

RUTINMATERIAL / 2023

SOMMARLÄGER PÅ NYA PLATSER

LÄGERKONCEPT



Detta rutinmaterial är framtaget för dig som vill skapa ett 4H-läger eller en annan 4H-aktivitet. Här kan du läsa om hur projektet, Sommarläger på nya platser, tog fram ett lägerkoncept med fokus på att nå ut till en ny målgrupp. Till rutindokumentet medföljer även recept- och aktivitetsdokument.

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

Bakgrund

Sommarläger på nya platser var ett projekt finansierat av Svenskt Friluftsliv. I det framtagna lägerkonceptet skapades läger som skilde sig från många tidigare 4H-läger. De flesta 4H-läger har haft närhet till djur, vilket vi främst förknippas med. I detta lägerkoncept har fokus istället varit på att nå ut till en ny målgrupp och etablera vår verksamhet på nya platser.

”4H är en internationell ideell ungdomsorganisation med bred verksamhet inom allt från odling och djur till idrott och teater.”

En deltagares bild av vad 4H är präglas av vilka aktiviteter, värderingar och vilket fokus som genomsyrat 4H-aktiviteten. Tack vare vår breda verksamhet är 4H olika för alla och det finns lika många anledningar till att vara en del av 4H som antalet medlemmar. Det huvudsakliga målet för alla 4H-aktiviteter är att deltagarna ska känna sig som en del av vår gemenskap och att aktiviteterna inspireras av 4H:s motto ”Lära genom att göra”.

Syfte

Syftet var att arrangera sommarläger på platser där 4H inte funnits tidigare och med barn som inte varit i kontakt med 4H. Lägren skulle ha fokus på friluftsliv och utomhusvistelse. Förhoppningen var att nå ut till barn och unga som inte har ekonomiska förutsättningar att delta på sommarläger eller ta del av andra fritidsaktiviteter. Genom att anordna läger i deltagarnas närområde kan det bli en stor inspirationskälla för dem. Även om det var en utmaning att anpassa verksamheten efter nya platser tillgängliggjorde det naturen i deltagarnas närområde och bidrog till att de såg den med nya ögon. Genom att ha arbetat med miljöer, material och aktiviteter som inte var svåra för deltagarna att återskapa gavs förutsättningar att ge dem en meningsfull fritid och rörelseglädje.

Inkluderande arbete och ny målgrupp

Tänk på att anpassa läger, plats och aktiviteter efter de deltagare ni vill nå. I ett socioekonomiskt utsatt område kan ni till exempel inte förvänta er att barnen kan ta sig till en lägerplats som kräver en bilresa eller att alla har en egen sovsäck. För att nå ut till en ny målgrupp eller nya områden behöver ni anpassa marknadsföringen och arbetet inför lägret. Under projektet Sommarläger på nya platser användes flera metoder för att marknadsföra projektet.

- Affischer delades ut till kommuner och skolor samt sattes upp på anslagstavlor m.m.
- Översatt material till vanliga språk i området.
- Information i trapphus.
- Träffar för att kunna hjälpa till att göra anmälningar.
- Prova-på-aktivitet för att introducera nya deltagare.
- Inlägg på sociala medier.
- Mailutskick till kommuner och skolor med information.
- Besök i skolor och klassrum för att informera.
- Betalda annonser på sociala medier.
- Inlägg i Facebook-grupper för föräldrar och barn i området.
- Ta kontakt med en skola och bjud in en hel skolklass, som en klassresa.

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

I marknadsföringen är det viktigt att tillgängliggöra informationen för att inkludera nya deltagare. Det är därför viktigt att fundera på hur ni gör det på bästa sätt; vilka vill ni nå, vilka utmaningar finns för att nå ut till målgruppen och hur kommer ni i kontakt med dem för att informera om 4H?

- Använd ett lätt språk och fundera på om det behövs material på flera språk.
- Var tydlig med vilka uppgifter du behöver och till vem t.ex. "Namn deltagare" och "Telefonnummer vårdnadshavare" i anmälningsformulär.
- Fundera över layout, ordval och tydlighet. Alla är inte vana vid att fylla i formulär.
- Tänk på närhet och tillgänglighet för att enklare etablera sig i ett nytt område samt få fler barn att anmäla sig.
- Visa upp 4H i det nya området med affischer i centrum, besök i skolor och närvaro på lokala evenemang.
- Skapa relationer till nyckelpersoner så som fritidsledare och fältassistenter för att skapa tillit till 4H.
- Informera om vad ni erbjuder och hur deltagarna kan fortsätta inom 4H efter lägret.

