



Nudge dine gæster, fordi du kan!

Hjælp til selvhjælp til køkkenfolk
der vil have gæsterne til at vælge grønnere (og sundere)

Hvad skal vi?

Få lyst til at puffe gæsterne mod en grønnere adfærd

Høre lidt om hvorfor vores hjerne er et problem

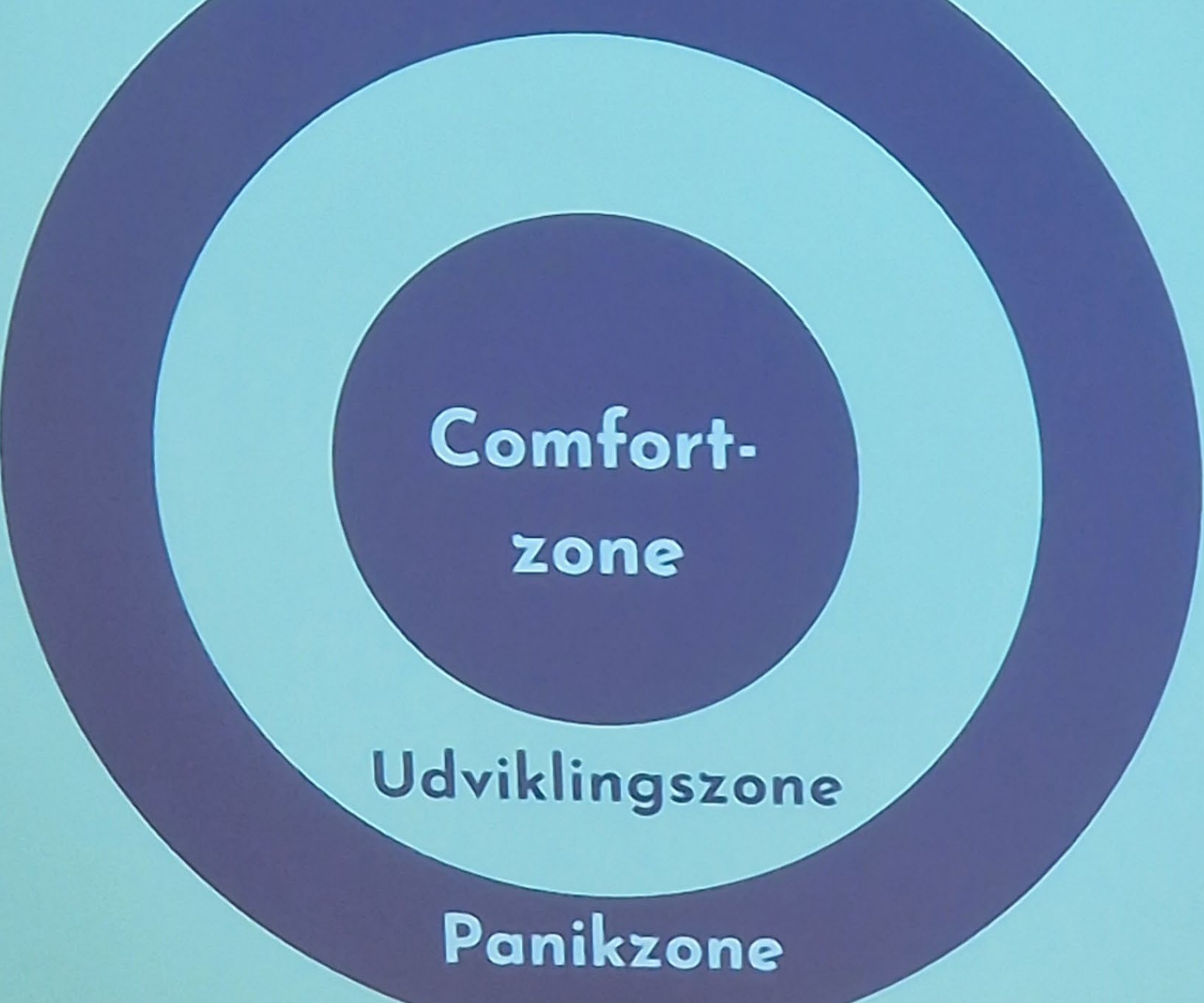
Få en introduktion til mulighederne med nudging

En lille pluk-selv buffet med noget I kan gøre fra køkkenet

Jeg taler en tid – og så taler I lidt sammen

Ingen pause, men stræk ben når det passer

Slutter senest 14.55



**Comfort-
zone**

Udviklingszone

Panikzone

“Lav mad til dem, I laver mad til”

