



KONCEPTBESKRIVELSE

MADKLUBBER

"Jeg er begyndt at lave mad derhjemme, efter jeg er kommet i Madklubben. Du skal selv lave din mad, du skal selv stege alt muligt og det bliver på en helt anden måde... Så du får mere lyst til det. Jeg er begyndt at blive interesseret i sund mad." Nicolai 12 år, Madklubben i Køge.

Indhold

Indhold.....	2
Baggrund	3
Madklubbernes vision og formål:.....	3
Målgruppe	3
Rammer for Madklubberne	3
Antal børn og frivillige	3
Sted.....	4
Tid og varighed	4
Materialer	4
Aktiviteter.....	4
Sund mad.....	4
Leg og hygge	5
Promovering og tilmelding	5
Fastholdelsesstrategi.....	5
Frivillige.....	6
Organisering	6
Hvervning.....	6
Fastholdelse.....	7
Budget	7
SUNDE MADKLUBBER.....	8
Afkrydsningsseddel.....	9

Baggrund

Mange danske børn og unge er sunde og raske og har gode vaner, som også vil følge dem ind i voksenlivet.

Desværre er der også børn og unge, som af forskellige årsager ikke lærer om gode og sunde vaner. U hensigtsmæssig livsstil kan blandt andet føre til overvægt, psykiske problemer, allergi, ensomhed og manglende koncentration, hvilket kan stille børn og unge overfor svære udfordringer i deres dagligdag.

Ungdommens Røde Kors' Madklubber arbejder for at lære udsatte børn og unge at træffe sunde valg i hverdagen. Vi ved, at det i høj grad er i barndommen og i de tidlige ungdomsår, at sunde vaner skal fastlægges. Når børn vokser op i sunde omgivelser, støtter det dem i at træffe sunde valg og at fastholde en sund livsstil på længere sigt. Madklubberne lærer børn og unge at lave sund mad og giver dem udfordrende, livsbekræftende og sjove oplevelser. Herigennem ønsker vi at styrke børnenes selvværd, selvtillid, livsglæde og viden om sundhed.

Madklubbernes vision og formål:

Madklubbernes vision er, at alle børn og unge lærer om sunde vaner tidligt i livet og dermed gøres i stand til at fastholde en sund livsstil på længere sigt.

Formålet med Madklubberne er at give børn og unge et større kendskab til sund mad gennem praktisk madlavning. Samt styrke deres sociale kompetencer gennem fællesskab, samarbejde og ligestilling.

Målgruppe

Madklubbernes målgruppe er primært børn og unge i 4.-8. klasse med forskellige behov. Det kan være børn, der ikke lærer om sund livsstil hjemmefra, men det kan også være unge, hvis forældre ikke har ressourcer til at føre en sund livsstil. I praksis kan målgruppen variere i forhold til behov, køn og alder med eksempelvis en Madklub kun for piger i 5. klasse.

Rammer for Madklubberne

Antal børn og frivillige

Cirka 10-15 børn og 3-4 frivillige per gang. Dette afhænger af den pågældende Madklubs kapacitet. Der skal som minimum altid være to frivillige til stede.

Sted

Madklubberne foregår typisk i den lokale skoles hjemkundskabslokaler eller i køkkenet i et beboerhus. Det fysiske sted afhænger i høj grad af det pågældende områdes behov, ressourcer og muligheder. Optimalt set skal køkkenet være indrettet til undervisning med plads og redskaber nok til flere grupper, samt et fælles sted til spisning. Dette er dog ikke et krav, hvis aktiviteten kan organisere på anden vis, så børnene kan deltage.

Tid og varighed

Madklubben foregår typisk en hverdagsaften om ugen i 3 timer, for eksempel tirsdag fra 16.00-19.00. Her tilbereder og spiser brugere og frivillige mad i fællesskab og hjælper hinanden med at rydde op efter Madklubben.

Materialer

Til Madklubberne er der udviklet følgende materiale:

- Medlemsbevis
- Deltagerliste/afkrydsningsliste
- Madkasser
- Forklæder
- Opskriftshæftet "Madklubbernes Livretter".

Aktiviteter

Aktiviteterne i Madklubberne varierer, da det i høj grad er de frivillige, der tilrettelægger Madklubbens indhold, med udgangspunkt i deres og målgruppens ressourcer. Et fælles udgangspunkt er praktisk madlavning og fokus på sundhed.

