Det gode måltid i jeres dagtilbud

Normer, smagsoplevelser og plads til leg



BØRNE- OG UNDERVISNINGSMINISTERIET

EVA DANMARKS EVALUERINGSINSTITUT

i

Hvad kendetegner det gode måltid i jeres dagtilbud? 2

Organisering af det gode måltid 4

Pædagogens rolle under måltidet 10

Et godt samarbejde med forældre kan styrke måltidet 16

Det gode måltid i jeres dagtilbud

© 2019
Danmarks Evalueringsinstitut
og Børne- og Undervisningsministeriet

Citat med kildeangivelse er tilladt

Design: BGRAPHIC
Foto: Kamilla Bryndum, Mette Bendixsen, Stillleben, Søren Svendsen

Publikationen er udgivet
i elektronisk form på:
www.emu.dk/dagtilbud

ISBN (www): 978-87-7182-310-3
ISBN (tryk): 978-87-7182-311-0

Hvad kendetegner det gode måltid i jeres dagtilbud?

Her kan I blive inspireret til at arbejde videre med jeres mad og måltider og børnenes maddannelse.

Gennem mad og måltider kan I udvikle børnenes glæde ved at spise og smage på nye retter i fællesskab. I kan også udvikle deres sprog, sociale relationer og viden om råvarer. Det betyder, at jeres arbejde med børnenes maddannelse og madmod kan gøres til en del af arbejdet med den pædagogiske læreplan.

Formålet med dette inspirationsmateriale er at understøtte jeres arbejde med mad og måltider og dermed udvikle det pædagogiske læringsmiljø, der skal understøtte børnenes maddannelse.

Når I undersøger og udvikler jeres mad- og måltidspædagogiske praksis, er det helt grundlæggende spørgsmål, I kan stille jer selv og hinanden: ”Hvad kendetegner det gode måltid i vores dagtilbud?” Svarene på det spørgsmål kan være en god rettesnor i jeres planlægning og organisering af måltidet.

Tre vigtige temaer i arbejdet med mad og måltider

Inspirationsmaterialet præsenterer tre vigtige temaer i det pædagogiske arbejde før og under måltidet:

- Organisering af det gode måltid
- Pædagogens rolle under måltidet
- Forældresamarbejde.



Forskning og eksempler fra praksis viser, at man som pædagogisk personale kan stå over for dilemmaer i arbejdet med at planlægge, forberede og skabe et godt og udviklende måltid for børnegruppen. Med udgangspunkt i temaerne peger vi derfor i dette inspirationsmateriale på en række potentielle dilemmaer, som I måske kan genkende fra jeres arbejde med mad og måltider. Formålet med dilemmaerne er ikke at finde frem til én rigtig løsning, men at åbne for, at I sammen og hver for sig kan undersøge og reflektere over jeres pædagogiske arbejde med måltider og maddannelse.

Sådan arbejder I med inspirationsmaterialet

I hvert dilemma fremhæves to perspektiver, som kommer til udtryk i forskning og praksis. Perspektiverne kan hjælpe jer med at reflektere over, hvordan I vil forholde jer til det pågældende dilemma i jeres dagtilbud. Perspektiverne viser de forskellige vinkler, dilemmaerne kan anskues fra. I vil således kunne opleve at stå i et dilemma og kunne se det fra begge perspektiver. Alle dilemmaer indeholder også et billede fra hverdagen, der er konstrueret ud fra hovedlinjer i forskning og praksis, og som beskriver et eksempel på en situation, hvor dilemmaet er i spil.

Hvert dilemma afsluttes med refleksionsspørgsmål, som kan danne grundlag for en faglig dialog, når I arbejder med at udvikle og omsætte mål, værdier og visioner for jeres pædagogiske arbejde med mad og måltider til praksis. Nogle dilemmaer vil I kunne genkende fra tema til tema. Det skyldes, at de samme udfordringer kan dukke op i forskellige sammenhænge og derfor kræve nye refleksioner.

Fokus på måltider og madkultur i dagtilbud

Inspirationsmaterialet er udarbejdet af Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) for Børne- og Undervisningsministeriet som en del af et initiativ, der sigter mod at forebygge usunde madvaner ved at give børn og unge oplevelser med og en grundlæggende forståelse for mad og sundhed. Fokus i dette inspirationsmateriale er først og fremmest på de pædagogiske rammer omkring mad- og måltidssituationer, der er afgørende for at udvikle børns spisevaner og måltidskultur i dagtilbud.

Vidensgrundlag

Inspirationsmaterialet bygger på en vidensopsamling, der formidler skandinavisk forskningslitteratur om det pædagogiske arbejde med mad og måltider i dagtilbud, samt en samling praksiseksempler, der belyser, hvordan udvalgte dagtilbud og kommuner arbejder pædagogisk med mad og måltider. Begge publikationer er udarbejdet af EVA for Børne- og Undervisningsministeriet og kan findes på **www.emu.dk/dagtilbud** og **www.eva.dk**.

Mad- og måltidspædagogik har forskellige betingelser

Jeres arbejde med mad og måltider er betinget af forskellige forhold i jeres dagtilbud, fx madordninger, fysiske rammer og personalets uddannelse. Derfor inkluderer dette inspirationsmateriale perspektiver og erfaringer fra dagtilbud med forskellige vilkår, fx både dagtilbud med madordning og madpakker og dagtilbud med og uden køkkenhave. I kan derfor plukke det ud, som I vurderer, har relevans for jer, eller få nye ideer ved at spejle jeres praksis i dagtilbud, som har andre vilkår end jer selv.



TEMA 1

Organisering af det gode måltid

Organisering er en vigtig del af det pædagogiske arbejde med mad og måltider. Det gælder både, når I skal sætte rammerne for jeres måltidspædagogik, og når I planlægger og forbereder måltiderne sammen med køkkenpersonalet og børnegruppen.

Jeres arbejde med det gode måltid begynder med, at I organiserer måltiderne for børnene. Organiseringen tager udgangspunkt i, hvad I synes, er vigtigt for at skabe et godt måltid, der styrker børnenes maddannelse og madmod. Forskning og praksis peger på en række dilemmaer, der kan opstå, når I arbejder med at organisere og forberede måltiderne i jeres dagtilbud. Dilemmaerne handler om omdrejningspunktet for jeres måltidspædagogik, inddragelsen af børnene i madlavningen og placeringen af børnene under måltidet.

?

Dilemma

Hvad er omdrejningspunktet for dagtilbuddets måltidspædagogik?