**”Tal, nudge og kommunikér til dem I
laver mad til”**







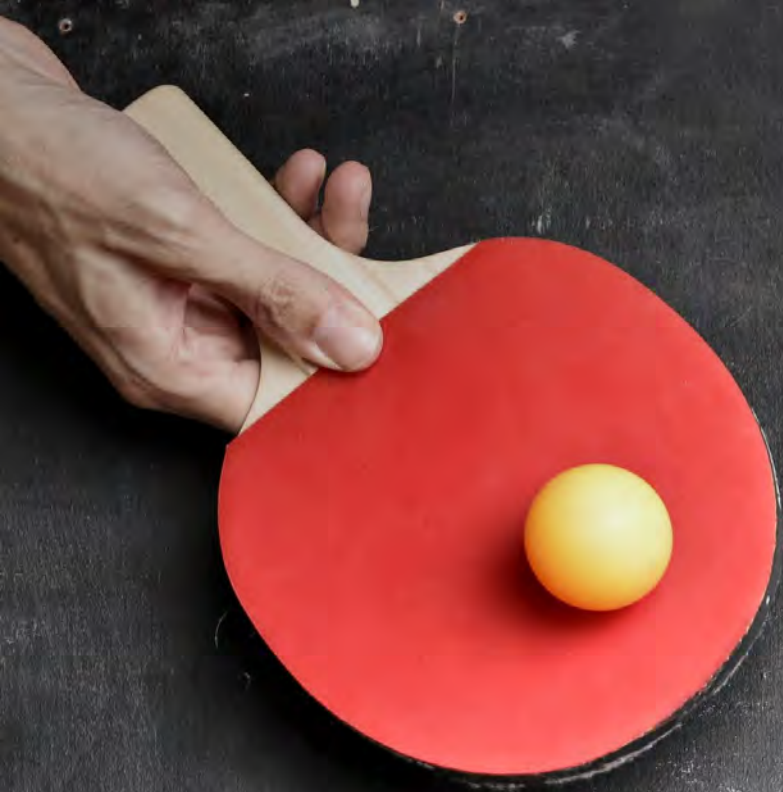
REN
KÆRLIGHED TIL
KBH





EMERGENCY





**Et bordtennisbat og bold koster 110 kr.
Battet koster 100 kr. mere end bolden.
Hvad koster bolden?**

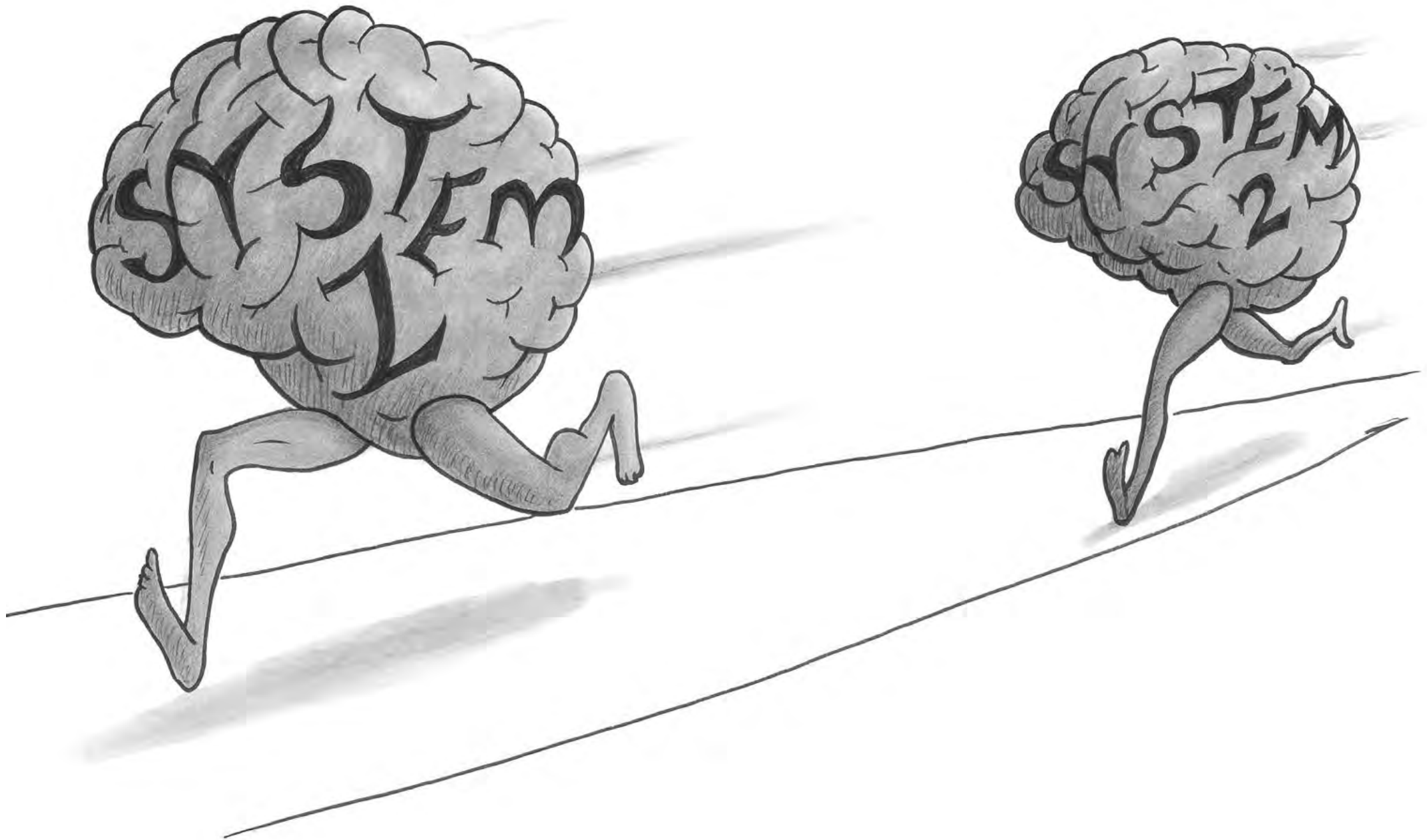


105 kr.

