



Näringsrik frukost för barn

Varje Lions Club är en självständig och oberoende aktör med eget ansvar för genomförandet av sina evenemang och för efterlevnaden av lagar och föreskrifter. Avsikten med planeringsguiden är att ge rekommendationer och förslag som inte ska betraktas som juridisk rådgivning eller enda bästa praxis. Aktiviteterna i planeringsguiden är kanske inte lämpliga i ditt lokala samhälle. Anlita lokal professionell rådgivning för att säkerställa efterlevnad av lagar och bestämmelser, säkerhetsriktlinjer och goda exempel.



Näringsrik frukost för barn

Denna planeringsguide kan hjälpa dig att para ihop en pedagogisk aktivitet med en näringsrik frukost för barn i grundskoleåldern.

Genom att ta dig an ett projekt som detta, kommer du att bidra till att uppnå vår strategiska vision att se till att alla medlemmar i det lokala samhället har tillgång till näringsrika livsmedel.

Börja planera evenemanget.

Fyll i de tomma fälten i formuläret nedan för att bestämma evenemangets detaljer.

| | | |
|---|----------------------------------|---|
| Vad du uppnår » Utbilda grundskolebarn om näringsriktiga val » Ge barn en hälsosam frukost | Varaktighet 1 timme | Plats <input type="radio"/> Klassrum <input type="radio"/> Barnomsorgsorganisation <input type="radio"/> Allmän samlingslokal |
| | Planeringstid 1 månad | |
| | Start-/slutdatum _____ | |

Planerade deltagare

Välj den målgrupp som du vill att evenemanget ska rikta sig till.

| | | |
|---|---|--|
| Personer som vi riktar oss till: <input checked="" type="radio"/> Barn <input type="radio"/> Ungdomar <input type="radio"/> Vuxna <input type="radio"/> Alla | Personer som tillhandahåller tjänster: <input type="radio"/> Klassföreståndare <input type="radio"/> Näringsexpert (valfritt) <input type="radio"/> Andra volontärer _____ | Anmärkningar: Även om näringslära är viktigt för alla åldersgrupper, ger en utbildning av barn redan vid ung ålder en tidigare anpassning till hälsosamma val. |
|---|---|--|

Bestäm alla uppgifter som krävs för ditt projekt.

Se till att fokusera din planering på aktiviteter som är roliga så väl som pedagogiska. Alla projekt bör omfatta följande två uppgifter:

1. Fastställ den näringspedagogiska aktiviteten.

- » Välj en näringspedagogisk aktivitet som är aktiv och engagerande för den åldersgrupp du väljer att arbeta med. Tänk också på:
 - Klassrummets/utrymmets storlek
 - Avsatt tid
 - Speciella fysiska behov eller begränsningar hos barn
 - Se tillägg på sidan 8 för fler idéer

2. Bestäm vilken näringsrik frukost som du kommer att servera.

- » Välj livsmedel som är näringsrika, enkla att distribuera, lätta att städa upp och som endast producerar ytterst lite avfall
 - Välj livsmedel som barnens familjer troligtvis kan ha både tillgång och råd till
- » Arbeta med skolpersonal eller klassföreståndare för att säkerställa att det inte finns några födoämnesallergier i klassrummet, som du måste vara medveten om

Bestäm volontärernas roller i evenemanget.

| Position/Roll | Namn | Kontaktuppgifter | Anteckningar |
|--------------------|------|------------------|--|
| Projektansvarig | | | Kan vara en Lion-/Leo-medlem som har kunskap om näringslära och som bör vara i stånd att kunna hantera både evenemangslast och volontärer |
| Volontärhandledare | | | Tilldelar uppgifter till volontärer och ser till att de får hjälp om de har frågor |
| Skolans rektor | | | <ul style="list-style-type: none"> » Godkänner skolans deltagande i projektet » Kopplar samman klubben med lärare, klassrum, åldersgrupps osv. som lämpar sig bäst för projektet |
| Lärare | | | <ul style="list-style-type: none"> » Ser positivt på näringslära » Arbetar med klubben för att planera verksamheten och informera föräldrarna om den |
| Evenemangsfotograf | | | Du måste säkerställa att det finns undertecknade godkännandeintyg från deltagarna om du planerar att använda foton från evenemanget för marknadsföring |

Se till att du har ett lämpligt antal vuxna i förhållande till barn för dina valda aktiviteter.

| | |
|-----------------------|--|
| Antal Lionmedlemmar | |
| Antal Leomedlemmar | |
| Antal andra deltagare | |

Rekommenderat antal volontärer*:

- » 0–4 år: 1 volontär per 4 barn
- » 4–8 år: 1 volontär per 6 barn
- » 9–12 år: 1 volontär per 8 barn
- » 12–18 år: 1 volontär per 10 barn

* Lokalt gäller i många fall lagar som begränsar hur många barn en barngruppsansvarig får ta hand om. Se till att alla aktiviteter bedrivs enligt gällande bestämmelser.