Første skridt til det gode måltid er at blive enige om en række principper for måltiderne. Forskning viser, at der grundlæggende er to perspektiver på det gode måltid: Det ene perspektiv fokuserer på, at børnene skal blive mætte og sunde, mens det andet har fokus på børnenes læring og udvikling under måltidet. I kan derfor tale om, hvordan perspektiverne skal afvejes over for hinanden i konkrete situationer. Hvis I fx spiser med en gruppe børn, der er mere optagede af at tale sammen end at spise, skal I så prioritere børnegruppens samspil eller fokusere på, at alle børn får spist nok?

Perspektiv 1

Måltidet handler først og fremmest om sund kost og madmod

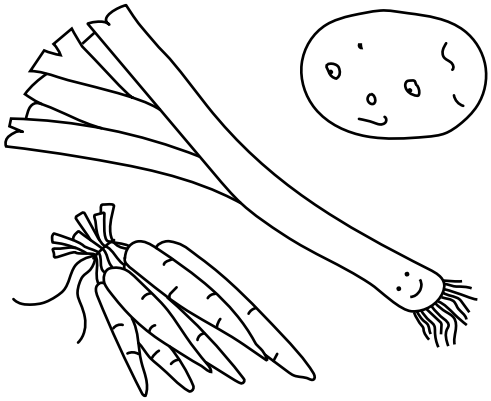
Børns spisevaner i de første leveår har afgørende betydning for deres udvikling af sundhed og livsstil senere i livet. De fleste 0-5-årige børn får dækket mellem 45-70 % af deres daglige energibehov i dagtilbuddet. Det betyder, at I kan være med til at styrke børns sunde madvaner og udligne de sociale forskelle i sundheden. Det køkkenfaglige personale har særlig viden om kostsammensætning, allergener og inspirerende anretning, og et systematisk samarbejde med kollegerne i køkkenet kan derfor sikre, at der serveres sund, varieret kost for børnene. Maddannelse betyder i dette perspektiv, at børnene lærer at spise sig mætte ved bordet og opnår erfaring med forskellige typer af mad. I dette perspektiv er det afgørende, at børnene får næringsrig kost, så de får energi, kan deltage i dagtilbuddets aktiviteter og på sigt udvikler sunde spisevaner og madmod. Derfor vil fokus under måltidet især være på, at hvert barn spiser nok, spiser varieret og så sundt som muligt.

Perspektiv 2

Måltidet handler først og fremmest om sociale samspil og udvikling

Måltidet handler om at spise, og det handler om at spise sammen. I dette perspektiv er maddannelse børnenes erfaring med at deltage i et fællesskab omkring måltidet, der især ses som en pædagogisk aktivitet. Her vil I være optagede af de sociale samspil, børnene indgår i, mens de spiser, og hvordan børnene kan udvikle sig under måltidet. For at styrke måltidet som en pædagogisk aktivitet kan mad og måltider indgå i en temauge. Æstetikken ved bordet, fx madens og madkassernes farver, kan sætte gang i samtaler om farver og former. I kan også sætte fokus på én farve ved at lave mad med bestemte råvarer. Hvis selvhjulpenhed prioriteres i en periode, vil måltidet især handle om, hvilket service børnene selv kan håndtere, og hvilken type mad der fremmer deres mulighed for at deltage aktivt i måltidet. Måske vil det kræve en menu, hvor børnene selv kan smøre madder, eller hvor de inviteres til at spise deres madpakker med kniv og gaffel.

Fokus på måltidets sociale betydning og læringspotentiale kan sagtens stemme overens med fokus på sund mad. Men nogle gange vil arbejdet med en bestemt læring eller bestemte pædagogiske temaer ikke stemme helt overens med jeres ønsker til en sund og varieret menu. Derfor er det afgørende at være i tæt dialog med det køkkenfaglige personale, så de pædagogiske og sociale perspektiver spiller sammen med de køkkenfaglige, fx i forhold til variation i kosten.



Billede fra hverdagen

Måltidet diskuteres på personalemødet

På personalemødet i dagtilbuddet Svesken skal de diskutere måltidspædagogik og maddannelse. Jette, der er leder, vil gerne styrke måltidet som en pædagogisk aktivitet med fokus på de sociale samspil. Hun foreslår derfor, at hvert frokostmåltid indledes med, at børnene på skift siger et par sætninger om, hvad de har lavet om formiddagen. På den måde håber hun at sætte gang i samtaler børnene imellem. Pædagogen Jens er ikke så vild med ideen. Han er bekymret for, at det vil tage fokus fra maden. Han oplever, at Charlotte og Silas på ca. to år ikke får spist nok, hvis de samtidig skal koncentrere sig om at samtale. Sammen med det øvrige personale får Jens og Jette talt sig frem til, at børnene kan beholde fokus på maden, hvis de starter frokosten med at fortælle, hvad de hver især vil starte med at spise.

Refleksionsspørgsmål

Brug dilemmaet som udgangspunkt for jeres egen refleksion og en fælles diskussion:

- Hvad er vigtigt for os, når vi gerne vil skabe et godt og udviklende måltid for børnene?
- Hvordan får vi det ernæringsmæssige og det pædagogiske perspektiv til at spille sammen? Oplever vi fx, at børnene nogle gange har svært ved at koncentrere sig både om at spise og tale sammen under måltidet?



Dilemma
Hvordan skal børnene inddrages i madlavningen?

Hvis I har et køkken, er det først og fremmest et arbejdsrum, hvor det køkkenfaglige personale kan tilberede mad til små børn under sikre og hygiejniske forhold. På den anden side kan køkkenet også være et pædagogisk rum, hvor børnene inddrages i madlavningen. Når I udformer jeres måltidspædagogik, kan I derfor også overveje, hvordan I kan give børnene mulighed for at deltage i madlavningen i eller uden for køkkenet, så deres madglæde, madmod og deres udvikling styrkes gennem selvstændighed og indflydelse.

Perspektiv 1
Børn kan opleve madlavning og bidrage til måltidet uden for køkkenet

Børn behøver ikke at deltage i madlavningen i køkkenet. Forberedelserne til måltidet kan også ske på stuen eller i fællesarealer. Her kan børnene selv opsøge madlavningen og tale om det forestående måltid, så mad og madlavning integreres i børnenes hverdag. De kan sanse madlavning gennem fx dufte fra køkkenet, som vækker deres sanser og pirrer nysgerrigheden. I dagtilbud med åbne køkkener kan børnene komme forbi og se på, mens maden klargøres og tilberedes.