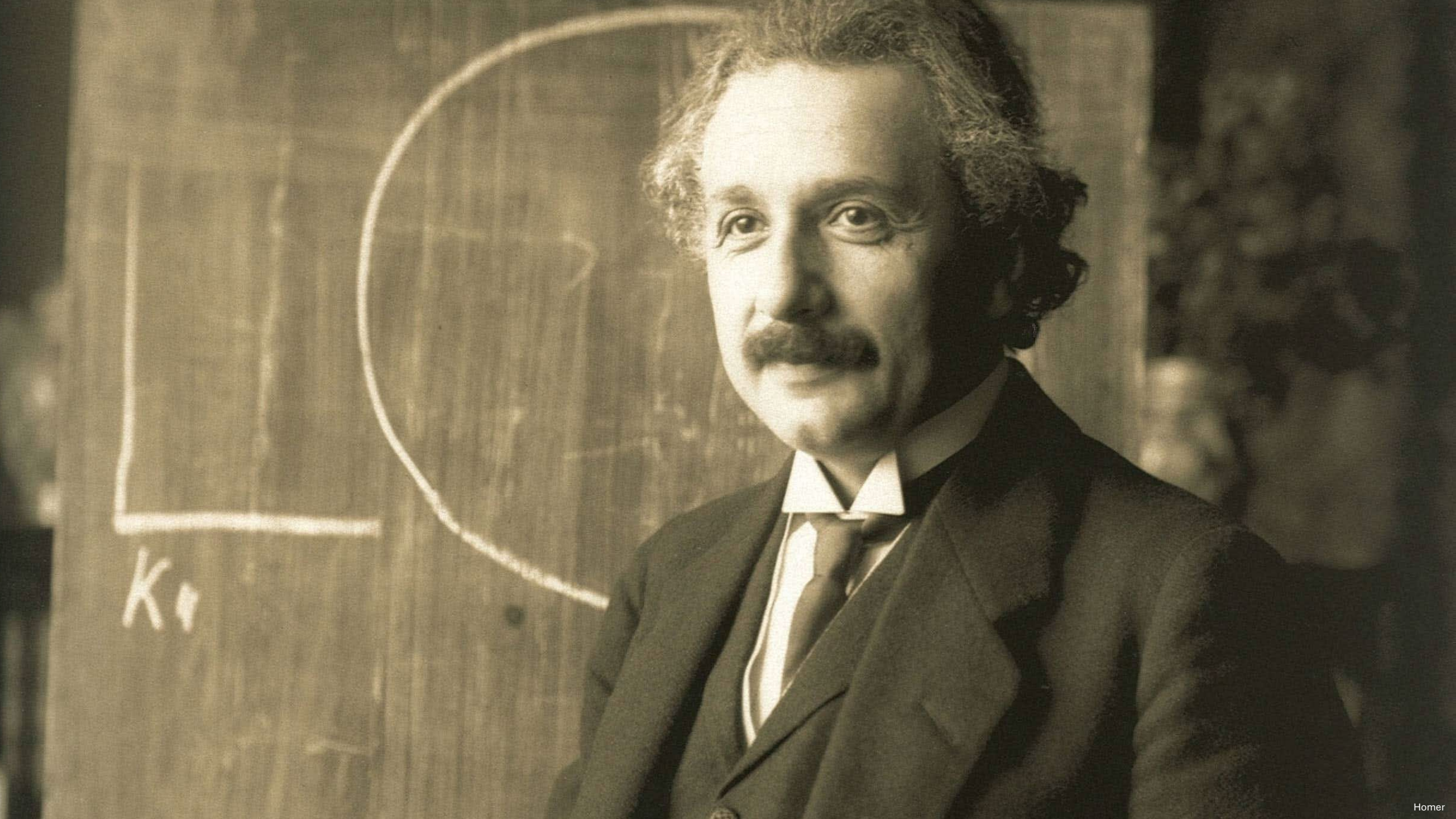
5 kr.

**Et bordtennisbat og bold koster 110 kr.
Battet koster 100 kr. mere end bolden.
Hvad koster bolden?**











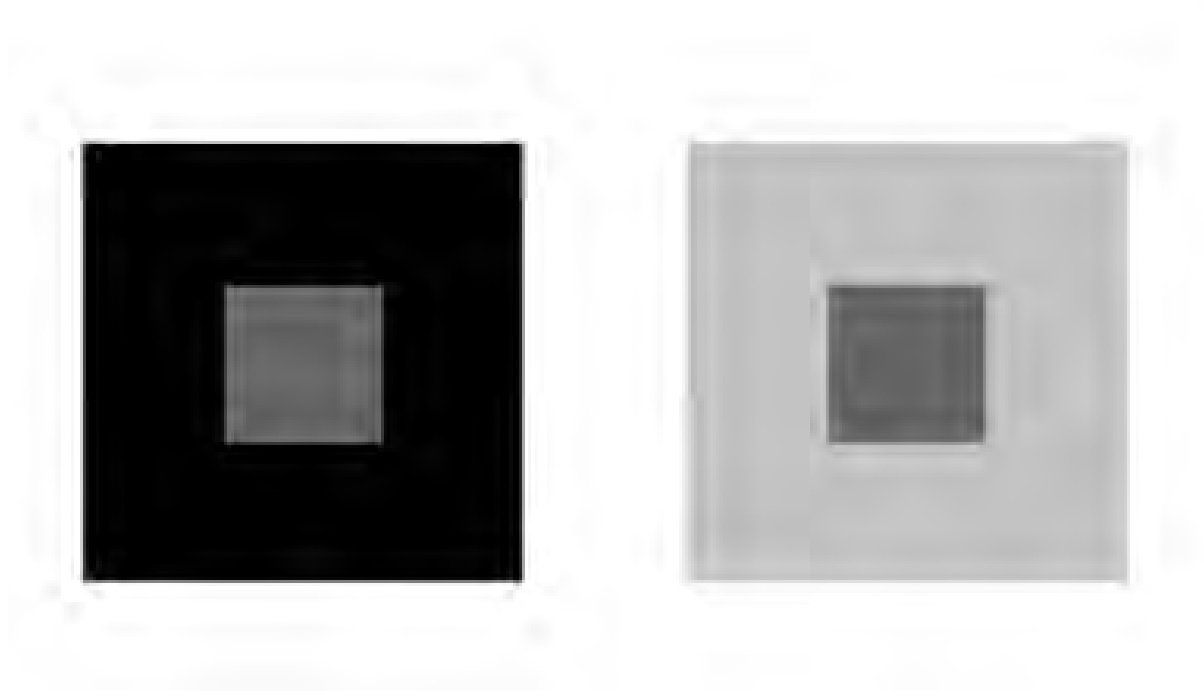
Begrænset selvkontrol
Begrænset opmærksomhed
Kortsynet
Kontekstafhængig











I morgen ændrer jeg mit liv! Jeg tager
mig sammen, jeg er fokuseret, jeg
erobrer verden!



