

Regler for norgesmesterskap i **5 OM DAGEN**

Sist revidert av Tevlingsnemnda 19/20



Tevling i 5 om dagen er en lagtevling bestående av 3 personer hvor begge kjønn må være representert. Den går ut på at laget skal anrette et fat bestående av frukt og grønt til 4 personer. Det skal også lages en dipp som passer i smak til råvarene. I denne tevlingen er samarbeid og arbeidsfordeling sentralt. Målsettingen med tevlingen er å fremme og gjøre bruken av frukt og grønt kjent. Tevlingen skal også øke kunnskapen om frukt og grønnsaker sin betydning i kostholdet.

Tevler

Denne tevlingen har en teoridel, en planleggingsdel og en anretningsdel. Teoridelen går ut på at laget får et ark med 10 spørsmål utdelt som de har 10 minutter på å besvare. Spørsmålene er hentet fra Opplysningskontoret for frukt og grønt sitt leksikon, om frukt, grønnsaker og bær: <https://www.frukt.no/ravarer>, og eventuell informasjon gitt om råvarer før tevlingsstart.

Videre består tevlingen av planleggingsdelen, der laget skal tegne og planlegge fatet. I forsyningsdelen, kan to fra hvert lag hente råvarer til laget. Én henter frukt og grønt og en annen henter ingredienser til dippet. Etterpå begynner anretningsdelen, der fatet anrettes og dippet lages. Til disposisjon stilles det 10 minutter til planlegging, 10 minutter til forsyning og 30 minutter til å anrette fatet. Det er ikke lov å begynne å anrette fatet, eller lage dipp før forsyningsdelen er over.

Utstyr

Tevlingslaget bør ha med seg følgende

- 3 fjøler
- kniver til å snitte frukt og grønnsaker
- klut
- 1 forsyningsfat
- arbeidstallerken
- gaffel
- boller til å lage dipp i og ha rester i
- spiseskje
- slikkepott
- rotskreller og annet redskap laget har bruk for
- hodeplagg til hver enkelt
- forkle til hver enkelt

I 5 om dagen har tevlerne lov å benytte medbrakte skåler/annet å ha på fatet. Skal det brukes medbrakte ting skal disse ha en bruksegenskap.

Tips; Veiledende sammensetningen av frukt og grønnsaker er lik mengde av begge deler. Når fatet anrettes bør laget sørge for at det har et høydepunkt eller et blikkfang. Dippet skal passe til de fruktene og grønnsakene som anrettes på fatet.

Tevlingen

Før tiden starter får laget tildelt plass og nummerlapper. Arrangøren orienterer om tevlingen, dommerne presenterer seg og hva de kommer til å vektlegge, og tevlerne får anledning til å stille spørsmål. Deretter starter teoridelen. Når 10 minutter har gått, samles besvarelsene inn og planleggingsdelen på 10 minutter kan starte. Her skal lagene tegne fatet. Det kan være lurt å gå bort til forsyningsbordet for å se hvilke varer en har å benytte seg av og planlegge etter det. I løpet av planleggingsdelen bør laget også fordele oppgaver og legge en slagplan for arbeidet.

Etter 10 minutter har lagene nye 10 minutter på å forsyne seg med frukt og grønnsaker og ingredienser til dippen. Når alle lagene har forsynt seg, starter anretningsdelen på 30 minutter. Under tevlingen får laget lov til å forsyne seg én gang til. Når laget er ferdig med fatet og dippen, samt ryddet arbeidsplassen, roper en på laget lagnummeret og at en er ferdig. Alt av utstyr skal stå igjen på bordet, og tevlene får ikke ta med seg noe før dommerne har dømt fatet.

Dømming

Dagen starter med et dommermøte der dommerne blir enige om hva de legger mest vekt på ved fatene, teknikk og arbeidsmetode. De skal bli enige om hva de vektlegger mest og forberede seg på relevante spørsmål fra tevlene. I 5 om dagen har tevlene lov å benytte medbrakte skåler/annet å ha på fatet. Skal det brukes medbrakte ting skal disse ha en bruksegenskap. Før tevlingen begynner, skal dommerne presentere seg og si litt om hva de kommer til å vektlegge mest under bedømmingen. Etter dette kan tevlene stille spørsmål. Under tevlingen skal dommerne gå rundt og bedømme blant annet tevlernes arbeidsteknikk, samarbeidsmåte og oppgavefordeling. Etter at tevlingen er avsluttet skal dommerne dømme det ferdige produktet. Alle punktene på dømmeskjemaet skal drøftes.

Poengskala

	Makspoeng	Vekttall	Poengsum
Samarbeid	10	2	20
Arbeidsmåte	10	2	20
Økonomi	10	1	10
Idé/komposisjon	10	1	10
Helhetsinntrykk	10	3	30
Teori	10	1	10
Sum			100

Hvis laget ikke er ferdig til tiden, skal det trekkes 0,5 poeng for hvert påbegynte minutt utover tilmålt tid. Hvis laget forsyner seg mer enn én gang under tevlingen, skal det trekkes 1 poeng for hver ekstra forsyning.

Samarbeid

Planlegging og samarbeid skal vurderes. Laget bør på en hensiktsmessig måte samarbeide og fordele arbeidet seg imellom. Laget bør ha klart for seg planen for arbeidets gang, og for råvarene som skal benyttes.

Arbeidsmåte

Det vurderes om arbeidet utføres med hensiktsmessige arbeidsstillinger. Tevlere velger individuelt om de ønsker å sitte eller stå under arbeidets utførelse. Det er viktig at tevlene på laget plasserer seg slik at det er gode muligheter for å samarbeide. Arbeidsrutinene som brukes er vesentlige. Dommerne bør merke seg hvordan disse arbeidsrutinene utføres. Valg av arbeidsredskap står sentralt for å få til et godt arbeidsresultat. God orden i råvarer under arbeidets gang og i opprydding er viktig. God renslighet skal belønnes.

