

NUDGE BUFFET – sundhedsfremmende værktøjsliste til anretning af buffet

DRIKKEVARER

- Skænk postevand op i glas på forhånd.
- Placer sunde drikkevarer, såsom vand, forrest og let tilgængeligt.
- Sørg for at der er rigeligt med vand, da folk ikke bryder sig om at tage det sidste.
- Tilsæt vandkanderne mynteblade, citronskiver e. lign., så det ser indbydende og lækkert ud.

MAD

- Server salat i flere skåle (selv hvis salaten er den samme). Dette gør, at folk øser op fra flere skåle og derfor tager mere.
- Placer den sunde mad i begyndelsen af buffeten, hvilket efterlader mindre plads til den usunde mad i slutningen af buffeten.
- Skær frugt i stykker så det er lettere at spise. Derved er folk også fri for fx æbleskroget eller blommekernen.
- Blander man forskellig frugt, spises der mere af det; i stedet for at overveje hvorvidt vi skal have frugt eller ej, overvejer vi, hvilket stykke vi skal vælge.
- Skær *ikke* brød ud, men læg i stedet en kniv ved. Derved tager folk ikke intuitivt et stykke brød til deres mad.
- Hvis buffeten ikke serverer hele brød, men eks. boller, halver da bollerne, så folk blot tager en halv i stedet for en hel bolle. ...det samme gør sig gældende med kager, croissanter o. lign. Halver dem, så folk tager halvt så meget af gangen.

SERVICE & ANRETNING

- Jo større glas, jo mere drikker vi – og vice versa.
- Vi hælder mere op i lave brede glas end høje smalle glas.
- Vi spiser og drikker mere fra transparente glas og skåle end non-transparente. ...server derfor vand i store transparente brede glas, men læskedrikke i små non-transparente smalle glas.
- Jo større tallerken, jo mere spiser vi – og vice versa: Anvend derfor frokosttallerkener i stedet for middagstallerkener.
- Jo større ske, jo større mængde øser op med – og vice versa: Placer derfor store skeer i sunde retter, og små skeer i usunde.
- Vi spiser og drikker mere fra service uden låg: Fjern derfor låg på vandkander, men lad proppen blive på dressingen.
- Kalorietællere: Gøres vi bevidste om mængden af kalorier i eks. kager, indtager vi færre kalorier.
- Forventningstilpasning: Beskrives en salat med lækre og indbydende tillægsord øges interessen for salaten, samtidig vil kvaliteten og lækkerheden af salaten efterfølgende vurderes højere (trods tillægsordene jo ikke har indflydelse på selve smagen). Beskrivelser kan bl.a. være a li *sprød salat fra Samsø*, eller *økologiske gulerødder fra Blomstergården*.
- Pæn service gør at der sættes større pris på maden, samtidig med at den findes mere indbydende.