Sund mad

I Madklubberne laves der sund mad fra bunden. Menuen tilrettelægges fra gang til gang af de frivillige, med udgangspunkt i de officielle anbefalinger, sæson, forskellige madkulturer og mad i børnehøjde. Se beskrivelsen af "Sunde Madklubber" på side 8. Børnene tages gerne med i planlægningen, hvor det kan være relevant – eksempelvis ved at være med til at bestemme menuen.

Eksempler på menuer:

- Mad fra Tyrkiet
- Dansk mad
- Vegetarisk mad
- Sund fødselsdag
- Båltema

Leg og hygge

I Madklubben er der også tid til at hygge sig med spil og leg, mens maden er i ovnen, eller hvis der er andre pauser.

Promovering og tilmelding

I forbindelse med opstart af en ny Madklub reklameres der gerne i fællesskab med en samarbejdspartner eller kontaktperson i lokalområdet samt de frivillige. Disse har ofte et bedre lokalt kendskab til, hvordan den bedste kontakt med børn og forældre opnås. Eksempler på en samarbejdspartner eller kontaktperson kan være en boligsocial medarbejder, pædagog, sundhedskonsulent, junior- eller ungdomsklubber, beboerhuse og lignende.

Der kan skabes opmærksomhed om Madklubben gennem officielle flyers, opslag, intranet, besøg i klasser, lokalavis og opsøgende arbejde. Det er vigtigt, at skriftlig kommunikation stemmer overens med Ungdommens Røde Kors' Kommunikationsmanual (se nedenfor).

Tilmelding kan ske til sekretariatet, den relevante kontaktperson for Madklubben eller ved henvendelse til den aktivitetsansvarlige i Madklubben.

Ønsker for mange børn at deltage i Madklubben kan en venteliste oprettes. Efterhånden som nogle børn falder fra, vil den næste på ventelisten blive kontaktet. Det er derudover også muligt at oprette en Madklub mere, hvis det vurderes, at behovet er til stede.

Kommunikationsmanual:

<http://www.urk.dk/hvem-er-vi/vaerktoeskassen/logo-og-kommunikations-manual/>

Fastholdelsesstrategi

Fastholdelse af børnene er en væsentlig del af Madklubbens eksistensgrundlag. Her er en høj grad af involvering af børnene særlig vigtig. Madklubben bør derfor sigte mod at inddrage børnenes ønsker og behov i så høj grad som muligt. Dette kan være i forbindelse med menuplanlægning, andre aktiviteter i Madklubben og udflugter. En høj grad af involvering af børnene vil ikke kun sikre en bedre fastholdelse af børnene, men også give dem en større følelse af ejerskab overfor konceptet og skabe bedre forudsætninger for læring i Madklubben.

Børnene i Madklubben får udleveret et medlemsbevis som et bevis på deres "medlemskab" og deltagelse i Madklubben.

I Madklubben kan anvendes en tilmeldings- og afkrydsningsseddel (Se side 9). Her bliver børnene fra gang til gang krydset af og får et klistermærke. Ligeledes kan børnene give besked, om de kommer til næste uges Madklub.

I forlængelse af afkrydsningssedlen kan de frivillige vælge at indføre et belønningssystem, hvor hvert barn efter x antal deltagelse eksempelvis får en madkasse, eller at der arrangeres en udflugt som afslutning på sæsonen.

Afkrydsningssedlen kan ligeledes fungere som et overblik over, hvilke børn der kommer i Madklubben og dermed fungere som en holdliste. Ud fra holdlisten kan man vurdere, om der er plads til nye børn fra ventelisten, eller om der skal reklameres ekstra for Madklubben.

Frivillige

Organisering

For hver Madklub findes en aktivitetsansvarlig, som er tovholder for Madklubben og kommunikationen med sekretariat, styregruppen og det lokale udviklingsråd (LUR). Udover den aktivitetsansvarlige findes x antal frivillige, så antallet af frivillige stemmer overens med antallet af børn, og at de frivillige kan deltage hver 14. dag.

I henhold til Ungdommens Røde Kors' Samværs politik (<http://goo.gl/g98fa9>) beregnes 1 frivillig per 4 børn. Antallet af frivillige kan således korrigeres fra gang til gang i forhold til antal tilmeldte børn. Som minimum skal der dog være to frivillige til stede per gang, og det anbefales, at der er en frivillig sat på standby i forbindelse med afbud. Hvis ikke der mindst er to frivillige, kan aktiviteten ikke afholdes.

Det anbefales, at den aktivitetsansvarlige for Madklubben udformer en vagtplan for hver sæson, hvor de frivillige enten sættes på og derefter bytter internt, eller selv byder ind på deres vagter. Samt at der altid beregnes en ekstra frivillig som standby.