Kl. 23.30

Jeg kommer aldrig ud af sengen ...
Jeg føler mig som grød ...



Kl. 7.00

”Bias” styrer vores reaktionsmønstre

Status Quo – Nemmest at gøre det vi plejer

Bekvemmelighed – Vi gør det der er nemmest

Belønning nu – Vi vælger belønning nu frem for senere

Hader at miste – Et tab er hårdere end glæden ved gevinst

Bekræftelse – Vi bekræfter vores overbevisninger

Energisparetilstand – Vi kan ikke overskue for mange valg

Flokadfærd – Vi tilpasser os

**“Det er lettere at ændre på
omgivelserne end at ændre på
(vores indkodede) adfærd”**

Et nudge er...

En lille ændring i den måde, et valg præsenteres på, der påvirker menneskers adfærd – uden at fjerne muligheden, forbyde alternativer eller økonomiske lokkemidler.

Manipulation

Små glas til vinmenu for at
redde procenter



Nudge

Små glas for at
drikke mindre alkohol

Et nudge er ikke ...

Et forbud – du må stadig vælge frit.

En moralprædiken – det appellerer til lyst, ikke skyld.

En manipulation – det skjuler ikke hensigten, men gør valget tydeligere.

Et økonomisk incitament – det handler ikke om pris, men om kontekst.



Hvad skaber så grøn adfærd?



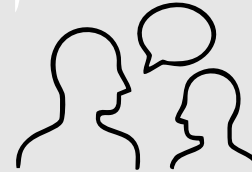




Hvad er køkkenets mulighed for at ændre grøn adfærd?



Lokaler



Mennesker



Mad & Buffet



Sproget

Jeres målgrupper er forskellige

Hvad motiverer dem?

Hvad vil I gerne have at gæsterne gør (anderledes)?

Hvilken adfærd skal gæsten ændre?

Ønsker til ændret adfærd

Ryd op
efter dig
selv

Hold
toilettet
rent

Spare på
strømmen

Smit ikke
andre

Spis
sundere

Spis
mindre kød

Undgå
madspild

Undgå
sukker

Ønsker er ikke gode mål

Gør det konkret.

Gør det specifikt for situationen.

Gør det realistisk.

Gør det målbart.

Gør det meningsfuldt for gæsterne.

Ønsker til ændret adfærd

Ryd op
efter dig
selv

Hold
toilettet
rent

Spare på
strømmen

Smit ikke
andre

Sortér
bestikket
rigtigt

Ram fluen i
kummen

Hælde
kaffen på
termo-
kanden

Host i
ærmet

Måladfærd

Ønsker til ændret adfærd

Spis
sundere

Spis
mindre kød

Undgå
madspild

Undgå
sukker

Vælg det
grove brød

Tag det
grønne
tilbehør til
kødet

Tag mindre
første gang

Vælg vand
fremfor
saft

Måladfærd



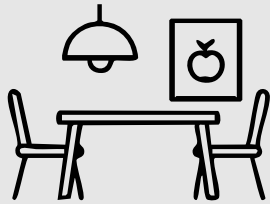
Hvilken adfærd vil I gerne ændre?

Diskutér jeres gæsters (grønne) adfærd og hvilke, I gerne vil ændre?

Find de 3-5 måladfærd ned, I tror gør den største forskel for grønne, grove og sunde valg hos netop jer.

10 min.