Måltider handler også om praktiske gøremål, og her kan børnene også være med. I kan udvikle børns forståelse af det praktiske omkring måltidet ved at lade børnene skiftes til at dække bord og hente madvogn eller madpakker. De kan også gøre rummet klar til måltidet eller præsentere maden for de andre børn på stuen. Hvis I har bede, kan børnene også hjælpe til med at passe fx grøntsager og krydderurter. For at styrke børnenes selvstændighed kan børnene være med til at bestemme, hvilke frugter, grøntsager og madretter der serveres. Hvis børnene fx er med til at lægge madplaner, kan det udvikle deres oplevelse af, at deres stemme er betydningsfuld, men også deres forståelse af, at de nogle gange må gå på kompromis af hensyn til fællesskabet. Desuden kan inddragelsen være med til at gøre børnene mere interesserede i forberedelsen af måltidet, når de fx ser, at de grøntsager eller frugter, de har været med til at vælge, er på bordet eller skal tilberedes i køkkenet.

Børnene kan også hjælpe til ved selve måltidet. Hvis jeres bestik, skåle og tallerkener er nemme for børnene at håndtere og står inden for rækkevidde på bordet, kan de række ud efter mere. Gennemsigtige kopper og kander betyder, at børnene selv kan hælde op og se, hvor meget der er i. Desuden kan børnene bedre selv gå til og fra måltidet, hvis de sidder på små stole ved små borde. En spiseplads i børnehøjde kan styrke børnenes selvstændighed, men vær opmærksom på jeres arbejdsstillinger.



Perspektiv 2

Børn kan være med til forberede måltider i køkkenet

Det er oplagt at give børnene mulighed for selv at tage del i madlavningen i køkkenet. Hvis I vil have børnene med i køkkenet, kræver det et stærkt samarbejde med det køkkenfaglige personale at tilrettelægge og udføre madlavningen. Fx kan børnehavebørn have brug for, at I konkret viser dem, hvilke faser madlavningen består af, eller hvordan de skal tilberede råvarerne med udvalgte køkkenredskaber, for at madlavningen bliver en overskuelig opgave, de kan mestre. Når I arbejder med at inddrage børn i at lave mad, indebærer det opmærksomhed på hygiejne og sikkerhed, fx når børnene får adgang til knive og komfurer, eller når de veksler mellem forskellige arbejdsprocesser i køkkenet.

Hvis forholdene tillader det, kan en lille gruppe børn få tildelt ansvaret for at være med til at lave mad på udvalgte køkkendage. Det kan styrke børnenes selvstændighed, engagement og deltagelseskompetence. Aktiviteter i køkkenet kan også være rettet mod konkrete læringsmål, der rækker ud over selve madlavningen, som fx at dosere og veje ingredienserne til en madret og derigennem også arbejde med at udvikle børnenes matematiske opmærksomhed.

Billede fra hverdagen

Olga, William og Sofia laver pizza

Olga, William og Sofia står ved et lavt bord og arbejder med en pizzadej. På deres stue har de et tema om venskab, hvor formålet er at udvikle børnenes sociale relationer og etablere nye venskaber. Som en del af dette tema er børnene blevet inddelt i grupper, hvor de skal lave pizza med nogle, de ikke normalt leger med. ”Jeg vil gerne have ost,” siger Olga og lægger noget revet ost på dejen. ”Det skal ikke på endnu,” siger William, men han lader osten ligge. I stedet rækker han ud efter pepperoni. Olga kigger på William og Sofia og siger: ”Den pølse kan jeg ikke lide.” William rækker en skive pepperoni frem, så Olga kan smage, men hun ryster på hovedet. ”Se, vi lægger ikke pølsen på her,” siger Sofia og tegner en cirkel i den ene side af pizzaen, ”det er til Olga”.

Refleksionsspørgsmål

Brug dilemmaet som udgangspunkt for jeres egen refleksion og en fælles diskussion:

- Hvordan kan vi arbejde med at aktivere børnene i forberedelsen af måltidet, og med hvilke pædagogiske formål for øje? Er det fx afgørende, at børnene selv står i køkkenet, eller kan vi arbejde med, at de forbereder og rydder op efter måltidet på andre måder?
- Hvordan kan vi arbejde med at styrke samarbejdet mellem pædagogisk og køkkenfagligt personale?

Dilemma
Skal børn selv bestemme, hvem de vil sidde ved siden af?

Når I skal tage stilling til, hvordan børnene skal sidde omkring spisebordet under måltidet, kan I gøre det ud fra to forskellige perspektiver. På den ene side er der pædagogiske argumenter for at vælge, hvor hvert barn skal sidde. På den anden side kan der også argumenteres pædagogisk for at lade børnene selv vælge, hvor de vil sidde.

Perspektiv 1
Voksenstyrede pladser kan fremme udvikling

Voksenstyring af børns placering ved spisebordet kan forsvares ud fra bestemte pædagogiske principper, som handler om at styrke børns sproglige og kommunikative evner og udvikle dem socialt. Herudover kan voksenstyret placering gøre børnene mere nærværende og fokuserede på spisesituationen, fordi de ikke skal forholde sig til, hvem der skal sidde hvor og med hvem. Faste pladser kan også skabe ro omkring måltidet, hvis I placerer aktive og højlydte børn væk fra hinanden.

Styring af børnenes pladser kan understøtte sociale relationer i børnefællesskabet og hvert barns sociale udvikling. I kan fx placere bestemte børn ved siden af eller længere væk hinanden med henblik på at udvikle nye venskaber eller sørge for, at alle børn er med i måltidets sociale samspil. En fast placering kan være vigtig for udsatte børn, der har brug for genkendelighed og for at blive inddraget i det sociale samspil ved måltidet. I kan også fokusere på at understøtte børnenes personlige udvikling ved fx under måltiderne at placere et barn i en gruppe af børn, der skaber rum for, at barnet kan tage mere initiativ til samtaler.

Endelig kan I have ambitioner om at udvikle børn i en bestemt retning ved at placere dem ved siden af børn, der kan agere rollemodeller. Børn kan fx udvikle deres selvhjulpenhed, madmod og sociale kompetencer, når de indgår i interaktioner, hvor de lærer af hinanden. Sprogligt udfordrede børn kan udvikle sig i samværet med sprogligt stærke børn, ligesom madmodige børn kan være rollemodeller i en gruppe af mere forsigtigt spisende børn, der kan blive inspireret og udfordret til at smage på forskellig slags mad. For at understøtte, at børnene fungerer som rollemodeller, kan yngre børn fx sidde ved siden af ældre, de kan spejle sig i.

