ikke komplicerede.
- Medmindre bordaktiviteterne er meget engagerende, bør værter planlægge spil eller aktiviteter, der involverer bevægelse og væk fra bordpladsen (måske bruge bordet og stolene som rekvisitter)

Læsefærdige børn / 9-12 år

- Aktiviteter for denne aldersgruppe kan inddrage flere skriftlige/talte elementer, hvor samtalspil prioriteres og alle hands-on lege som en opfordring til sjov og engagerende samtale - prompter på servietter og 'Spørg mig om alt'-spil kan også fungere godt
- Mere kompleks legemedie kan anvendes til denne aldersgruppe, med flere konkurrence / samarbejds muligheder.



LEGEREKVISITTER

Da arrangementet er fokuseret på at muliggøre leg under et måltid, anbefales følgende rekvisitter:

- Madvarer (se forinden)
- Træ- eller Legokloder, eller andet modulopbygget legetøj (hvis maden ikke er legemediet)
- Papirservietter eller bordløbere, sammen med forskellig farvede kuglepenne eller farveblyanter.

MAD

Det er bedst hvis maden er sund, men dog ikke til den grad at det bliver kedeligt. Maden kan enten være fuldstændig tilberedt forinden af værterne, eller noget af madforberedelsen kan blive inddraget som en aktivitet for forældre og børn. Frugt & grønsager er vigtige ingredienser, især fordi de fungerer godt som legerekvisitter.

- Fx udskårne spiselige byggeklodser af seleri, gulerodsstænger, baby kartofler, falafel kugler, pølser, kartoffelbåde, brinjalskiver osv.
- Disse byggeklodser kan bindes sammen med 'madlim', som fx hummus, kartoffelmos mm.

Til dessert og forret snacks, er spiselige byggeklodser også godt som fx:

- Frugtskiver (æbler, dadler, ananas),
- Lave en fælles bananasplit sammen med familien
- Brownie 'mursten'.
- Puffede majschips, dips som flødeost eller hummus, eller endda spyt, kan fungere som lim.

Overvej hygiejnen hvis maden er legemediet: madstrukturerne bør være indenfor familie. Tandstikker og gafler bør være til rådighed, og forældrene er dem som bør skænke mad ud på børnenes tallerkner eller skåle — børnene kan lege med deres mad men ikke med de andres mad på bordet.



AKTIVITETER

Legemiddags værterne bør beslutte hvilke aktiviteter de ønsker at bruge til eventet. Når maden er legemediet, kan en typisk aktivitet være at inddrage gæsterne i at bygge deres egne strukturer ud af de spiselige byggeklodser – hvor tallerkner bruges som et fundament. Disse 'madhuse' kan opfordre til samtaler mellem forældre og børn: hver efterfølgende blok tilføjet til et madhus kan fx kræve et spørgsmål eller svar.

Uanset hvilken rolle maden spiller, er den centrale ide at der gennemføres flere lege under måltidet. Afhængigt af aldersgruppen kan disse være mere eller mindre samtaleorienterede. Nogle potentielle spil og legeaktiviteter er angivet nedenfor:

- **Familieintroduktioner** - det bliver gjort af forældrene, hver enkel skal indeholde et sjovt element for at bryde isen (fx hver forældre skal lave lyden af deres favoritdyr)
- **Musik Open Seat, også kendt som musik stoleleg.** En leg der kan leges før eller efter maden.
- **Byg _____ Madhuse** - hvis maden er legemediet, forældre kan samarbejde med børnene om at bygge madhuse, hvor _____ er erstattes med 'højeste', 'mærkeligste', 'flotteste' osv.; værterne bedømmer madhusene inden man begynder på selve spisningen, og uddeler små priser.
- **'Udspørg mig om alt'** — hvor forældre svarer på børns spørgsmål
- **Opfordringer til samtale** — om sjove og kreative emner:

""Hvis du selv kunne vælge en superkraft, hvad ville du vælge og hvordan ville du bruge den?"

"Hvis du kunne vælge at blive et hvilket som helst dyr, hvilket dyr ville du vælge og hvorfor?"

"Hvis du kunne opfinde en ny issmag, hvad ville du kalde den og hvilke ingredienser ville du putte i?"

"Hvis du kunne finde på din egen helligdag, hvad ville du kalde den og hvad ville du fejre?"

"Hvis du kunne have en samtale med en hvilken som helst karakter fra en film eller bog, hvem ville du vælge og hvad ville du snakke om?"

"Hvis du kunne vælge et hvilket som helst job i verden, hvad ville du vælge og hvorfor?"



- Usete gæt: Børn gætter hvad forældrene har bygget & omvendt
- Mission Improbable: Del bordet op i to grupper, bed børnene om at beskrive hvad de har bygget
- Lyskryds: hvor hver gæst (forældre eller børn) evaluerer middagen som en afsluttende aktivitet
- Online aktiviteter og spil som Skribbl.io. Disse ville blive formidlet gennem forældres smartphones og en projektor eller tv, kunne indarbejdes i måltidet. Inddragelsen af skærme kan i denne sammenhæng retfærdiggøres som et medium for legerelationer i stedet for afledning.

LOKALE & BORD

Det bedste vil være hvis bordområdet signalerer mere end blot en spisning — men at det også er for leg. Lokalet og bordet bør udstråle morskab og vække interesse. Det kunne fx være:

- Et økologisk havetema med blade og grene udklipninger
- Farverigt legetøj og balloner som bordpynt og lokaledekoration
- Anvend en bordløber af papir med farvekridt/farveblyanter. Det kan være med til at signalerer at denne middag er 'sat af til leg', og det muliggør visse tegne- & maleaktiviteter.