Kend gæsternes "triggers" for at ændre deres adfærd



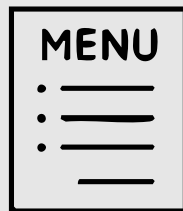
Lokaler



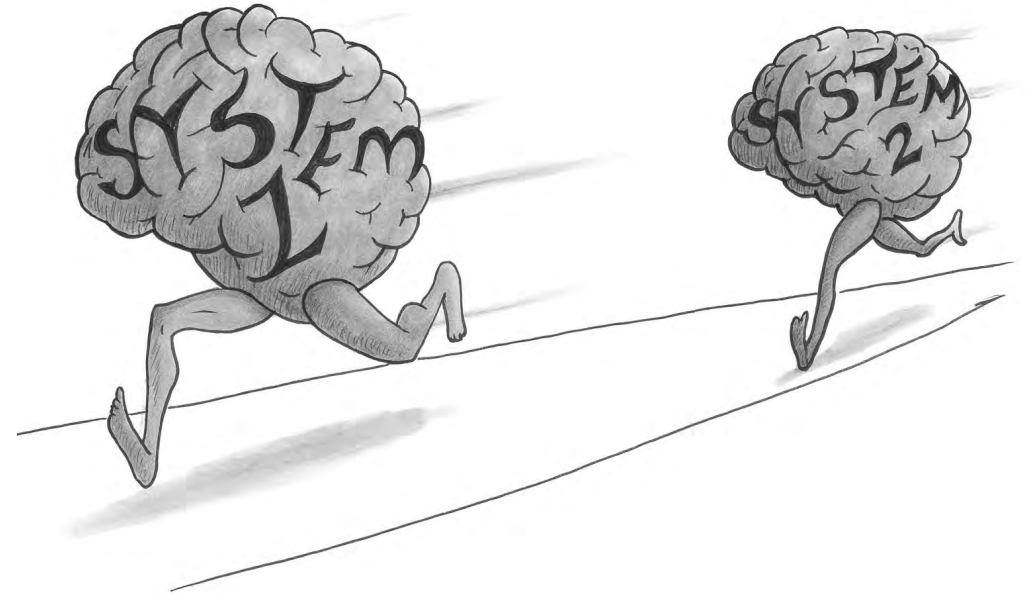
Mennesker



Mad & Buffet



Sproget



1. Hvilken adfærd vil vi ændre?

**2. Hvad starter (trigger) adfærden?
(Hvorfor gør gæsten det?)**

**3. Hvilket nudge kan vi forsøge for at
skabe en ny adfærd?**

Triggers



Synlighed – det vi ser, vælger vi.



Bekvemmelighed – det letteste valg vinder.



Priming / stemning – sanser og atmosfære former adfærd.



Farve og lys – visuelle signaler guider opmærksomhed.



Rækkefølge og flow – den naturlige vej gennem rummet styrer valget



Placering – rækkefølgen og synlighed bestemmer forbruget



Framing (sprog og navne) – ord og beskrivelser ændrer oplevelsen



Portionsstørrelse – størrelsen på skå og redskaber påvirker mængden



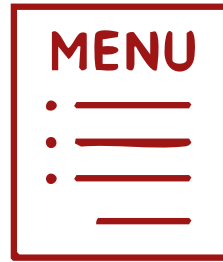
Feedback – synlig ros og resultater motiverer til grøn adfærd



Default – det forudvalgte valg bliver som regel valgt



Social proof – vi gør som andre gør



Sproget

Framing med ord, navne og humor

Varmt frokostmåltid

Uge: 45

Mandag: Forloren hare med skysauce, kartofler, surt og sødt
(Vegetarisk/vegansk: Farsbrød af svampe, linser og gråærter og svampesar)

- Stor salatbar med dressing

Tirsdag: Tarteletter med høns i asparges, frisk tomat og persille
(Vegetarisk/vegansk: Tartelet med grøntsagsfrikassé og ingrid ærter)

- Grønkålssalat med bagte beder, tørrede figner og solsikkekerner
- Råkostsalat

Onsdag: Lasagne

(Vegetarisk/vegansk: Lasagne med linse bolognaise)

- Rucola med farvede tomater, syltede rødløg, og basilikum pesto
- Babyspinat med bagte gulerødder, gråærter og kerner

Torsdag: Gris med kål og kokos, fried rice og chilisauce
(Vegetarisk/vegansk: Stegt tofu med kål og kokos)

- Stor salatbar med dressing

Fredag: Stegt and med ch



Hvad hedder jeres retter?

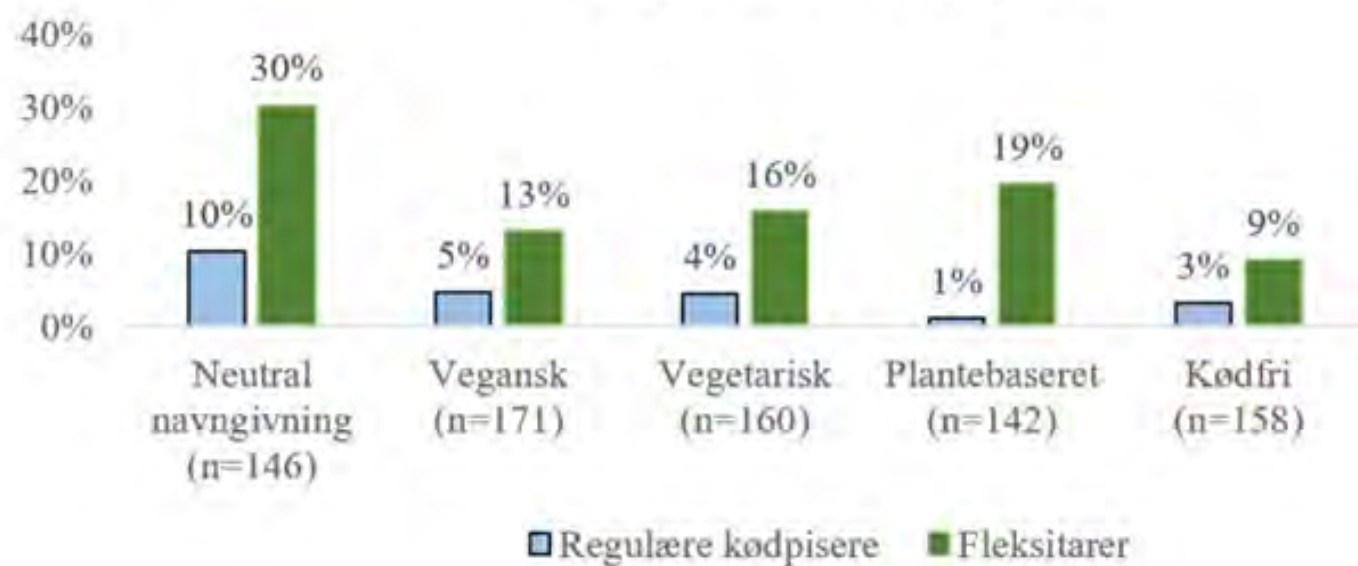
Skriv evt. nogle ned som de står på menuen i dag