Incident på läger

Vid arbete med barn och unga på läger kan det uppstå flera olika situationer som påverkar deltagarnas fysiska och psykiska hälsa, något som är svårt att undvika. När något händer är det därför viktigt att det görs en incidentrapport på händelsen. Detta gäller oavsett om en deltagare smiter ut på natten eller om det blir slagsmål. Det är viktigt att veta vad som hänt och hur ni hanterade situationen om vårdnadshavare eller andra instanser sätts in som följd av incidenten. Särskilt viktigt är detta om den ytterst ansvariga på lägret inte är på plats, den personen måste ha koll på alla incidenter, stora som små. Om något inträffar, besvara dessa frågor.

Vad hände?

Vilka var inblandade?

Vem såg vad som hände?

Vem sa vad?

Vilka åtgärder har vidtagits?

Vilka är kontaktade?

Vad skulle vi gjort för att undvika?

För att redan innan lägret jobba förebyggande mot incidenter är det bra att skriva krishanteringsplan, mall för det hittar ni på 4H:s webbsida 4h.se

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

Ohälsa på läger

Projektet Sommarläger på nya platser hade som syfte att nå ut till en bred målgrupp där deltagarna har haft olika förutsättningar och erfarenheter. Därför var det stort fokus på att skapa en inkluderande miljö där samtliga deltagare kände sig sedda och hörda. Ifall en situation uppstod där en deltagare öppnade upp sig om ett problem, oavsett om det berörde en situation i hemmet eller psykisk ohälsa, var det viktigt att ledarna inte agerade psykologer. Ledarna skulle i en sådan situation kontakta vårdnadshavare och hänvisa deltagaren till en myndighet, organisation, skolkurator eller en legitimerad psykolog där deltagaren har möjlighet att få professionell hjälp. Organisationer deltagarna kan hänvisas till:

Organisationer riktade till barn och unga

- Bris
- Ungdomsmottagningen
- Barn och ungdomspsykiatri
- Maskrosbarn
- Kamratposten
- Mentor
- Livslinjen

Organisationer mot mobbning

- Friends

Organisationer mot psykisk ohälsa

- Självordslinjen
- Suicidezero
- Ätstörning.se
- 1177

Organisationer riktade till kvinnor

- Kvinnofridslinjen
- Roks
- Kvinna till kvinna
-

Organisationer riktade till föräldrar

- Föräldralinjen

Organisationer specialiserad på trauman och kriser

- Refugee line

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

Listor

För att skapa sommarläger på en ny plats är planeringen inför lägret viktig. Nedan finns checklistor för projektets olika delar, arbetet med att ta fram ett läger, inför lägerstart, lägerstart, under lägret och efter lägrets slut.

Skapa läger	Tänk på
Plats och datum	Detta är bra att börja med för att ha ett skal. Kolla upp när skolorna startar/slutar. Tänk även på att platsen ska vara tillgänglig för de ni vill ska anmäla sig. Alla har till exempel inte bil.
Ekonomi och budget	Ett läger kan finansieras på flera olika sätt bland annat genom lägeravgift, projekt, bidrag och samarbeten med företag eller kommun m.m. Gör en budget för alla lägerkostnader så som lön, lokal, transport, marknadsföring, material, kost och logi.
Ledare	Skapa ett formulär och dela på sociala medier. Leta efter ledare med olika erfarenhet och intressen som kompletterar varandra.
Tider	Välj tider som passar bra för hämtning och lämning. Många vuxna kan inte lämna sent eller hämta tidigt, välj tider som fungerar för de flesta.
Skapa anmälan	Gör den enkel och tydlig. Får barnet vara med på foto? Allergier? Simkunnig? Särskilda behov?
Marknadsföringsmaterial	Ta fram material och presentera det utifrån önskad målgrupp. Tänk på hur anmälan är skriven och om ni kan nå ut till fler genom att översätta materialet till andra språk.
Kontakta skolor	Ett bra sätt att börja informera om ett läger är att besöka skolor. Kontakta elevhälsa, fritids och rektorer för att hitta en egen kontaktperson på skolan som kan hjälpa er. Det kan vara svårt för skolan att göra reklam om lägren inte är gratis.
Skolor	Anordna en prova-på-aktivitet på skolgården eller gå runt till klassrummen. Ta med material för att informera om 4H och ta emot anmälningar. Om du har tid, besök gärna igen. Det går även att bjuda in en hel skolklass som kan delta på lägret som en "klassresa" där alla klasskompisar kan delta på aktiviteten oavsett ekonomiska förutsättningar.
Sociala medier	Använd sociala medier för att marknadsföra läger. Använd till exempel bilder från tidigare Sommarläger på nya platser.
Lokalt	Om det finns ett specifikt område där lägret ska vara i, tänk på att marknadsföra er där de vuxna och barnen är för nå ut till fler. Trappuppgångar och anslagstavlor i centrum är exempel på platser.
Skapa läger	Ta fram tider och förslag på aktiviteter utifrån ledarnas kompetenser.
Inhandling	Införskaffa material för aktiviteterna du föreslagit och se till att sortera dem så att du vet var du har allt.
Mat	Bestäm hur ni vill göra med mat på lägret. Vill ni beställa i förväg eller handla inför varje lägerdag?
Utbildning/träff ledare	Se till att ledarna har god kompetens att hantera svåra situationer, kunskaper inom ledarskap, NPF-diagnoser och HLR.
Dokumentera	För statistik, skriv upp vad du gör, hur lång tid det tar och annat för att underlätta efterarbetet.

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

Förberedelse läger	Tänk på
Lägerplats	Stäm av dina bokningar och se till att det går att genomföra lägret som planerat innan lägerstart.
Skicka ut välkomstbrev	Här skriver du kontaktuppgifter, samlingsplats, resväg, packlista och en kort beskrivning av lägret. Skicka iväg till deltagarna cirka en vecka innan lägerstarten.
Skapa schema för läger	Tänk på att ha ett flexibelt schema. Målet är att barnen ska ha roligt på lägret. Genom att inte detaljplanera undviker ni att deltagarna blir uttråkade och ni kan enklare anpassa er efter gruppens önskemål.
Extra information	Gör utskick till deltagare om något läger inte är fullt för att uppmuntra redan anmälda till att anmäla sig till fler läger eller bjuda med sina vänner.
Deltagarantal	Tänk på att alla anmälda inte dyker upp i samma utsträckning som man är van vid när det är kostnadsfria aktiviteter. Något man kan göra för att få bättre koll på deltagarantalet är att höra av sig till alla anmälda innan lägret för att välkomna de och bekräfta att de kommer delta.
Transport av material	Materialet måste transporteras till lägerplatsen. Det är inte heller säkert att ni får lämna materialet på lägerplatsen över natten. Kolla upp det innan.
Skapa deltagarlista	Ta ut viktig info och sätt ihop en deltagarlista med kontaktuppgifter. Får deltagaren vara med på foto? Allergier? Särskilda behov?
Skriv upp/skriv ut material	Skriv ut deltagarlistor, telefonlista till ledare, akuta telefonnummer och lägerplatsens adress.
Mat	Planera rätter att handla till under lägret eller stäm av beställning av mat beroende på hur ni väljer att göra med inhandling. Tänk på att handla mellanmål och specialkost.

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

Lägerstart	Tänk på
Möte med ledare innan	Gå igenom schema, lägerplats, bestäm en samlingsplats och repetera reglerna.
Samarbete och konsekvent ledarskap	Prata ihop er om allt innan. Eftersom ledarna kanske också är nya för verksamheten och varandra är det viktigt med kommunikation för att kunna vara konsekventa mot deltagarna. Deltagarna ska inte få olika svar från olika ledare, säger en nej till ett extra glas saft så ska alla säga nej.
Förbered välkomstlekar	Förbered flera aktiviteter som är lätta att hoppa in i. För inspiration se; Aktiviteter- Sommarläger på nya platser.
Dela upp ansvar	Vem tar emot? Vem prickar av? Vem förklarar leken?
Välkomnande	Hälsa alla välkomna. Uppmuntra dina ledare till att vara nyfikna och att ställa frågor, men även att vara öppna för att besvara frågor och funderingar som uppkommit bland deltagarna för att de ska känna sig bekväma och väl mottagna.
Medlemskap	Alla medlemmar täcks av 4H:s försäkring. Det är därför viktigt att alla på lägret är anmälda och blir medlemmar innan lägerstart.
Introduktion	Samla deltagarna när alla kommit för att gå igenom regler, lägerplatsen (var finns toaletter osv.), samlingsplats vid nödsituation och ha en namnrunda.
Närvaro	Ta närvaro när alla deltagare har kommit till lägret för att enkelt kunna föra statistik på deltagarna efteråt.
Dela upp deltagarna	Fördela deltagarna i grupper mellan ledarna så att varje ledare har extra uppsyn över ett fåtal deltagare. Gör uppdelningen efter kompisgäng för att underlätta för ledarna.

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

Under lägret	Tänk på
Regler	Var konsekvent och säg alltid till om någon inte följer reglerna. Var medveten om reglerna och påminn deltagarna om vad som gäller.
Instruktioner	Håll korta och tydliga instruktioner. Barn orkar inte lyssna under längre period. Öva gärna innan på instruktionerna för att kunna förenkla dem. Om möjligt, demonstrera och låt deltagarna testa, utgå från 4H:s motto "Lära genom att göra".
Psykisk hälsa på läger	Informera alla deltagare på lägret om olika hjälporganisationer. Dela ut flygblad med information om olika hjälporganisationer eller sätt upp informationen på toaletterna. Således kan de som inte vågar be om hjälp fångas upp och få tid att läsa på i lugn och ro.
Avstämning	Stäm av att alla ledare och deltagare mår bra, att inget hänt, att alla blir sedda och att alla vet hur dagen ser ut.
Flexibilitet	Alla deltagare ska ha roligt under lägren. Det är därför viktigt att vara flexibel med aktiviteter. Det är ingen idé att göra något tråkigt bara för att det står på schemat.
Informera om 4H	Som 4H-ledare är du en förebild. Det är viktigt att informera om 4H eftersom det är nytt för många av deltagarna.
Besök 4H-verksamhet	Eftersom sommarläger på nya platser inte arrangeras vid befintlig verksamhet har det varit uppskattat att någon gång under lägret få åka på "utflykt" till närmaste 4H-verksamhet. Detta för att deltagarna ska veta var de kan engagera sig efter lägret och kanske få en större förståelse för 4H:s breda verksamhet.
Starta 4H-klubb	Hjälpt deltagarna med inspiration till 4H-klubb och hjälp de som vill att starta en. Förklara ord som ordförande, kassör, sekreterare, styrelse och demokrati. Kom ihåg att det inte gör något om klubben inte är kvar för alltid eller att protokollet inte blir klart. Huvudsaken är att de lärt sig något och att de har fått testa och se att det inte är så svårt.
Ta bilder	Fota och filma mycket på läger. Se till att ni vet vilka deltagare som inte får och inte vill vara med på bild.
Räkna in	Samla deltagarna och räkna in alla när ni förflyttar er eller börjar en ny aktivitet för att se till att alla är med och ingen saknas.

Efter lägret	Tänk på
Utskick	Maila ledare, deltagare och vårdnadshavare om lägret. Skriv en kort sammanfattning om vad de fått göra och skicka med bilder från lägret.
Lägerplats	Städa och lämna lägerplatsen som ni hittade den. Anmäl eventuella skador till mark- eller fastighetsägare.
Återträff	Både ledare och deltagare uppskattar en återträff. Detta bidrar till att kontakten mellan dem upprätthålls och förstärks.
Statistik	Ta fram statistik på antal deltagare, antal ledare, antal ideella timmar m.m. för att kunna redovisa lägret.
Förvaring av material	Hitta en plats där materialet från lägren kan förvaras och lämna tillbaka lånat material.

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

Aktiviteter

Projektet Sommarläger på nya platser inriktade sig mot att informera och utbilda barn och unga i friluftsliv. För att samtliga deltagare skulle känna sig inkluderade och få möjlighet att ta del av ett stadsnära friluftsliv var det fokus på varierande, lugna, fartfyllda, kluriga och kreativa aktiviteter. Ambitionen var att alla deltagare skulle få chansen att känna att de hade lärt sig något under dagen och att någon av aktiviteterna har gått i linje med deras intressen. Aktiviteterna kan vara allt från att starta en 4H-klubb och laga mat till att fiska och ha ett skogsdisco.

Tips: det finns förslag på aktiviteter i "Aktiviteter - Sommarläger på nya platser"

Val av plats

Vilken plats lägret arrangeras på är viktigt för att nå ut till en ny målgrupp. Det är viktigt att se till att välja en plats i deltagarens eget bostadsområde för att inspirera till fortsatt utomhusvistelse. Alternativt en lägerplats som kräver en kortare resa med kollektivtrafik. Se till att lägerplatsen innehåller vissa element ur ett bekvämlighetssyfte, till exempel tillgång till dricksvatten, grillplats, toalett/dass, skydd mot regn. Om lägret riktar sig till barn och ungdomar i socioekonomiskt utsatta områden är ett regnskydd på lägerplatsen viktigt då det inte är självklart att alla deltagare har ett eget regnställ. Det är viktigt att det finns tillgång till toalett eller dass. Om deltagarna inkluderar flickor som kommit in i puberteten är det viktigt att ha mensskydd, våtservetter och soptunna i anslutning till toalett eller dass. Viktigt att tänka på är att alla barn och ungdomar är olika och har olika preferenser när det gäller lägerplats. Somliga gillar aktiviteter på en öppen lägerplats medan andra deltagare hellre vill leka i skogen. Därför är det bra att ha en lägerplats med olika miljöer.

Exempel på platser som Sommarläger på nya platser genomförts på:

- **Lida (övernattning)**, friluftsområde med skog, öppna ytor och badplats. Övernattning i små stugor med tillgång till toalett och dusch.
- **Gladö (övernattning)**, Scoutstuga med skog, öppna mindre ytor och badplats. Övernattning i två stora sovsalar med tillgång till dass, anläggningen saknade dock dricksvatten.
- **Flottsbro**, skidbacke med öppna ytor och badplats med tillgång till toaletter och vattenkran.
- **Brantbrinks IP**, fotbollsplan med närhet till skog och tillgång till toaletter och vattenkran.
- **Sundby Gård**, friluftsområde med öppna ytor och badplats med tillgång till toaletter och vattenkran.
- **Glömstahallen**, fotbollsplan med öppna ytor och tillgång till toaletter och vattenkran.
- **Ågesta gård**, friluftsområde med öppna ytor, skog och tillgång till dass, dock utan vattenkran.
- **Stortorps bygdegård**, lokal med tillgång till kök och toaletter, öppna ytor och lekplats.
- **Södertörns friskola**, skolgård med skog, öppna ytor och fotbollsplan.
- **Magasinet**, lokal med kök och toalett, tillgång till mindre utomhusytor och närhet till lekpark.
- **Stadsparken i Osby**, park med grönytor och ett stationshus med toaletter.
- **Påta scoutstuga**, scoutstuga med sängar, närhet till vatten, möjlighet att laga mat utomhus, toaletter och öppna ytor.
- **Mötesplatsen i Oxhagen**, aktivitetshus med kök, aktivitetsutrymmen och toaletter i närhet till en aktivitetsplan med konstgräsplan, scen, basketplan m.m.
- **Fotbollsplan i Klevshult**, plats för lekar och femkamp.

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

Upplägg för olika läger

Målsättningen när schemat utformades var att fylla lägerdagarna med aktiviteter för att undvika oplanerad tid under dagarna. Eftersom deltagarna var nya för varandra och 4H ansågs oplanerad tid riskera att deltagarna kände sig uttråkade eller ensamma. Schemat används både som ett stöd och men också något flexibelt att ändra tillsammans med deltagarna. Detta upplägg användes för att alla deltagare skulle kunna lämna lägret på bra humör. Schemat tog även hänsyn till att vårdnadshavare skulle ha möjlighet att lämna och hämta deltagarna från lägerplatsen.

Nedan är två scheman inlagda som användes under år ett av Sommarläger på nya platser, uppläggen är anpassade efter dagläger för två olika åldersgrupper.

Tid	Schema dagläger 7-10 år
08:00	Ledarna samlas
09:00	Deltagarna anländer + fri lek
09:30	Namnlekar
10:00	Aktivitet 1 (Bäst i test-utmaningar)
10:50	Aktivitet 2 (Dunken)
11:00	En ledare går iväg och startar grillen
11:20	Deltagarna samlas och tvättar händerna
11:30	Lunch + fri aktivitet
12:30	Starta klubbar
13:00	Aktivitet 3 (göra skattkartor)
14:00	Aktivitet 4 (leta efter varandras skatter)
14:30	Avslutande samling + mellanmål
15:30	Hejdå!

Tid	Schema dagläger 11-15 år
09:00	Ledarna samlas
10:00	Deltagarna anländer
10:30	Namnlek
10:50	Aktivitet 1 (Soffan)
11:30	Laga mat + pyssla + dekorera
12:00	Lunch
13:00	Aktivitet 2 (Skapa filmer)
14:00	Aktivitet 3 (Dunken)
14:30	Aktivitet 4 (Femton)
14:45	En ledare går iväg och ordnar fika
15:00	Fika, filmvisning och talangjakt
16:30	Hejdå!

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

Tid	Schema dagläger 7–10 år
08:00	Ledarna samlas
09:00	Deltagarna anländer + fri lek
09:30	Namnlekar
10:00	Aktivitet 1 (Bäst i test-utmaningar)
10:50	Aktivitet 2 (Dunken)
11:00	En ledare går iväg och startar grillen
11:20	Deltagarna samlas och tvättar händerna
11:30	Lunch + fri aktivitet
12:30	Starta klubbar
13:00	Aktivitet 3 (göra skattkartor)
14:00	Aktivitet 4 (leta efter varandras skatter)
14:30	Avslutande samling + mellanmål
15:30	Hejdå!

Tid	Schema dagläger 11–15 år
09:00	Ledarna samlas
10:00	Deltagarna anländer
10:30	Namnlek
10:50	Aktivitet 1 (Soffan)
11:30	Laga mat + pyssla + dekorera
12:00	Lunch
13:00	Aktivitet 2 (Skapa filmer)
14:00	Aktivitet 3 (Dunken)
14:30	Aktivitet 4 (Femton)
14:45	En ledare går iväg och ordnar fika
15:00	Fika, filmvisning och talangjakt
16:30	Hejdå!

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.

Mat

Mat är extremt viktigt för att orka hålla humöret uppe och vara aktiv under hela dagen. Under lägerdagarna fick deltagarna både lunch och mellanmål. Många gånger var deltagarna med och lagade maten utomhus. Under ett av sommarlägrenas som har arrangerats fick deltagarna i mindre grupper själva välja ingredienser från ett bord med allt från pasta och kyckling till groddar och sylt för att själva få testa sig fram och laga sin mat helt själva. Deltagarna uppskattade friheten att få välja själva och hittade egna recept att laga, de gjorde bland annat carbonara, pannkakor, wook och pastasallad.

Mat som fungerade bra att laga utomhus tillsammans med deltagarna:

- Tomatsoppa med makaroner
- Egenkokad blåbärssylt
- Grilla korv
- Våfflor över eld
- Chokladbollar
- Bullar
- Blåbärspaj
- Amerikanska klassikern s'mores
- Tacos
- Pastasallad

Tips: förslag på recept finns i "Recept - Sommarläger på nya platser"

Dagen planerades för att det skulle finnas möjlighet för en av ledarna att lämna lägerplatsen för att handla. Detta gjordes för att varken deltagare eller ledare skulle påverkas av att en ledare försvann iväg en stund under dagen. Finns inte den möjligheten kan man handla innan lägerstart eller beställa matlevereras.

Fördelarna med att handla mat varje lägerdag:

- Det blev möjligt att vara på lägerplatser som inte hade kyl eller frys.
- Inga problem uppstod ifall en deltagare hade glömt att anmäla specialkost.
- Deltagarna kunde vara med och välja mat.
- Matsvinnet minskade, eftersom inköpen av mat kan anpassas efter antalet deltagare för dagen.
- Fukt och grönt hann inte bli dåligt.
- Genom att både handla på morgonen och senare på förmiddagen går det att kompletteringshandla.

4H:s vision är att alla barn och ungdomar ska utvecklas till engagerade, välmående och ansvarstagande människor med respekt för omvärlden.