Perspektiv 2
Frihed til selv at vælge pladser øger medindflydelse

I kan vægte børnenes frihed til selv at vælge siddeplads. Denne praksis anerkender børn som kompetente til at tage egne beslutninger og understøtter deres muligheder for indflydelse. Desuden kan den fremme børnenes trivsel. Fx viser forskning, at det kan være vigtigt for børn at have indflydelse og bestemme, hvem de vil sidde ved siden af.

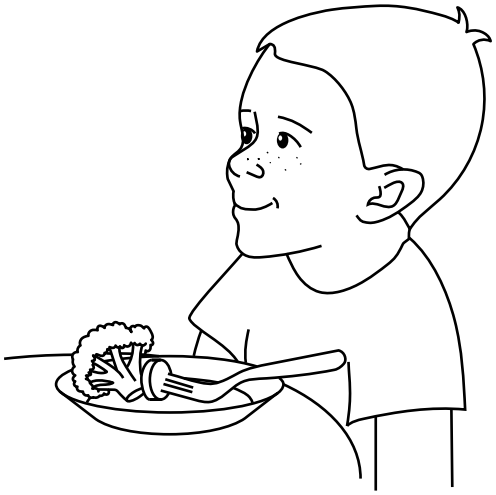


Når børnene selv skaber interaktioner og forhandler roller i forbindelse med, at de finder ud af, hvor de skal sidde, udvikler de også sociale kompetencer. Desuden får de mulighed for selv at vælge relationer. Fx kan et barn sætte sig ved siden af legekammerater og fortsætte samtaler fra legepladsen ved spisebordene. Forskning viser desuden, at hvis børnene får lov til at sidde alene uden voksne, kan de udvikle sig selv og samtidig skabe samhørighed med hinanden. I disse situationer tager børn selv ansvar for, at måltidet inkluderer alle ved fx at sikre, at alle kommer til bords, får service og deler maden, der serveres.

Det betyder, at friheden til selv at vælge pladser og til at tage ansvar for det sociale fællesskab under måltidet kan være med til at understøtte børnenes udvikling.

Evaluer jeres måltider

En systematisk og udviklende evalueringskultur er central for den løbende udvikling af den pædagogiske praksis. Evalueringer kan udgøre et nyttigt redskab til at vurdere og reflektere over, om jeres egen praksis bevæger sig i retning af de mål, I har sat, ligesom de kan hjælpe til at give hinanden konstruktiv faglig sparring. De kan både finde sted i dagligdagen, når I mødes over praktiske gøremål, fx i køkkenet, eller på møder, hvor der er afsat tid til mere faglige drøftelser. Hvis I vil have inspiration til, hvordan I kan evaluere jeres måltider, kan I læse mere om evaluering og den styrkede pædagogiske læreplan i "Evaluerende pædagogisk praksis" på **www.emu.dk/dagtilbud** og **www.eva.dk**.



Billede fra hverdagen

Sebastian lærer madmod ved måltidet

I dagtilbuddet Mælkekanden har det pædagogiske personale fokus på børnenes madmod. Sebastian sidder altid længe og ser på sin tallerken, hvis han ikke har smagt maden før. Derfor har personalet valgt at placere ham sammen med børn, der ofte af sig selv smager på nye retter. Under måltidet spørger en pædagog fx "Hvis vi alle smager på suppen samtidig, kan det være, at vi kan hjælpe dig til, at du også har lyst til at prøve, Sebastian?" At de andre børn tør spise maden, har fået Sebastian til at prøve nye smage under måltiderne.

Refleksionsspørgsmål

Brug dilemmaet som udgangspunkt for jeres egen refleksion og en fælles diskussion:

- Hvordan organiserer vi måltidet, så vi fremmer børnenes deltagelse?
- Hvad er vigtigt, når vi skal beslutte, om børnene selv skal bestemme, hvor de vil sidde? Hvilke erfaringer har vi, når det kommer til, hvor børnene sidder ved bordet?



TEMA 2

Pædagogens rolle under måltidet

Under måltidet kan der opstå en række spørgsmål om jeres pædagogiske rolle. Når I sidder sammen med børnene, har I nemlig stor indflydelse på, hvordan måltidet forløber for børnegruppen og det enkelte barn.

Der er flere tilgange til arbejdet med børns madmod og sociale samspil under måltidet, og forskellene kan sætte jer i en række dilemmaer, som præsenteres her. De handler om, hvordan I bedst styrker børnenes madmod, i hvor høj grad I skal styre børnenes samspil, og hvordan I forholder jer til jeres egne madvaner under måltidet.

?

Dilemma

Hvordan sikrer I bedst børnenes madmod under måltidet?

Det gode måltid handler om, at børnegruppen får sund og varieret kost og oplever, at det er sjovt og hyggeligt at smage på maden og at spise sammen med andre. Forskning og praksis viser, at der er to overordnede tilgange til at styrke børns madmod. I kan vælge at udfordre børnenes smagspræferencer, eller I kan lade børnenes egen smag og lyst styre, hvad de spiser.

Perspektiv 1

Pædagogen hjælper børnene til at spise sundt og varieret

Som pædagogisk personale kan I fremme børnenes madmod ved at opmuntre dem til at spise sundt og varieret. Med en madordning er I godt på vej til at sikre børnene en sund kost. Alligevel kan I opleve, at nogle børn vælger at spise mindre varieret eller bare mindre, end I mener, er sundt for dem. Måske er I enige om at acceptere børnenes præferencer, men vil gerne hjælpe fx et barn, der kun spiser pasta, til at være mere madmodig. Det kan også være, at I gerne vil give dagtilbuddets sunde spisevaner videre, så børnene også får en bedre kost uden for dagtilbuddet. Hvis børnene har madpakker med, kan det være svært at tale om sund og varieret kost. Samtalerne kan få jer til at opleve, at I ekskluderer de børn, der har andre madvaner med hjemmefra. Derfor er det vigtigt at tale om, hvordan I vil justere spisevaner hos børn, hvis I finder det nødvendigt.

Arbejdet med at styrke børnenes madmod og skabe sunde og varierede spisevaner foregår ofte under måltidet, men kan også foregå i andre pædagogiske aktiviteter. Det kan fx være sanseaktiviteter, hvor børnene får lov til at se, føle, lugte og smage på sunde fødevarer som fisk, grøntsager og bær i små glasskåle. Forskning viser nemlig, at sanselige aktiviteter med mad kan være med til at øge børns indtag af sunde fødevarer.