Fleksitarer udgør den største målgruppe



Neutral navngivning	Navne med direkte henvisning			
				
Rejer i rød karry	Rejer i rød karry	Rejer i rød karry	Rejer i rød karry	Rejer i rød karry
Kylling i karry	Kylling i karry	Kylling i karry	Kylling i karry	Kylling i karry
Karrygryde med kokos og søde kartofler*	Vegansk karrygryde kokos og søde kartofler	Vegetarisk karrygryde kokos og søde kartofler	Plantebaseret karrygryde med skokos og søde kartofler	Kødfri karrygryde med kokos og søde kartofler
Stegte nudler med oksekød	Stegte nudler med oksekød	Stegte nudler med oksekød	Stegte nudler med oksekød	Stegte nudler med oksekød
Ingen af disse	Ingen af disse	Ingen af disse	Ingen af disse	Ingen af disse
*Også egnet til vegetarer				

Valg af karrygryde



Ugens typiske menu

Menu på vegetardage

Indisk vegetar karry
med ris og grøntsager

Grøntsagsmousaka
med salatbar og brød

Bønnebøffer
med ovnkartofler og tomatsovs

Små vegetariske kødboller med pasta
med salatbar

Grøntsager i grøn karry
med brune ris og chutney

Lasagne vegetarisk
med hvidløgssbrød og snittet kål

Plantedeller
med bulgur og hummus

Vegetarisk Brændende kærlighed
med rødbeder

Ugens nudge menu

Menu på vegetardage

Indisk karry
med ris og grøntsager

Moussaka fra Kreta
med salatbar og brød

Bønnedrenge
med ovnkartofler og tomatsovs

Pasta a la Steffen
med salatbar

Spicy karryret
med brune ris og chutney

Lasagne
med hvidløgssbrød og snittet kål

Deller med svampe
med bulgur og hummus

Brændende kærlighed til grøntsager
med rødbeder

“Giv dem noget at tale om”

Ugens menu i kantinen i Nudge A/S

Vores grønne dage er gode dage

Holy Cow Curry

Velkommen til Indien, hvor koen er hellig.

Spizy veggie karry med masser af smag, løse ris og sprøde grøntsager.

Grækerens Grøntsagsmoussaka

Grækerne lever længere, og spiser mindre kød. Hvad med dig?

Mushy moussaka med Ingers salatbar og brød.

'Alle fiser i køjen' bøffer

Pump jern før maden og sæt vinduet på klem i aften.

Bønnebøffer er en nemlig en proteinbombe.

Kulhydrater i kartofflen og masser af smag i tomatsovsen.

Pasta med Køkkenhave-kugler

Opskriften er fra Noma i København. Kuglerne er fra grønthandleren i Års.

Tilbehøret finder du selvfølgelig i Ingers salatbar. (Inger er fra Brovst).

Grøntsager elsker karry

Og karry elsker dig. Med ris, sød chutney og stærke følelser.

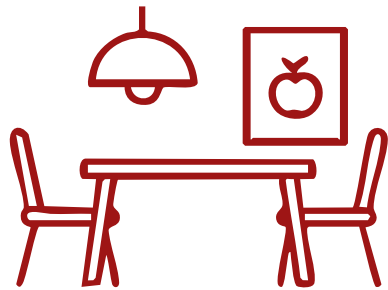
Kaspers Lasagne fra Napoli

En elev havde opskriften med hjem fra en rejse med skolen til Napoli.



Mormors kolonihave





Lokaler & omgivelser



Mad & Buffet

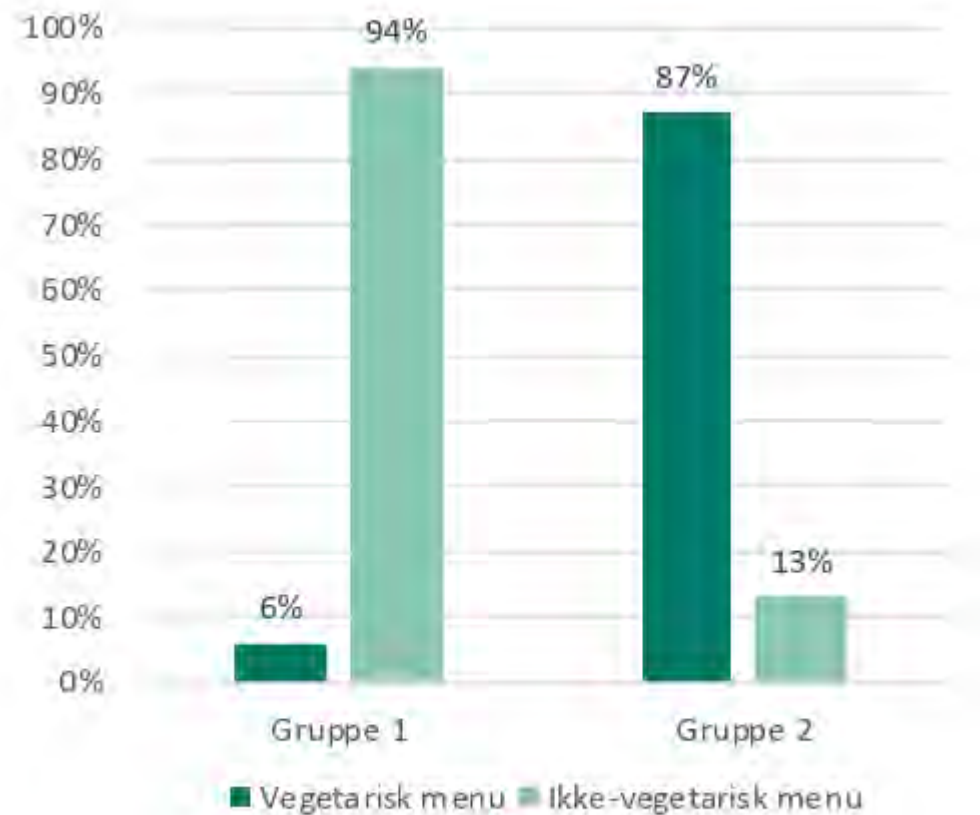


Mennesker

Default

I Gruppe 1, hvor standardindstillingen var en ikke-vegetarisk menu, valgte kun 6 pct. af deltagerne den vegetariske menu.