Dersom laget benytter seg av medbrakte ting å legge på fatet skal disse ha en klar bruksegenskap, poeng for/trekk for dette bedømmes under dette punktet.

Økonomi

Her vurderes utnyttelsen av råvarene tevlingslaget har forsynt seg med, og behandlingen av eventuelle rester. Matnyttige rester og avfall skiller. Mengden råvarer i forhold til antallet personer og anretning vurderes.

Helhetsinntrykk

Det samlede inntrykket av oppgaveløsningen er meget viktig. Tevlerne skal bestrebe seg på å få et delikat resultat og en god fargesammensetning. Ved anretning bør grønnsaker og frukt av samme slag samles på ett sted. Fatet skal gi et harmonisk inntrykk og ha et tyngdepunkt. Biter skal være skåret i passe størrelser og fatet skal være anrettet slik at det er enkelt å forsyne seg. Kreative måter å snitte frukten og grønnsakene på skal belønnes.

Teori

Teoris spørsmålene gir hvert ett poeng. Spørsmålene skal være formulert slik at det er enkelt å rette besvarelsene. Det er arrangør som retter teoridelen.

Etter dømmingen er ferdig, skal det avholdes åpen bedømming. Dette går ut på at dommerne går igjennom det de har drøftet under dømmingen, dvs. å gi kritikk (både positiv og negativ) til flere av fatene. Det er viktig at tevlerne lærer av sine egne og andres feil, og dermed kan komme hjem med ny lærdom.

Arrangør

Arrangøren skal sørge for at alt ligger til rette for tevlere og dommere. Oppgavene løper fra før, under og etter tevlingen.

Før tevlingsdagen

Arrangøren må sørge for at tevlingen kan foregå i et passende lokale, og skaffe bord og tre stoler til hvert lag. Bordet må være såpass stort at alle på laget har god plass til å arbeide. Invitasjoner må også sendes ut. Her bør det informeres om tid, sted, påmeldingsfrist og hvem som er kontaktperson. Det må også skaffes til veie et anretningsfat til hvert lag som er stort nok til anretning til fire personer, samt en dippskål til hvert lag. Alle juniorer og seniorer bør ha like fat, så langt det lar seg gjøre. Dersom det ikke er mulig å skaffe dette, er det viktig at alle lag innenfor hver klasse har like fat. Alle varene skal stå på et forsyningsbord. Her må også arrangøren sørge for at det ligger fjøler og kniver slik at tevlerne kan ta med seg bare det de trenger. Deretter må det kjøpes inn frukt, grønnsaker, rømme og krydder til dippen. Benytter arrangøren seg av produkter fra Tine og Bama kan det søkes om refusjon i etterkant.

Tevlerne skal ha hver sin nummerlapp på seg, og en på fatet. Dette må lages på forhånd. På lappene skal det også stå hvilken klasse laget tevler i (junior eller senior) og lagnummer. Tevlerne skal også ha blanke ark og penner til å planlegge fatene med. I tillegg så er det arrangørens oppgave å lage de 10 spørsmålene til teoridelen. Dette må kopieres opp til hvert lag.

Arrangøren må også skaffe dommere. Disse bør helst ha tevlet i NBU før, men hvis dette ikke lar seg ordne er det viktig at de får informasjon om hvordan tevlingen gjennomføres. Dommerne skal få tilsendt tevlingsregel og dømmeskjema i god tid før tevlingsdagen. Det må i tillegg ordnes penner, skriveunderlag og dømmeskjemaer til dommerne. Dommerne bør også informeres om at de må møte minst en time før tevlingsstart.

Det er også fint om arrangøren informerer lokalpressen slik at de får vist fram arrangementet for omverdenen. Skal det gis ut premier til lagene, må disse også skaffes. Arrangør bør planlegge hva de kan gjøre med resterende mat og 5 om dagen-fatene etter tevlingen. Det kan være å spise det på arrangementet eller gi det bort til eldrester o.l.

På tevlingsdagen

Dette må gjøres på tevlingsdagen:

- Sørge for vanntilgang og såpe slik at tevlernes får vasket hendene og tørket av fjølene.
- Vaske alt av frukt og grønnsaker.
- Arrangere dommermøte.
- Sette ut bord og stoler.
- Skaffe noen til å ta tiden.
- Sette ut råvarene på forsyningsbordet.
- Skaffe noen til å rydde etter at tevlingen er over.

Tevlerne bør få mulighet for å se på varene på forhånd, helst en 30-60 minutter før tevlingsstart. Når tiden for tevlingen er inne, tildeles lagene plass og nummer. Deretter skal det orienteres om tevlingen og dommerne skal presentere seg og si litt om hva de vektlegger ved fatene. Ark og penner deles ut og teoridelen kan da starte. Etter dette begynner planleggingsdelen på 10 minutter. Når dette er gjort, forsyner alle lagene seg. Tevlingsnemda anbefaler at juniorene får forsyne seg først. Grunnen til dette er at enkelte varer kan være knappe, og at det da er enklere for de erfarne senioren å endre planene sine. Når alle har vasket hendene og tatt de varene de skal ha, kan anretningsdelen på 30 minutter starte. Under tevlingen må arrangøren ta seg av evt. presse og media.

Etter tevlingen

Når dommerne er ferdig med dømmingen, skal fatene åpenbedømmes. Arrangøren legger sammen alle poengene fra dømmeskjemaene og fører resultatlister. Fatene og eventuelle rester må tas hånd om, og det må ryddes.