Billede fra hverdagen

Helena vil kun spise brød

Det er blevet tid til formiddagsmåltid. Børnene får brød med smør, banan og vandmelon på små fade, som sendes rundt mellem dem. Helena har hverken taget vandmelon eller banan fra fadet. ”Vil du ikke smage vandmelon? Det smager dejligt,” siger pædagogen. ”Jeg kan kun lide brød,” siger Helena og tager en halv skive til. Hun smiler og sætter tænderne i brødet. Pædagogen bliver i tvivl. Hun vil gerne hjælpe Helena til at smage nyt og spise mere frugt og grønt, og samtidig vil hun også gerne styrke Helenas madglæde. Hun er bekymret for, om mere pres vil give Helena en dårlig oplevelse ved måltidet.

Perspektiv 2

Pædagogen lader børnene følge deres egen lyst

Et andet perspektiv handler om sanselighed og madglæde ved måltidet. Et sanseligt perspektiv på børns spisevaner betyder, at børn udvikler madmod ved selv at prøve sig frem. I kan arbejde med at lade børnenes kropslige behov og sansninger styre deres spisevaner. Fx bliver børnene glade, hvis deres livret er på bordet, og derfor kan selve maden være udgangspunktet for et godt måltid. Ved at forholde sig åbent til børnenes smagspræferencer kan I være med til at skabe gode og hyggelige måltidsoplevelser, hvor børnene får lov til at nyde maden, så de på sigt kan udvikle deres madmod. Det kan fx skabe frustration og usikkerhed, hvis børn oplever at blive pressede til at spise noget bestemt. Fokus er derfor på at møde børnene i deres oplevelser af mæthed og smag og respektere, hvis de fx ikke vil spise så meget eller gerne vil spise mere mayonnaise, end I mener, er sundt for dem.

Nogle femårige fremhæver, at de bedst kan lide smør-selv-måltider, fordi de selv kan bestemme. Et tag-selv-bord kan opfylde ønsket og give børnene mulighed for selv at styre måltidet. Men arbejdet med at tage udgangspunkt i børnenes behov og sanselighed handler ikke kun om, at børnene kan styre, hvad de spiser. Sanseligheden kan fx også komme i centrum gennem gættekonkurrencer, hvor børnene mærker og dufter de råvarer, måltidet består af.

Refleksionsspørgsmål

Brug dilemmaet som udgangspunkt for jeres egen refleksion og en fælles diskussion:

- Hvad betyder madmod for os? Handler det fx om, at alle børn skal smage på alt? Eller at fx et barn skal lære at nyde at spise grønne grøntsager?
- Hvad vil vi lægge særlig vægt på i det pædagogiske arbejde med børnenes madmod? Hvordan vil vi fx forholde os til børn, som er mindre madmodige?
- I hvor høj grad skal vi forsøge at præge, hvad det enkelte barn spiser?



Dilemma

I hvor høj grad skal I styre samspil og børns adfærd under måltidet?

Maddannelse handler også om, at børnene oplever og trænes i måltidets fællesskab. Men i hvor høj grad bør I styre, hvordan børnene opfører sig over for hinanden og i forhold til maden? Balancen mellem at tage styring og lade børnene styre måltidets forløb viser sig i disse to perspektiver.

Perspektiv 1

Pædagogen styrer måltidets samspil og børnenes adfærd

Med dette perspektiv ses måltidet som en situation, hvor børn især skal dannes til at følge normerne for at spise i fællesskabet. Det betyder fokus på fx bordskik og fællesskab ved måltidet. I dette perspektiv har børn behov for struktur og styring. Faste rutiner og normer for opførsel støtter børnene i at følge sociale normer og giver dem tryghed i form af forudsigelighed og stabilitet ved måltidet. Det kan være afgørende for børnefællesskabet, at I sætter rammer for, hvordan måltidet forløber, så børnene ikke er i tvivl om, hvornår det er tid til eksperimenter og leg, og hvornår det er tid til at vaske hænder, sidde stille og indgå i et samspil omkring måltidet. I kan skabe ro og nærvær ved faste ritualer som sange, rim eller remser, der fortæller børnene, at måltidet begynder. Indretning, fx batteridrevne stearinlys på bordene, kan også styrke nærværet omkring måltidet.

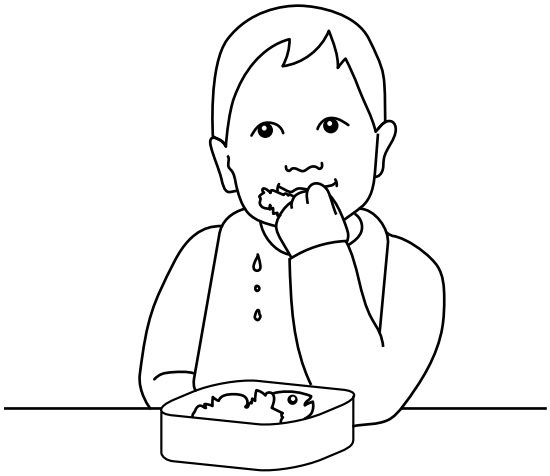
Når I som voksne tager styring under måltidet, hjælper I jer selv og børnegruppen til at inddrage alle børn i fællesskabet. Hvis I vil skabe en fælles opmærksomhed, kan I bringe samtaleemner op, der gør det muligt for alle børn at være med. Samtalen kan handle om den mad, der er på bordet, og herfra kan samtalen drejes hen mod mere abstrakte emner, som fx hvordan den er blevet tilberedt. Grøntsager, frugter eller krydderier kan også medbringes for at skabe et konkret og visuelt indhold, som samtalen kan bygges op omkring, ligesom I kan vise børnene billeder af, hvordan hele råvarer ser ud, for at skabe en forståelse for, hvor maden kommer fra, og hvordan den ser ud, inden den kommer i gryderne og på tallerkenen. Måltidet kan også være udgangspunkt for at styrke relationerne i børnegruppen ved fx at få børnene til at dele mad med hinanden eller arbejde sammen om at tilberede den.

Perspektiv 2

Børns eksperimenter og leg styrer samspillet under måltidet

Der findes ikke en objektiv standard for, hvad der er god bordskik og et sundt og lækkert måltid. Derimod er disse ideer afhængige af øjnene, der ser, næsen, der dufter, hænderne, der mærker på maden, og spisevaner hjemmefra. Når børn leger med maden eller sidder meget uroligt ved bordet, kan det blive opfattet som uciviliseret adfærd. Men regulering kan risikere at modvirke børnenes madglæde. Som tidligere nævnt, er der sammenhæng mellem børns muligheder for indflydelse på dagtilbuddets måltider og deres generelle trivsel i dagtilbuddet. Børns trivsel ved måltiderne hænger sammen med, om de har indflydelse på de sociale rammer for måltidet og selv kan være med til at bestemme hvad, hvordan og hvor meget de spiser.

