

SLIKFRIE MÅNEDER

Et spejdermærke for selvdisciplin, sundhed og fællesskab



Formål:

At lære at stå ved en beslutning, udfordre sine vaner og opdage sunde alternativer til slik og søde sager – sammen med dine spejderkammerater.

Sådan fungerer mærket

- Du vælger selv, hvornår du starter – men du skal **fortælle din leder**, inden du går i gang. Du vælger en periode på minimum én måned og skriver under på en kontrakt som hænges op i hytten.
- Hver måned du gennemfører uden slik, får du **én lille slikpapirs-mærke**. Hvis du kører flere måneder i streg må du sy mærkerne oveni hinanden og ellers skal de være separeret. Du må gerne holde pauser, men minimum er en måned. Mærket skal monteres på ryggen af din uniform.
- Hvis du **falder i** (kommer til at spise noget på “nej-listen”), skal du starte forfra.
- Hvis du klarer **12 måneder i træk**, får du et **ekstra “År uden slik”-mærke** som bonus for din viljestyrke! 🍊

Ting du ikke må spise eller drikke Disse ting tæller som <i>slik</i> og må ikke spises i de slikfrie måneder	Ting du gerne må spise Disse ting betragtes som <i>sunde eller hjemmelavede alternativer</i>
• Almindeligt slik (vingummier, skumfiduser, lakrids, karameller osv.) • Chokolade under 70 % kakao • Sodavand, energidrikke og søde saftvand med tilsat sukker	• Hjemmebagte kager eller snacks, lavet med naturlige sødemidler (fx banan, dadler eller honning) • Tørret frugt (uden tilsat sukker) • Frisk frugt og bær

• Is med slik, chokoladesovs eller sukkerfyldt topping • Tyggegummi med sukker • Købte kager, småkager og desserter med raffineret sukker • Sukkerfyldte müsli-barer • Kakaopulver som Nesquik/O'boy kakao • Glasur • Ren sukker • Hjemmelavet bolcher/slik m.m. der indeholder komprimeret sukker.	• Hjemmelavede, sunde desserter (fx chiagrød, banan-is, frugtspyd eller smoothies) • Vand-is uden tilsat sukker • Mørk chokolade med 70 % kakao eller mere • Drikkevarer som vand, te eller ren saftvand uden tilsat sukker • Honning • Chips • Varm kakao uden sukker med ægte flødeskum
--	---

Tips og ideer: "Sundt slik" og sunde alternativer

Prøv nogle af disse ideer når du savner noget sødt:

- Frosne vindruer – smager som små isklumper!
- Bananstykker dyppet i mørk chokolade
- Dadler fyldt med peanutbutter og drysset med kokos
- Hjemmelavede havregrynskugler lavet på havregryn, kakao, dadler og lidt kokosolie
- Smoothie-is – blend frugt og frys det som ispinde
- Æblechips – bag æbleskiver sprøde i ovnen
- Müslibarer - Hjemmelavede uden sukker

Spejderånd i projektet

At tage "Slikfrie måneder"-mærket handler ikke kun om at sige nej – men om at vælge noget bedre. Det handler om at være bevidst, prøve nyt og støtte hinanden i patruljen.

Del jeres bedste opskrifter, hep på hinanden og lav måske en fælles "sund snack-aften"!

KONTRAKT FOR SLIKFRIE MÅNEDER

- Hensigtserklæring

Jeg: (Skriv navn og efternavn)

... Erklærer hermed at jeg ikke vil spise slik i henhold til reglerne beskrevet i spejdermærket
'Slikfrie Måneder' i perioden:

(Skriv dato fra og til)

/ / til den / /

... og have det sjovt mens jeg gør det!

KONTRAKT FOR SLIKFRIE MÅNEDER

- Hensigtserklæring

Jeg: (Skriv navn og efternavn)

... Erklærer hermed at jeg ikke vil spise slik i henhold til reglerne beskrevet i spejdermærket
'Slikfrie Måneder' i perioden:

(Skriv dato fra og til)

/ / til den / /

... og have det sjovt mens jeg gør det!