I Gruppe 2, hvor den vegetariske menu var placeret som standardindstillingen, valgte 87 pct. af deltagerne den vegetariske menu, jf. figur 2.



Figur 2: Andel af deltagernes frokostvalg i %.

Default

Konferencemiddag – Vælg din menu

- ☐ Jeg ønsker den **orange** menu.
*Ballotine af savoykål og limabønner, meunierestegt julesalat,
linse-kålsauté og grøntsagsvelouté*
2,1 Kg CO₂e
- ☐ Jeg ønsker den **lilla** menu.
*Fasanballotine med meunierestegt julesalat, linse-kålsauté og
hønsesvelouté*
4,8 Kg CO₂e

Vælg venligst, hvilken menu du ønsker i aften



Den plantebaserede

100 % plantebaseret og mættende menu uden animalske produkter. En menu fuld af smag og omtanke for klimaet.



Den planterige

Planterig menu med udgangspunkt i sæsonens smagfulde grøntsager. Kød og fisk serveres som tilbehør på siden.



Den plantefattige

Traditionel menu med gris, okse eller kylling som hovedelement. Kartofler og tilbehør serveres på siden.

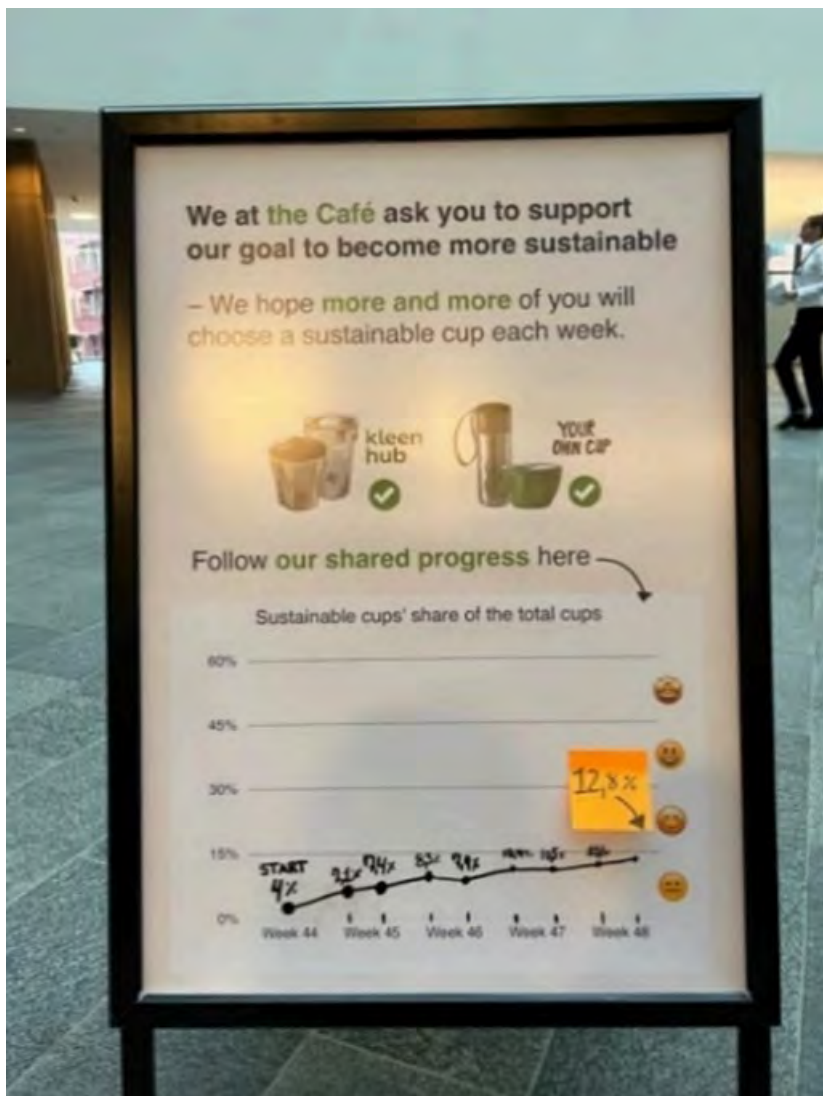
Priming og framing



Frokostbuffet, CPH Conference



Frokostbuffet, DTU



DRINKING WATER

TAKE ALL YOU CAN EAT,
BUT EAT ALL YOU TAKE

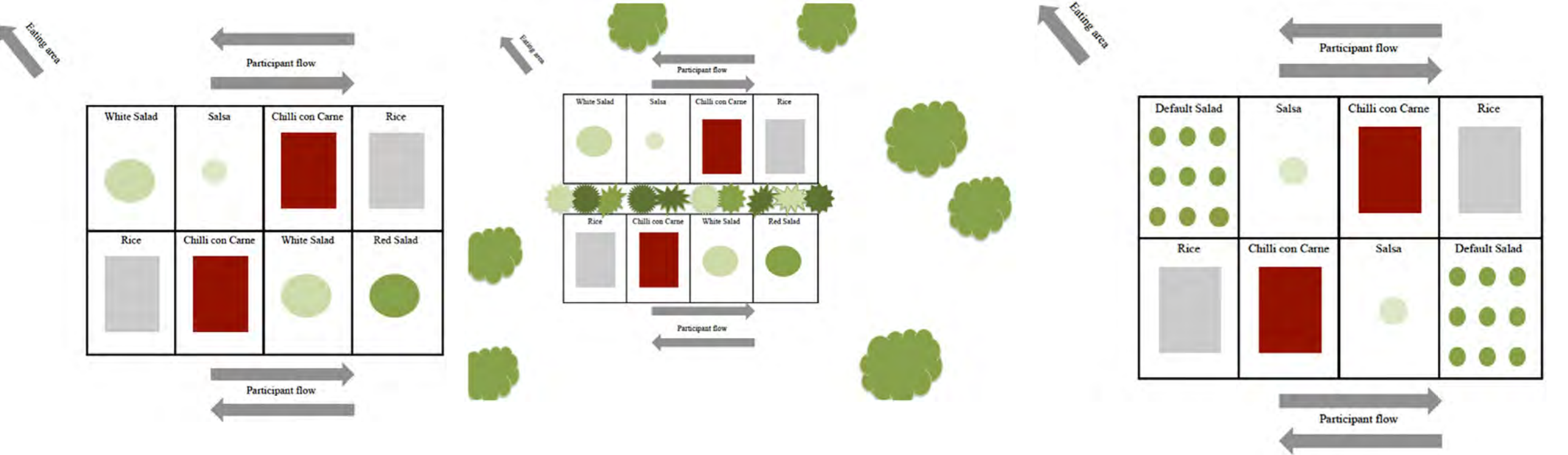
YESTERDAY'S
WASTAGE WAS 4.5 KGS

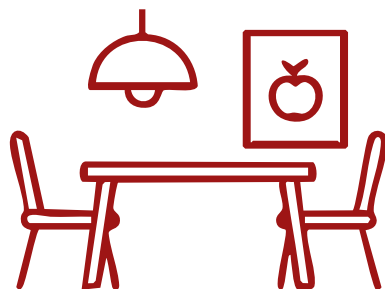
WHICH CAN

FEED 10 PEOPLE

Bekvemmelighed







Lokaler & omgivelser

Synlighed

Foto af dagens grønne ret ved indgang

Timing – Lige før skal vi vælge mad

Placering/Flokadfærd

Salatbar og brødstation står først i rummet

Vi plejer at starte fra en ende af

Default

Dagens ret på menuskiltet er den vegetariske

Vi tager det vi bliver tilbudt

Social Proof

Skilt med ”Tillykke! Du var med til at reducere madspildet med 15% sidste uge”

Timing - Vi vil gerne gøre rigtige





Mad & Buffet

Bekvemmelighed

Frugten/det
grove brød er
skåret i skiver

Vi vælger det
nemmeste

Flokadfærd

”Har du smagt
vores
grønkålschips?”

Vi vil gerne gøre
andre glade

Default

Mindre
tallerkener og
vand på bordene

Vi gør det der er
normalt (her)

Framing

'Kokkens kones
karrygryde' i stedet
for 'vegetarisk
karryret'