Børns læring og glæde ved at smage øges, når de får muligheder for at udforske og eksperimentere i et legende og gensidigt samspil med andre børn og voksne. Når børn udfordrer normer og bryder med fx reglerne for god bordskik sammen, kan det styrke deres fællesskab og sociale samspil. Hvis fokus ikke er på at korrigere og styre børnene, vil I ofte lettere kunne respondere på børnenes oplevelser og støtte deres muligheder for at udtrykke sig. En måde at anerkende børnenes legende tilgang til mad og smage på, er ved selv at lægge op til udforskning og eksperimentering med maden. Det kan være ved at give børnene mulighed for at føle på maden eller sortere den på tallerkenen med fingrene. For at fremme børns sansemæssige erfaringer kan det desuden hjælpe, at I selv er optagede af at sætte ord på smag, konsistens og farver, og at I responderer på børnenes ansigtsudtryk, når de smager noget surt, eller gør dem opmærksomme på lyden, når de spiser noget sprødt. På den måde udvikles børnenes kommunikation og sprog gennem interaktioner, og fordi I er sproglige rollemodeller for børnene.



Billede fra hverdagen

Hadi eksperimenterer med maden

Der er rugbrødsmadder på frokostmenuen. Det betyder også smør-selv, og børnene får frit lov til at vælge, hvilken slags pålæg de vil spise. Med både rejer, kyllingepostej og hummus kan det være svært at bestemme sig. Hadi sidder længe og kigger på maden. Han vælger kyllingepostej og får det over på sin tallerken. Hadi øver sig i at smøre postejen ud på rugbrødet. Efter lidt tid begynder han at smøre den ud med fingrene og fedter bagefter kyllingepostejen rundt i ansigtet. Pædagogen får lyst til at sige til Hadi, at han skal spise pænt, men vælger at lade ham eksperimentere med maden, fordi han åbenlyst er optaget af at lege med og sanse maden.

Refleksionsspørgsmål

Brug dilemmaet som udgangspunkt for jeres egen refleksion og en fælles diskussion:

- Hvilke normer og værdier har vi fokus på at lære børnene under måltidet?
- Hvordan skaber vi en god ramme om måltidet uden at begrænse børnenes muligheder for at deltage og opleve glæde ved maden? Ønsker vi fx mere ro og nærvær eller flere eksperimenter ved måltidet?
- Hvordan arbejder vi for, at det sociale samspil ved måltidet kan inkludere alle børn?

Hvis I vil have inspiration til, hvordan I kan arbejde med samspil og relationer, kan I læse mere i "Kort om samspil og relationer" på **www.emu.dk/dagtilbud** og **www.eva.dk**.

Dilemma
Hvordan håndterer I jeres egne madvaner under måltidet?

Selvom I har udarbejdet en fælles måltidspædagogik, har I også hver især forskellige opfattelser og erfaringer med mad og måltider, som spiller ind på jeres forestillinger om, hvordan børn bør spise og opføre sig under måltidet. Forskning og praksis peger på to grundlæggende opfattelser af, hvordan I kan balancere den fælles måltidspædagogik i forhold til egne normer.

Perspektiv 1
Pædagogen er rollemodel og lever helt op til den pædagogiske praksis' normer

Den fælles måltidspædagogik danner grundlag for det pædagogiske arbejde under måltidet. Hvis I fx er blevet enige om, at børnene helst skal smage på maden på bordet eller hælde vand op til sidemanden, skal I også arbejde for, at børnene lærer at efterleve de principper under måltiderne.

Et afgørende skridt for at styrke måltidet er at være en god rollemodel, der efterlever de normer og værdier, der er centrale i dagtilbuddets mad- og måltidspædagogik. Som voksne er jeres rolle under måltidet at styrke fællesskabet og børnenes mulighed for at deltage. Derfor er fokus i dette perspektiv at indgå i samspillet om måltidet på en måde, der understøtter de vaner og normer, I har besluttet at give videre til børnene.

Som rollemodeller kan I fx bidrage til en positiv stemning, der opmuntrer børnene til at kigge, røre og smage på maden, uden at de føler sig tvunget. I kan også vælge at spise rugbrød og gulerødder, inden I spiser jordbær, for at opretholde ideen om, at børnene skal spise frugt som en dessert. Sparring mellem jer som kolleger er med til at sikre, at I bliver ved med at arbejde i samme retning og efterlever de mål og værdier, I er blevet enige om.

Perspektiv 2
Pædagogen vægter også egne normer og spisevaner

Et fælles, fagligt udgangspunkt for et godt måltid kan nogle gange støde sammen med virkeligheden ved frokostbordet. Måltidet er nemlig en situation, der udvikler sig i samspil mellem jer som voksne, børnegruppen og maden på bordet. Dette perspektiv vægter jeres improvisation og betyder, at I som voksne kan slække på de fælles, måltidspædagogiske principper, hvis I vurderer, at det øger trivslen. Hvis et barn fx er ivrigt optaget af at fortælle en historie, vil det indebære, at I undlader at sige til barnet, at man ikke må tale med mad i munden.

En fælles måltidspædagogik betyder også, at I på hver jeres måde kan være nødt til at gå på kompromis med egne normer for, hvordan det gode måltid bør forløbe. Hvis dagtilbuddet har et princip om, at alle helst skal smage på de retter, der serveres, kan I komme i konflikt med jeres egne spisevaner, hvis I fx ikke selv har lyst til at spise visse retter. Og er I fx blevet enige om, at børnene gerne må eksperimentere med maden, kan nogle af jer også komme på kant med jeres egne forestillinger om, hvordan man skal opføre sig ved et spisebord. Det betyder, at I under måltidet skal overveje, i hvor høj grad I kan opretholde jeres egne normer og spisevaner, når I samtidig skal leve op til en fælles måltidspædagogik. Igen er sparring med kollegerne en vej til at forene personlige madvaner og normer med det fælles, faglige udgangspunkt.