Organisera ditt projekt i genomförbara steg.

Den projektansvarige kan fylla i detta formulär och följa upp utvecklingen.

| Status | Uppgift | Sista datum | Uppgiftsansvarig | Tips |
|--------|--|-------------|------------------|--|
| ✘ | Informera din klubb | | | Håll ett möte för att informera din klubb om evenemanget |
| | Skapa ett namn/titel för evenemanget | | | |
| | Bilda en planeringskommitté | | | Håll möte för att fastställa evenemangsdeltagare, aktiviteter, uppgifter och logistik |
| | Gör preliminär budget | | | |
| | Fullfölj finansiering (om det behövs) | | | |
| | Kontakta skolans/organisationens rektor eller administratör om projektet och identifiera en lärare och ett klassrum att arbeta med | | | |
| | Kontakta den rekommenderade läraren/anställda om projektet | | | |
| | Skapa en tidslinje tillsammans med läraren | | | |
| | Skriv ett brev att ta med hem till föräldrarna och förklara projektet (valfritt) | | | |
| | Säkerställ korrekt försäkringsskydd | | | Kontrollera med relevanta tjänstemän för att avgöra om ett försäkringsintyg eller kompletterande försäkring krävs I frågor som gäller täckning enligt policyn om allmän ansvarsförsäkring (General Liability Insurance Policy) som tillhandahålls alla Lions-klubbar hänvisas till försäkringsbroschyren genom att besöka http://lionsclubs.org/pib-en |
| | Köp frukostmat och serveringsmaterial | | | Se klubbens aktivitet för att höja medvetenheten: Grönt möte om hur ditt projekt ska generera en så lite avfall som möjligt! |
| | Planera ett möte efter evenemanget för att fira lyckade aktiviteter och diskutera förbättringsmöjligheter | | | Använd de återspeglade frågorna för att prata om ditt projekt |



Fastställ budgeten för ditt projekt.

_____ arbetsbladet kan användas för evenemangets ekonomi.

| Beskrivning | Antal | Kostnad | Totala utgifter | In-Kind/ donationer | Intäkter | Saldo |
|---|-------|---------|-----------------|------------------------|----------|-------|
| Utbildning | | | | | | |
| Utbildningsmaterial | | | | | | |
| Material för aktiviteten om näringslära | | | | | | |
| | | | | | | |
| Utrustning | | | | | | |
| Kylning | | | | | | |
| Livsmedel | | | | | | |
| Servera rätter | | | | | | |
| Tallrikar/skålar/ köksredskap | | | | | | |
| | | | | | | |
| Marknadsföring | | | | | | |
| Marknadsföringsmaterial | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Annat | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



Mät framgången av ditt projekt.

Träffas igen i planeringskommittén för att fira genomslagskraften och rapportera det ni har åstadkommit!

| Mått på framgång | | | |
|---|--|---|--|
| Mät ditt projekt | | | |
| Antal personer under 18 år som nåddes av evenemanget | | Antal icke-medlemmar som arbetat som volontärer | |
| Antal personer över 18 år som nåddes av evenemanget | | Totalt antal direkta servicetimmar | |
| Antal Lionmedlemmar som arbetat som volontärer | | Totalt antal timmar för projektplanering/penninginsamling | |
| Antal Leomedlemmar som arbetat som volontärer | | | |
| Utvärdera ditt projekt | | | |
| 1. Utbildade du barn om näringsriktiga livsmedelsval? | | | |
| 2. Har du gett barn en hälsosam frukost? | | | |
| 3. Vad var dina största framgångar? | | | |
| 4. Vilka var dina största utmaningar? | | | |
| 5. Vill du upprepa evenemanget? | | | |
| 6. Vad skulle du vilja förändra? | | | |



Idéer för aktiviteter runt temat hälsosam frukost

Aktivitetsöversikt

1. Be eleverna att bilda en cirkel, sträcka ut sina armar och röra sig tillräckligt långt ifrån varandra så att de inte kan röra sin granne.
2. Eleverna börjar genom att marschera på plats medan de lyssnar uppmärksamt.
3. En Lion eller Leo ropar ut hälsosamma frukostbeteenden och en rörelse.
4. Elever som känner igen sig i det hälsosamma beteendet deltar i rörelsen.
5. Ropa ut en blandning av generella beteenden som, "Hoppa som en groda om du håller på att lära dig om hälsosamt ätande idag" med mer specifika beteenden som, "Hoppa på plats om du drack mjölk till frukost".
6. Avsluta aktiviteten när du har ropat ut alla de hälsosamma frukostalternativen.

Exempel på hälsosamma frukostval

- » Om du äter frukost varje morgon, böj dig ner och vidrör golvet fem gånger.
- » Om du äter frukt till frukost, jogga på plats.
- » Om du gillar att dricka mjölk, hoppa så högt du kan.
- » Om du *inte* åt sockrade flingor, gör tio krysshopp.