Confirmation bias –
vi kan (nok) ikke lide
vegetarmad



Mennesker

Priming

”Her dufter af
nybagt brød”

Duften af brød
giver lyst til brød

Framing/Flokadfærd

Personalet:
”Har du smagt
vores
grønkålschips?”

Vi vil gerne gøre
andre glade

Social Proof

”Finn fra værkstedet
har sagt de grønne
deller er bedre end
han frygtede”

Så skal jeg også
smage en

Feedback

Brug to bestikbakker
på rullevo­gnen som
feedback. ”Var din
tallerken tom i dag?”
- Køkkenet

Vi gør som plejer

Mit køkkens grønne nudges

Måladfærd

Nudges



Lokaler



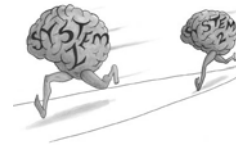
Mennesker



Mad & Buffet



Sproget



Triggers

-  **Synlighed** – det vi ser, vælger vi.
-  **Bekvemmelighed** – det letteste valg vinder.
-  **Priming / stemning** – sanser og atmosfære former adfærd.
-  **Farve og lys** – visuelle signaler guider opmærksomhed.
-  **Rækkefølge og flow** – den naturlige vej gennem rummet styrer valget
-  **Placering** – rækkefølgen og synlighed bestemmer forbruget
-  **Framing (sprog og navne)** – ord og beskrivelser ændrer oplevelsen
-  **Portionsstørrelse** – størrelsen på skå og redskaber påvirker mængden
-  **Feedback** – synlig ros og resultater motiverer til grøn adfærd
-  **Default** – det forudvalgte valg bliver som regel valgt
-  **Social proof** – vi gør som andre gør
-  **Fællesskab** – vi handler i flok og søger

Idéer og kruseduller

Menu før

Menu efter



Grønne nudges i jeres køkkener

Diskutér jeres vilkår for at skabe grønne nudges

Lav nudges rettet mod jeres måladfærd

Skriv nogle af jeres retter om

Samler kort op kl. 15.20

Skab grønne nudges

Gør det synligt – Vi vælger det vi ser først

Gør det nemt – Vi gør det der er nemmest

Fremhæv plusserne – Vi vælger belønning nu frem for senere

Vis hvad de mister – Et tab er hårdere end glæden ved gevinst

Time det rigtigt – Vi er mest påvirkelige i øjeblikket

Brug sprog, humor og fakta – Vi ser det der skiller sig ud

Brug fællesskabet – Vi vil gerne være med hulen

Hav tålmodighed og stå fast – Hvis flere gør det begynder resten