Billede fra hverdagen

Pædagogen er vegetar

I dagtilbuddet Køkkenhaven har ledelsen og personalegruppen udarbejdet retningslinjer for det gode måltid. Der står blandt andet, at det pædagogiske personale skal opmuntre børnene til at smage på alle dele af måltidet. Pædagogen Mads er vegetar og spiser derfor ikke det stykke kylling, der bliver serveret til frokosten. Fireårige Alma vil heller ikke have kylling. Mads forsøger at opmuntre hende til at smage. "Har du ikke lyst til at smage kyllingen?" spørger han og peger på fadet. Alma kigger på ham. "Nej," siger hun. "Men du spiser det heller ikke." Mads bliver i tvivl om, hvordan han skal reagere. Han vil ikke have, at hans egne valg af spisevaner skal stå i vejen for, at børnene smager på forskellige råvarer.

Refleksionsspørgsmål

Brug dilemmaet som udgangspunkt for jeres egen refleksion og en fælles diskussion:

- Hvordan kan vi skabe balance mellem den fælles måltidspædagogik og vores individuelle præferencer?
- Hvad gør vi i spisesituationer, hvor vi oplever modsætninger mellem de to?
- Hvad kan vi tale med børnene om i forhold til egne madvaner?



TEMA 3

Et godt samarbejde med forældre kan styrke måltidet

I er ikke alene om at udvikle børnenes madkultur. Samarbejde og dialog med forældre kan styrke dagtilbuddets måltider og børnenes spisevaner.

For de fleste af os er måltidet forbundet med positive følelser og identitet. Derfor kan samarbejdet med forældre være en indgang til, at I får en bredere forståelse for hvert barn og dets familie. Men familier er forskellige, og derfor kan der opstå dilemmaer i samarbejdet. De handler om, hvordan I skal gå i dialog med forældre om deres barns spisevaner, og hvor stor indflydelse forældrene skal have på måltiderne i dagtilbuddet.

?

Dilemma

Hvordan skal I gå i dialog med forældre om deres børns spisevaner?

Det kan være en udfordring at gå i dialog med forældre om sunde madvaner. Forskning og praksis peger på to overordnede tilgange: I kan bruge jeres pædagogiske principper og viden om mad og måltider som udgangspunkt for at vejlede forældrene, eller I kan give mere plads til forskellige forældres opfattelse af det gode måltid og god kost.

Perspektiv 1

Vejledning til forældre om sundhed og madkultur kan være en fordel for børns sundhed

Sociale og kulturelle baggrunde har betydning for vores mad- og måltidsvaner. Forskning viser fx, at børn af forældre med kortere uddannelse generelt spiser mindre sundt end børn af forældre med længere uddannelse. Derfor kan vejledning til forældre om deres børns madvaner være et vigtigt redskab til at udligne den sociale ulighed i sundheden.

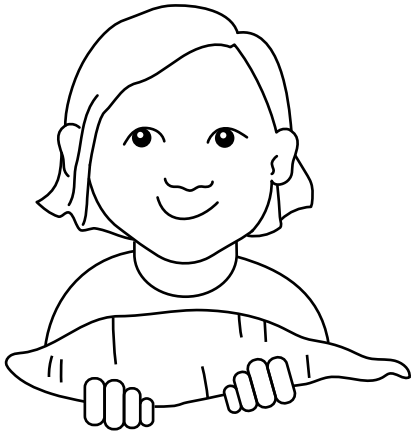
I stedet for at regulere madvanerne hos et barn under måltidet kan dialog med forældrene om dagtilbuddets perspektiver på ernæring være vejen. Her kan forældre fx få at vide, hvorfor I vægter, at børn har en bestemt mængde mad med i madpakken. Forældre og børn, der har en anden madkultur end dagtilbuddets, kan nemlig have vanskeligt ved at afkode dagtilbuddets mad- og måltidskultur, hvis I ikke informerer dem tydeligt. For at skabe balance mellem forskellige tilgange til vejledning kan I fx uddele pjecer med information om sund kost til små børn. På den måde kan forældrene få information og vejledning, uden at det opleves som et påbud fra dagtilbuddets side.

Perspektiv 2

Gensidig inspiration til gode madvaner kan styrke forældresamarbejdet

I kan også vælge at gå inspirationens vej, hvis I vil påvirke forældrenes madvaner. Hvis I vejleder om sund kost, kan forældrene opleve, at I fremhæver dagtilbuddets normer som den eneste vej til sunde spisevaner. Derfor kan I i stedet inspirere forældrene til andre madvaner ved at informere om dagtilbuddets måltider, fx gennem dokumentation. I kan dokumentere ved at tage billeder af dagens menu og vise dem frem der, hvor forældrene ser dem. På den måde vækkes forældrenes nysgerrighed, og dokumentationen kan åbne for en god dialog om spisevaner. Dokumentation kan også give børn og forældre mulighed for at tale om, hvad barnet spiser i dagtilbuddet, og hermed skabe sammenhæng mellem hjem og dagtilbud.

Præmissen i dette perspektiv er gensidig dialog og åbenhed. Forskellige opfattelser af sund mad, madvaner og måden, et måltid bør afholdes på, understreger betydningen af at skabe en inkluderende dialog med forældrene, så alle forældre uanset baggrund inddrages i samarbejdet om mad og måltider. Derfor kan information om det, I forstår som sunde spisevaner, afbalanceres med åbenhed over for forældrenes perspektiver og input. Det betyder også, at I kan blive udfordret i jeres egen tilgang til sundhed og måltidskultur. Fx bliver rugbrød typisk set som et naturligt, sundt frokostvalg. I kan spørge jer selv, om det bør være en selvfølge? I kan også reflektere over, hvilke normer inden for sundhed I fremhæver i dialogen med forældre og børn om gode spisevaner.



Billede fra hverdagen

Signe fortæller sin far om søde kartofler

I dagtilbuddet Pæretræet ønsker personalet at præge nogle af børnenes spisevaner i en sundere retning. I personalegruppen har de diskuteret, hvordan de kan gå i dialog med forældrene, så de både tydeliggør dagtilbuddets normer for sund kost og anerkender forældrenes normer. De har forsøgt at inspirere forældrene ved at opstille en lille kommode med forskellige grøntsager fra dagens måltid. Det har fx givet anledning til, at Signe og hendes far en dag tog fat i en sød kartoffel og duftede til den. ”Den har vi spist i dag,” sagde Signe, mens hun stolt fortalte, at den smagte anderledes end de kartofler, de fik derhjemme.

Refleksionsspørgsmål

Brug dilemmaet som udgangspunkt for jeres egen refleksion og en fælles diskussion:

- Hvordan arbejder vi med at synliggøre vores normer for sund mad for forældrene?
- Hvordan kan vi arbejde med at skabe en god dialog med forældrene om børnenes spisevaner?
- Hvordan forholder vi os fx til forældre med kostprincipper, som ikke er en del af vores måltidskultur?

Dilemma

Hvor meget indflydelse skal forældre have på mad og måltider i dagtilbuddet?

Ligesom I skal tage stilling til, hvor meget I vil gå i dialog med forældre om deres barns spisevaner, skal I overveje, om og hvor meget forældre skal have indflydelse på dagtilbuddets måltidskultur. Hvis I har en madordning, kan I fx drøfte, hvordan I håndterer forældres forskellige ønsker og krav til maden i dagtilbuddet.

Perspektiv 1

Dagtilbuddets ernæringsmæssige og pædagogiske faglighed styrer mad- og måltidskulturen

Pædagogisk og køkkenfagligt personale har tilsammen en stor viden om, hvilken mad børnene bør spise, hvordan måltiderne skal forløbe, og hvordan madkulturens normer skal være. Med dette perspektiv går I ikke på kompromis med den ernæringsmæssige og pædagogiske faglighed i arbejdet med at udvikle børnenes spisevaner. Samtidig er forældre optagede af deres børns basale behov og efterspørger ofte viden om, hvad og hvor meget børnene spiser. Det betyder, at I kan få brug for at forklare forældre, hvorfor børnene spiser, som de gør i dagtilbuddet, og måske begrunde, hvorfor deres ønsker til børnenes mad ikke kan efterkommes.

Hvis I vælger at sætte dagtilbuddets måltidspædagogik og kostviden i centrum, er det afgørende for det gode forældresamarbejde, at I grundigt og på forskellige måder informerer om dagtilbuddets tilgang til mad og måltider. Det kan fx være ved at holde et oplæg for forældregruppen med mulighed for spørgsmål og dialog. Hvis dagtilbuddet har en madordning, kan I også invitere dem til sociale arrangementer, hvor familierne kan smage den mad, deres børn spiser i hverdagen. Også her kan dokumentation være en måde at give forældrene viden om mad og måltider i dagtilbuddet.

Perspektiv 2

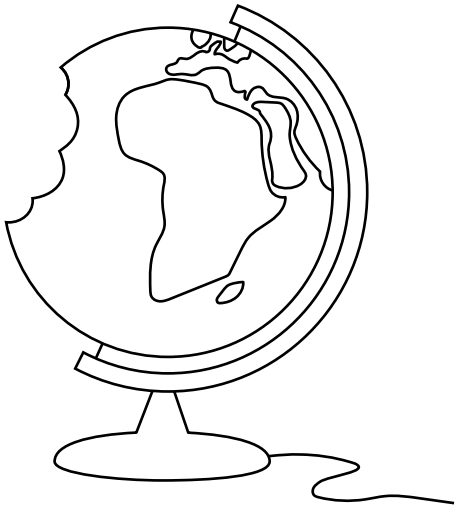
Dagtilbuddet aktiverer forskellige forældre og deres ønsker til mad- og måltidskulturen

Forældrenes viden, ønsker og behov med hensyn til deres børns madvaner kan også få større indflydelse på dagtilbuddets måltider. En mere aktiv indflydelse på børnenes madoplevelser kan nemlig være med til at styrke forældresamarbejdet. Det vil også indebære, at forældrene i højere grad er med til at beslutte, hvad børnene skal spise, og at dagtilbuddet tager hensyn til fx ernæringsmæssige eller religiøse forskrifter.

I kan benytte forskellige strategier til at opfylde forældrenes ønsker og behov for deres barn. I kan vælge at servere en enkelt ret mad, som alle børn kan spise, eller et alternativ til de børn, hvor forældrene har specifikke ønsker for deres kost. En anden måde kan være at servere et måltid bestående af mindre retter, så børnene frit kan vælge, hvad de vil spise. Børnenes forskelligheder kan også aktivt indgå i det pædagogiske arbejde med en god måltidskultur.

For at give forældrene mere indflydelse kan de inddrages aktivt. Det kan fx være ved at invitere dem som gæstekokke i dagtilbuddet eller bede dem bidrage med opskrifter. Sammenskudsgilder, hvor forældre eller bedsteforældre tager en ret med til en fælles buffet, kan også give børnene større madmod, fordi de bliver inspireret til at smage nye retter, når maden er lavet af deres egne eller venners forældre. Her kan forældre på tværs af sociale, kulturelle og sproglige baggrunde og værdier bidrage med noget konkret til dagtilbuddet.





Billede fra hverdagen

Forældre medbringer opskrifter

I dagtilbuddet Frugtskålen vil de gerne inddrage forældrene i et projekt, der gennem måltidet skal give børnene forståelse for forskellige kulturer og gøre dem nysgerrige på hinandens forskellige baggrunde. Personalet har kaldt projektet "En bid af verden". De skal nemlig arbejde med mad og retter fra forskellige lande og kulturer. De arbejder med lege, hvor de rejser til Tyskland og Kina for at smage, hvilken mad de laver der. For at involvere forældrene aktivt holder de et arrangement, hvor forældrene skal medbringe en egnsret til en fælles buffet. Arrangementet skal være med til at skabe sammenhæng mellem dagtilbud og hjemmet for børnene og inddrage forældrene aktivt i de projekter, som foregår i dagtilbuddet.

Refleksionsspørgsmål

Brug dilemmaet som udgangspunkt for jeres egen refleksion og en fælles diskussion:

- Hvilken betydning har det for børnenes maddannelse og vores madkultur, at børnene medbringer forskellige madvaner?
- Hvordan håndterer vi behov og ønsker til maden forbundet til fx ernæringsmæssige eller religiøse spiseforskrifter uden at positionere nogle børn som anderledes?
- Hvordan inspirerer vi forældrene til også at tænke på maddannelse og sig selv som forbilleder?

Hvis I vil have inspiration til forældresamarbejdet i jeres dagtilbud, kan I læse mere i "Kort om forældresamarbejde" på **www.emu.dk/dagtilbud** og **www.eva.dk**.

Det gode måltid i jeres dagtilbud

Hvordan organiserer I det gode måltid? Hvilken rolle skal I som voksne spille under måltidet, og hvordan samarbejder I med forældre? Få inspiration til jeres pædagogiske arbejde med mad og måltider her.

Inspirationsmaterialet bygger på en videns-opsamling og en række praksiseksempler fra dagtilbud og kommuner. De tre publikationer kan findes på:

www.emu.dk/dagtilbud
eller **www.eva.dk**