

Pressemeddelelse  
Komiteen for Sundhedsoplysning  
Marts 2015

App gør hverdagen for børnefamilier sjovere  
– og opvask til en leg!

Fællesskab og samvær mellem børn og voksne er udviklende og vigtigt. Derfor har Komiteen for Sundhedsoplysning udviklet en ny app, som inspirerer børnefamilier til at lave flere fælles aktiviteter. Appen hedder Food & Fun og er udviklet med støtte fra TrygFonden.



De fleste forældre holder meget af at være sammen med deres børn. Men hvis det kniber med ideer til, hvad familien skal lave og fortære, kan selv en solfyldt lørdag ende som en blandet fornøjelse. Food & Fun er en app fyldt med madopskrifter, forslag til eksperimenter med mad, kreative udviklende aktiviteter og fælles bevægelseslege. Appens madopskrifter er primært baseret på sunde råvarer.

Appen fungerer som en digital opslagstavle, du kan scrolle ned over, når du mangler ideer. Et filter med søgefunktion kan aktiveres, så man kan sortere appens muligheder i forhold til:

- Tema (opskrifter, lege, ideer)
- Dit barns alder
- Den tid, du har til rådighed
- Om aktiviteten skal foregå indendørs eller i det fri.

Mens nogle af appens aktiviteter kræver hjælp fra en voksen, kan andre sagtens laves af børnene alene. Appen beskriver, hvordan man gør. Fx får dine børn anvisninger til, hvordan de kan lave en køkkenhave i vindueskarmen, farve kogte æg blå, lave eftermiddagsfrugt som palme-ø eller cremede lækre smoothies samt opvaskeyatzy! Særligt den sidstnævnte – som er ganske kløgtigt udformet – gør opvask til en leg!

Påsken er anledning til særlige lege. Her foreslår appen følgende aktiviteter:

- **Æggestafet**, hvor man skal transportere et æg på en ske helskindet igennem vanskeligt terræn.
- **Puste æg** – en aktivitet, der udfordrer og stimulerer børnenes kreativitet.
- **Æggeskattejagt**, der udfordrer børnenes evner til at løse gåder og opgaver, så de kan finde påskeharens æg, der er gemt rundt omkring i terrænet.

**Appen koster 8 kr. og kan downloades**

i App Store <https://itunes.apple.com/dk/app/food-fun/id908625400?mt=8>

og på Google Play <https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.sundkom1.foodandfun>

**Tekst og foto kan frit benyttes redaktionelt, når der samtidig henvises til Komiteen for Sundhedsoplysning og Food & Fun.**

**Redaktionelle spørgsmål rettes til presseansvarlig Birgitte Sabra på [bs@sundkom.dk](mailto:bs@sundkom.dk) / 51 42 42 02.**