

# MIN FAVORIT RESTAURANT

## – at fortælle om ens yndlingsmad gennem valg af restaurant

Formålet med 'Min favorit restaurant'-øvelsen er at opnå en god stemning, mens underviseren lærer deltagerne at kende. Ved at svare på: "Hvad ville du vælge at spise, hvis du får mulighed for at tage på restaurant en aften?" – og med udgangspunkt i billedplancher af forskellig mad – kan deltagerne fortælle om deres præferencer, så gode oplevelser og fælles interesser kommer frem. For deltagere, som spiser meget traditionelt, kan andre deltageres valg af restaurant inspirere og gøre det 'mindre farligt' at prøve ny mad.

Denne viden om mad kan også give underviseren en idé om, hvor parate deltagerne er til at ændre madvaner.



Cirka 15-20 minutter, et-to minutter pr. deltager



12 madplancher, eventuelt menuholdere



Gruppe



Er af samme type øvelse som 'Hvem er jeg?', 'Mit humør i dag' og 'Min motion'  
Øvelsen kan med fordel kombineres med 'Mine spisevaner'

# TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At dele madoplevelser med hinanden og måske lade sig inspirere til nye vaner.
2. Madplancherne sættes enten i menuholdere for enden af bordet eller spredes tilfældigt ud på et bord, som deltagerne enten sidder eller står omkring.
3. Underviseren introducerer øvelsen ved for eksempel at sige: "Hvad ville du vælge at spise, hvis du får mulighed for at tage på restaurant en aften? I kan bruge billederne som inspiration til at fortælle lidt om, hvad I godt kan lide at spise. I bestemmer selv, hvad I vil fortælle. I kan fortælle, hvorfor I godt kan lide den type mad, for eksempel smagen, gode minder eller andet. Spørgsmålstegnet kan bruges, hvis din yndlingsmad ikke er der".  
Få deltagerne til at fortælle om, hvad de spiser når de rigtigt skal hygge sig. Både ude og hjemme.
4. Underviseren kan vælge selv at begynde, hvis deltagerne ikke har prøvet denne type opgave før.
5. Underviseren spørger derefter hvem, der ønsker at fortsætte. De andre deltagere må gerne stille et par få, uddybende spørgsmål til den, der fortæller. Underviseren kan også stille mere uddybende spørgsmål, hvis der skal være mere fokus på, hvad de enkelte deltagere spiser
6. Alle deltagere fortæller om deres valg.
7. Underviseren afslutter med for eksempel at sammenfatte deltagernes fælles præferencer eller store forskelle i madvaner og takke for inspiration til nye oplevelser.