Hvervning

Det bør løbende vurderes, om der er behov for hvervning af nye frivillige til Madklubben. Dette gøres i et samarbejde mellem den aktivitetsansvarlige, det lokale udviklingsråd (LUR) og sekretariatet.

Følgende initiativer kan igangsættes:

- Hvervning på gymnasier eller videregående uddannelser i form af flyers, besked på intranet og morgensamlinger
- Opslag på frivilligjob.dk
- Ophæng af opslag andre relevante steder

Studerende indenfor idræt og sundhed har en naturlig interesse for at være frivillig i en Madklub og har relevante kompetencer at bidrage med. Det er dog også relevant at søge frivillige fra andre fagområder, i et forsøg på at opnå en mere mangfoldig frivilligruppe og undgå flaskehalse i forbindelse med eksamens- og praktikperioder.

Fastholdelse

Fastholdelse af de frivillige er, ligesom fastholdelse af børnene, en vigtig del af Madklubbens eksistensgrundlag. I denne forbindelse er det vigtigt, at de frivillige føler sig klædt på til deres opgave. Kendskab til Ungdommens Røde Kors, Frivillig- og Samværspolitikkerne, ansvarsfordeling, målgruppen og Madklubbernes koncept samt deltagelse på relevante uddannelsesdage er medvirkende til dette. Derudover er møder i frivilligruppen og andre arrangementer for de frivillige med til at gøre de frivillige til en del af et større netværk, der støtter dem i deres arbejde.

Budget

Budgettet for hver Madklub er som udgangspunkt 300kr pr. gang. Det kan dog variere med antallet af deltagere. Disse finansierer alene indkøb af madvarer og mindre materialeindkøb hvis nødvendigt. Ønskes andre udgifter dækket kan dette ansøges hos National Konsulent Kamilla Høtoft. Kontaktinfo: 41 40 49 44 eller kamilla@urk.dk

Ofte har Madklubben et købekort til det nærmeste supermarked, hvor regningen sendes direkte til sekretariatet. Lægger en frivillig penge ud, i forbindelse med en Madklub, refunderes pengene af Ungdommens Røde Kors ved indlevering af en refusionsseddel. Refusionssedlen findes på urk.dk under "Værktøjskassen".

SUNDE MADKLUBBER

Formålet med Ungdommens Røde Kors' Madklubber er at lære børn og unge om sund mad og sundhed. I Madklubberne opfatter vi sundhed som et samspil mellem fysiske, psykiske og sociale faktorer. Sundhed handler derfor ikke kun om at spise rigtigt og være fysisk aktiv, men også om at have det godt og trives mentalt og socialt. Sundhed er en ressource hos den enkelte som kan styrkes og netop dette ønsker vi med Madklubberne.

Vi ved, at sunde vaner er en vigtig medspiller i et langt og godt liv og sunde kostvaner er en vigtig del deraf. Madklubbernes primære fokus er at give børnene viden om, hvad sund mad er og hvorfor det er vigtigt at spise sundt. Dette gøres gennem viden, praktisk madlavning og dialog omkring den mad der tilberedes og spises i Madklubberne. Udover fokus på sunde madvaner ønsker vi i Madklubberne også at styrke børnenes netværk og sociale relationer.

Madklubbernes politik er, at vi laver sund mad. Sund mad kan være mange ting, ligesom der er mange andre faktorer, der har indflydelse på, om vi er sunde eller ej. Man kan spise kage og slik en gang imellem og stadig være sund, men faktum er, at danske børn og unge spiser for meget slik, is og lignende fødevarer.

I Madklubberne arbejder vi derfor for at give børnene kendskab til sundere alternativer, med en tro på at sund mad sagtens kan være simple og lækre livretter.

I Madklubberne bager vi derfor ikke kage hver gang, ligesom vi altid forsøger at lave fedtfattig mad med så mange grøntsager og fiberrige fødevarer som muligt. Vi udforsker altid de sundere alternativer til allerede kendte retter og er åbne overfor andre madkulturer, religion og traditioner.

I Madklubberne smages, forsøges og opleves og forhåbningen er, at vi dermed giver flere børn og unge sunde vaner for livet.

Inspiration:

www.altomkost.dk

www.madklassen.dk

www.fuldkornsmærket.dk

www.noeglehullet.dk



Afkrydsningsseddel

Navn:

Dato:	Jeg var med, og derfor får jeg et klistermærke!	I dag var det sjovt/godt i madklubben fordi: