

# Artikler


# Sunde Børn 2020

**Nº1**

## MADRO

Artikkel til Sunde Børn 2020

Howdan giver vi vores børn sunde madvaner – og et sundt forhold til mad og krop?



Anne Casdmand og Morten Elise  
Her sammen med Café Fødevarer – hvor de blandt andet udforsker sammenhænge mellem sundhedsoplysning og sundhedsoplysning "Dokumentation".


Landbrug & Fødevarer

**Nº2**

## MADENS FORUNDERLIGE UNIVERS OG HVOR KOMMER DEN FRA

Artikkel til Sunde Børn 2020

Eksempler på læringsaktiviteter hos Landbrug & Fødevarer målrettet børn og unge.



Mia Bindeup  
Projektchef for CSR-projekter i Landbrug & Fødevarer

Hanne Castenschild  
Chefkonsulent i Landbrug & Fødevarer

Landbrug & Fødevarer

**Nº3**

## BØRN, UNGE OG MAD 2020

Artikkel til Sunde Børn 2020

For første gang nogensinde har vi solde data på børn og unges tanker, følelser og erfaringer i forhold til mad. Samme giver en indflyvning til Arla Fondens spændende nye analyse.



Søren Vinther  
Direktør for Arla Fonden

Landbrug & Fødevarer

**Nº4**

## DEN MAGISKE MADKASSE

Artikkel til Sunde Børn 2020

Overgangen fra børnehave til skole kan være stor – også på det mad-mæssige plan. Læs om et helt nyt materiale fra Mejeriforeningen, der tager fat på netop denne problemstilling.



Louise Poulsen  
Marketing & Project Manager og projektleder i Mejeriforeningen

Landbrug & Fødevarer

**Nº5**

## LEG SUNDHEDEN FREM I BØRNE

Artikkel til Sunde Børn 2020

Børn lever og lærer gennem krop, leg og bevægelse. Her hvordan bevægelseslege kan bruges til at styrke børns trivsel og give dem sunde vaner tidligt i livet.



Rikke Brøndsted  
Chefkonsulent i lege- og bevægelsesområdet, børns engagement, uddannelsesresultater, for børn og unge af forskellige køn, forældre til børn, børn og unge, bevægelses- og pædagogiske aktiviteter

Landbrug & Fødevarer

**Nº6**

## STYRK MADDANNELSE

Artikkel til Sunde Børn 2020

Howdan kan lærere og pædagoger arbejde med børn og unges maddannelse? Få en introduktion til det spændende nye kursustilbud på professionshøjskolerne målrettet enten dagtilbud eller grundskolen.



Morten Kromann Nielsen  
Ph.d. og seniorforsker, UCA, Erhvervsuddannelser og Professionshøjskole

Landbrug & Fødevarer

# Nº 1

Artikel til Sunde Børn 2020

# MADRO

Hvordan giver vi vores børn sunde madvaner – og et sundt forhold til mad og krop?



## Anne Gaardmand og Morten Elsø

Har sammen VaneCoach-uddannelsen – hvor de blandt andet videreuddanner diætister i effektive samtaleteknikker – og sundhedspodcasten "Detox din hjerne".

# Hjælp forældre til overvægtige børn med MADRO – ikke madstress

**Sunde spisevaner anlægges i barndommen. Men hvordan? Hvad kan forældre egentlig gøre for at få deres børn til at spise varieret – og ikke for meget? Og kan dette opnås uden, at aftensmåltiderne udspiller sig som et krigsscenario?**

Det har vi brugt de sidste to år på at undersøge, eksperimentere med og skrive om. Resultatet – bogen MADRO – udkommer d. 11. juni. Med udgangspunkt i både forskning og erfaring forklarer vi, hvorfor det ikke nytter at gentage vores egne forældres forældede kontrolmetoder, hvordan man øger interessen for grønt og sænker den for slik – og hvordan stemningen ved aftensmaden kan ændres fra Ragnarok til råhygge.

Men ét er, hvad man gør, som forælder. Noget andet er, hvad man gør som fagperson. Netop dét er temaet for denne artikel, der er skrevet til dig, der arbejder med børns sundhed og spisevaner. For at undgå en alt for overfladisk og dermed ubrugelig gennemgang af bogens mange temaer, vil vi her fokusere på én ting: hvordan du hjælper forældre, der er bekymrede for deres børns overvægt og overspisning – og overfokus på slik, kage, chips og chokolade. Og vi starter med en historie.

*Maja på 3 år havde runde kinder og en fin rund mave. Hendes mor havde kæmpet med overvægt, hele livet og var begyndt at få følgevirkninger. Familiens læge var derfor bekymret for, at Maja skulle få de samme problemer som sin mor. Han anbefalede, at der blev lagt en plan for at ændre hendes spisevaner. Han mente, det var en god ide, at familien fik en liste*

*over ting som Maja måtte spise og ikke spise – og at hendes forældre lavede tydelige begrænsninger på de mængder, hun måtte få. Han anbefalede en diætist til familien. Men diætisten ville helst ikke lave en kostplan til Majas familie, for hun vidste, at det nemt kunne ende med at skabe et større problem for Maja på sigt. Hun sad nemlig tit overfor mennesker, hvis oplevelser med at blive sat på kur da de var børn, havde gjort dem overfokuserede på mad og havde fået dem til at overspise når der var mad – og smugspise når der ikke var. For mange havde det faktisk været startskuddet til en decideret spiseforstyrrelse, ikke mindst grundet den skam de følte, når de blev målt, vejret og vurderet af forældre og fagpersoner. Hun anbefalede i stedet Majas mor at give Maja tid. At lade hende spise det, hun havde lyst til, til måltiderne, men til gengæld fjerne muligheden for at småspise hele tiden, imellem måltiderne. Da Maja fyldte 7 år, lignede hun alle de andre piger i klassen. Hun skød pludselig i vejret og blev samtidigt smallere.*

Når vi som fagpersoner sidder over for bekymrede forældre, kan vi fristes til at gå med på ideen om, at barnet har et problem med sin vægt eller sine spisevaner. Men mange gange går problemet over af sig selv, hvis man har tålmodighed og tillid til ikke at (over) reagere. Hvis vægtproblemet er reelt, kan man ofte nøjes med mindre, for barnet usynlige, ændringer, som ikke nødvendigvis giver nu-og-her resultater, men som langsomt bidrager til gode spisevaner.

Tit er der endda slet ikke noget problem: det er i stedet vores forventning til, hvordan et barn bør spise eller

hvad barnet skal veje, der udgør problemet. Uanset om der er et problem eller ej, så vil vores forsøg på at fjerne problemet, i stedet forstærke det. Vi må først og fremmest sikre os, at vi ikke gør skade.

## First do no harm

Læger uddannes i, at meget går over af sig selv. Og i vigtigheden af ikke at overbehandle. Som fagperson er det også vigtigt at sikre, at vi ikke kommer til at gøre mere skade end gavn, når vi vejleder familier. Typisk vil forældres egne forsøg på at hjælpe forstærke problemet, fordi go to-strategien er kontrol og restriktioner, forbud og påbud – hvilket typisk virker modsat hensigten<sup>1</sup>.

Når børn frygter omgivelsernes reaktion på, hvad og hvor meget de spiser, fremmer det smugspisning. Og frygter de, at maden kan blive tilbageholdt fra dem, når de reelt har brug for den (altså, når de er mere sultne) fremmer det overspisning, så snart muligheden for dette byder sig. Vi kan hjælpe forældrene til give deres børn et forhold til mad, der ikke er funderet i frygt og skam og som typisk ligger til grund for endeløse diæter og yoyo-vægt i teenageårene og voksenalderen. Børnene skal i stedet opleve tryghed og tillid, der understøtter deres krops indbyggede evne til at mærke og ære mæthed. I det følgende beskrives nogle af måderne, man som fagperson kan hjælpe forældre i dén retning.

## Inddrag ikke børnene direkte

Ved første kontakt, så fortæl forældrene, at de ikke skal tage børnene med til samtaler, der handler om vægt og spisevaner. At blive mere bevidst om sin egen overvægt fremmer ikke sunde vægttabstilgange<sup>2</sup> og der er ingen grund til, at de skal sidde med under samtalerne og føle sig vurderet og dømt anderledes. Det er tværtimod én af de oplevelser forældre skal beskytte deres børn imod. Fortæl dem, at de heldigvis sagtens kan påvirke deres barns spisning, uden at barnet på nogen måde behøver at vide noget om processen.

Men forældre kan også komme til at inddrage børnene på en anden måde: når de velmenende proklamerer, at nu går familien på kur sammen. At pakke barnets kur ind i et familieprojekt, kommer fra et kærligt sted, men fjerner ikke følelsen af at være forkert og at skulle fikses, for at være god nok. Vi må som fagpersoner anerkende forældrene for at ville det bedste for deres børn – og for at tage ansvar og gøre en indsats – men samtidig være meget klare omkring dette budskab: Sæt aldrig dine børn på kur. At blive kontrolleret og overvåget, kan måske have en effekt på vægten akut, men vil have en negativ effekt på den lange bane. Et studie fra 2003 viste eksempelvis, at jo mere mødre kontrollerede hvor meget, hvornår og hvad deres 5-årige døtre spiste, jo større tendens havde pigerne til at spise i fravær af sult, fire år senere<sup>3</sup>.

Hvis forældrene selv blev sat på kur som børn, kan de med deres egen erfaring nok bekræfte, at det ikke har hjulpet dem senere hen. Og måske kan de også huske, hvor ondt det gjorde at blive fortalt, at der var noget ved dem, der var forkert.

## Opfordre forældrene til tålmodighed – og giv dem ro

Lad derefter forældrene vide, at der ikke er et problem, der kræver en hurtig og overilet ændring. Hvis børn holder vægten, men vokser i højden, udligner deres BMI sig. Panik gør ondt værre, og det haster ikke, at barnets vægt ændres.

De vaner vi hjælper familien med at ændre, sætter kursen for en ny retning. Men, som vi plejer at fortælle forældrene, så virker vaner ikke som en speedbåd, der skifter retning på få sekunder. De virker mere som en supertanker, der får udstukket nye koordinater og langsomt skifter kurs. Det kan se ud som om der ikke sker noget i begyndelsen, men på lang sigt ender man et helt andet, og bedre, sted.

## Lær forældrene at bruge skjult kontrol

Vi ved, at åbenlys kontrol – som: "Du må kun få én por-

tion", "Spis nu langsomt!" eller "Du må kun få ét stykke kage" – blot skaber trods eller overfokusering på maden. Men åbenlys kontrol er heldigvis ikke den eneste måde vi kan påvirke børns spiseadfærd på. Vi kan nemlig bruge skjult kontrol, som bypasserer børns bevidsthed. Når de ikke opdager kontrollen, har den ikke samme negative psykologiske effekt.

Begge dele fandt man blandt andet i et studie fra 2018 på 252 mødre<sup>4</sup>. Her viste det sig, at jo mere mødre italesatte tydelige restriktioner, jo flere "usunde" snacks spiste børnene tre år senere. Børnene, hvis mødre kun havde brug skjult kontrol, spiste derimod færre "usunde" snacks.

Tre af de strategier vi lærer forældre til skjult kontrol er: måltidsstruktur, fordeling af ansvar og kontrol af madmiljøet:

- 1. Måltidsstruktur** betyder blot, at forældrene vælger et stabilt måltidsmønster, der passer godt til deres individuelle familieliv. En fordeling af måltider hen over dagen, der passer til børnenes behov, og som giver dem tryk i at vide, hvornår der kommer mad. Ideen er at familien afvænner sig selv fra unødvendig små-snacking, hyggespisning foran diverse skærme eller kedsomhedsspisning. En anden positiv effekt er, at man kan sige nej, når børn spørger efter mad hele tiden, med henvisning til at der er mad lige om lidt – på det tidspunkt, hvor der plejer at være mad. Det gør det lettere for forældrene at sige nej, og lettere for børnene at acceptere det nej.
- 2. Fordeling af ansvar** er et princip, der er skabt af den Amerikanske ekspert i familiers spisevaner, Ellyn Satter. Hun har skabt det for at hjælpe forældre med at holde fast i, hvor deres ansvar slutter og hvor børnenes begynder, når de spiser sammen. Forældre bestemmer til en hver tid *hvad* der serveres, *hvor* det serveres og *hvornår* det serveres.

De bestemmer eksempelvis, at der serveres boller i karry med gulerodsstave til, og at alle spiser ved spisebordet. Der slutter deres ansvar og derfra er det op til børnene at vælge *hvor meget, hvad og om* de overhovedet spiser af det der er blevet serveret. På den måde undgår forældrene at presse børn, der ikke er sultne, til at spise (og derved lære dem at overhøre deres mæthedssignaler<sup>5</sup>). Princippet hjælper forældre til ikke at kontrollere børn direkte og åbenlyst. At det stadig hjælper på overspisning skyldes blandt andet, at snackingen skæres væk, og at forældrene til hver en tid kan vælge at servere noget der mætter meget, og ikke inviterer ligeså meget til overindtagelse. Der må naturligvis altid være mindst én ting på bordet som barnet godt kan lide, eller godt vil spise.

- 3. Kontrol af madmiljøet** betyder primært, at man undgår unødvendige fristelser i hjemmemiljøet. Nogle børn er særligt følsomme over for fristelser, og kan ikke få dem ud af hovedet, når de står fremme. Det kan også være en særlig slikskuffe eller kiksedease, de bliver optagede af. Eller fadet med frikadeller, der kun lokker fordi de står lige foran snuden. Her kan forældrene lære at gøre hjemmemiljøet så lidt fristende som muligt. Børnene må altid få flere frikadeller, hvis de har brug for dem, og der er ofte slik at få – det er blot ikke selve den synlige fristelse, der skaber behovet. Hvis fristelser står fremme, og man samtidig siger, at børnene ikke må få dem, øger det kun interessen mere<sup>6</sup>.

### Lær forældrene at sænke tiltrækningskraften ved slik, chips og kage

Vi lever i et fedmefremmende miljø. Der er farverige fristelser, fyldt med umiddelbar velsmag og ikke mindst kalorier, overalt. Hvis vi skal forebygge svær overvægt, skal vi lære vores børn at omgås disse uden at overspise dem. Det nytter altså ikke noget at forsøge at skabe en helt slikfri tilværelse. Vi beskytter ikke børn mod trafikuheld

i fremtiden, ved at holde dem inden døre, men ved at lære dem at navigere i trafikken.

Kage, slik, chips og chokolade er designet for sensorisk nydelse. Men ofte får de yderligere særstatus på grund af det vi gør, for at forhindre vores børn (og os selv) i at spise for meget af disse nydelsesvarer. De bliver næsten magiske.

Der er hovedsagligt tre principper, vi kan lære forældre til at fjerne noget af magien ved de salte og søde fristelser. Det er næsten umuligt at beskrive dem kort, men vi vil gøre et forsøg:

- 1. Undgå knaphedseffekten:** Når noget serveres sjældent, bliver det ekstra spændende. Det giver os lyst til at "hamstre" det, mens tid er. Fredagslik er et godt eksempel på, hvordan slik kan få en helt unødvendig placering som ugens højdepunkt, og blive noget man spiser meget mere af, end man reelt har lyst til, fordi det kun er tilgængeligt nu – og så går der en hel uge før man må få det igen. Ved at sørge for, at det søde og salte serveres relativt ofte (måske 3-5 gange om ugen, eller hver dag), bliver det knapt så magisk, og behovet for at spise store mængder ad gangen daler. Fredagslik kan med fordel hedde hverdagslik.
- 2. Undgå pedestaleffekten:** Når nogle typer af mad (som kage eller chips) serveres som belønningen for at have spist det sunde, eller som noget man først må få efter det "sunde" er spist, kommer det op på en usynlig piedestal. Væbner forældrene sig til at "behandle al mad ens" sender det et signal til børnene om, at al mad er lige godt, og at ingenting har særstatus. I praksis kan man gøre al mad "lige" på tallerkenen, ved at servere eksempelvis chips sammen med frikadeller, agurk og peberfrugt, eller chokolade sammen med knækbrød og æbler.
- 3. Dyrik deres indre madsnob** – Hvis man skal have et indre værn imod alle de fristelser, man møder hver

dag, kan det hjælpe at sænke lysten til dem. De fleste børn er naturligt draget imod det søde, og kan få en ide om, at alt sødt smager godt. Selv en sukkerknald kan virke tillukkende. Forældre kan, sammen med deres børn, træne evnen til at være en anelse mere kritiske eller skeptiske over for kvaliteten, af det de spiser. Eksempelvis har vi klienter, hvor børnene overspiste al slags chokolade, som gradvist erkendte at julekalenderchokolade er grynet, oversødt og smager lidt af stearin. Det har ført til, at kalenderne lå næsten uberørte på værelserne, indtil de blev smidt ud i januar. Og at påskeæggen, senere på året, blev åbnet men levnet.

Ud over de strategier vi er kommet omkring i denne artikel, er særligt to andre vigtige. De fungerer som værn imod uønsket vægtstigning, uden at benytte kontrol og restriktion:

Den ene er evnen til at respektere og ære mavens signaler om sult og mæthed, og at lære at foretrække let og behagelig mæthed. Dette har vi dedikeret et helt kapitel til i bogen MADRO.

Den anden er udviklingen af børns madmod og smagspræferencer. At give dem lysten til at spise mad der naturligt mætter godt for færre kalorier, hjælper dem til at spise efter deres fysiologiske behov. At hjælpe børn til dette, kan du også finde inspiration til i et dedikeret kapitel i MADRO, samt i det gratis inspirationshæfte 'Madmodige børn' og bogen 'Sådan smager børn'.

Efter MADROs udgivelse d. 11. juni, vil du kunne finde flere indsigter og redskaber på [madro.dk](http://madro.dk) og på Instagram: [@madro.bogen](https://www.instagram.com/madro.bogen)

### Fodnoter og henvisninger:

1) DeCosta P et al: Changing children's eating behaviour - A review of experimental research. *Appetite*. 2017 Jun 1;113:327-357

2) Haynes A et al: A systematic review of the relationship between weight status perceptions and weight loss attempts, strategies, behaviours and outcomes. *Obes Rev*. 2018 Mar; 19(3): 347–363.

3) Birch LL et al: Learning to overeat: maternal use of restrictive feeding practices promotes girls' eating in the absence of hunger. *Am J Clin Nutr*. 2003 Aug; 78(2): 215–220

4) Boots SB, Tiggemann M, Corsini N: "That's enough now!": A prospective study of the effects of maternal control on children's snack intake. *Appetite*. 2018 Jul 1;126:1-7

5) Birch LL et al: "Clean up your plate": Effects of child feeding practices on the conditioning of meal size. *Learning and Motivation*, 18(3), 301–317.

6) Fisher JO, Birch LL. Restricting Access to a Palatable Food Affects Children's Behavioral Response, Food Selection and Intake. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1999;69:1264–1272.

# Nº2

Artikel til Sunde Børn 2020

# MADENS

## FORUNDERLIGE UNIVERS OG HVOR KOMMER DEN FRA

Eksempler på læringsaktiviteter  
hos Landbrug & Fødevarer  
målrettet børn og unge.



**Ida Binderup**

Projektchef for CSR-projekter i Landbrug & Fødevarer



**Hanne Castenschiold**

Chefkonsulent i Landbrug & Fødevarer





# MADENS FORUNDERLIGE UNIVERS OG HVOR KOMMER DEN FRA

- eksempler på læringsaktiviteter hos Landbrug & Fødevarer målrettet børn og unge

I Landbrug & Fødevarer har vi en lang tradition for at arbejde med børn og unge og for den sags skyld også med deres forældre og lærere. Vi har gennem årene udarbejdet en lang række informations- og undervisningsmaterialer om landbrugs- og fødevarerproduktion, økologi, dyrevelfærd, forarbejdning af råvarer, tilberedning af fødevarer, madspild og meget mere. Vi inviterer skolebørn på gårdbesøg med deres klasse og lærer hele året rundt, og vi inviterer danskerne indenfor den tredje søndag i september hvert år.

## Vores bevæggrunde er:

- Vi vil gerne i dialog med skoleverdenen
- Vores medlemmer producerer og forarbejder en stor del af de fødevarer det handler om
- Vi ved noget om, hvordan fødevarerne produceres / hvor de kommer fra
- Vi vil gerne bidrage med faglig viden, skabe forståelse og kendskab
- Og derigennem give grundlag for dannelse af egne holdninger
- Vi vil gerne inspirere lærerne til at bruge de danske landbrugsprodukter i undervisningen
- Vi vil gerne udfordre lærere og elever

"Vi" fordi vi får hjælp af professionelle lærere, pædagoger og andre fagfolk med didaktisk viden til den konkrete udarbejdelse af materialerne.

## Madlavning i teori og praksis

På madkundskabsforum.dk har vi samlet en række læremidler til undervisningen i madkundskab i grundskolen, både til det obligatoriske fag og til valgfaget. Læremidlerne er udarbejdet, så de lever op til Fælles Mål for fagene. Det gør det nemt for underviserne at bruge materialerne, en pointe som er betydningsfuld for et lille fag som madkundskab, der er presset både på undervisningstid og økonomi. Lærerne efterspørger grydeklare materialer med inspirerende elevopgaver. Faget kræver både teoretisk viden om mad, smag, sundhed, fødevarer, madlavning og måltider samt praktiske færdigheder inden for madlavning og eksperimenterende arbejde med råvarer, opskrifter, retter og smag.

Læremidlerne på madkundskabsforum.dk kommer omkring de fleste råvarer. Der er materialer om grøntsager og frugt, æg og sundhed, stegning af kød, kylling, madspild, økologi, hygiejne og bakterier. Alle materialer indeholder en lærervejledning, et elevmateriale med opgaver og opskrifter. De fleste materialer er målrettet mellemtrinnet, men nogle er til de mindre klasser. Nogle af materialerne kan også bruges i andre fag fx natur og teknologi. Alle materialer ligger til download og nogle kan bestilles i trykt format.

På madkundskabsforum.dk finder du foruden læremidler faktisk viden om ernæring, kostråd, madlavning, fødevarer og hygiejne. Der er også links til andre aktiviteter, som fx ZBC i Roskilde, hvor man kan bestille en slagter, der kommer ud i klassen med ½ gris, som bliver parteret og tilberedt. Det er hands on, når det er bedst.

Se mere her:

[madkundskabsforum.dk/laeremidler/laeremidler-oversigt](http://madkundskabsforum.dk/laeremidler/laeremidler-oversigt)

## Hvor kommer maden fra – find

Landbrug & Fødevarers skoletjeneste på [skole.lf.dk](http://skole.lf.dk)

Hvert år er ca. 25.000 skoleelever med deres klasse på besøg hos en landmand. Gårdbesøg er gratis for skoler. Knap 350 landmænd er værter, og de er nogenlunde jævnt fordelt i hele landet.

Gårdbesøg er blot et af flere tilbud fra Landbrug & Fødevarers skoletjeneste. Vi har også en lang række læremidler på hylden. De knap 40 forskellige titler handler på forskellig vis om, hvor maden kommer fra: Om planteavl og om dyrene på landet, de enkelte husdyr, om dyrevelfærd, om økologi og om menneskets/landmandens samspil med naturen. Læremidlerne er målrettet de forskellige klassetrin og fag. Ofte udvikler vi læremidler sammen med andre. Altid med lærere, men også med andre interessenter og aktører.

I omtrent tre ud af fire tilfælde får en klasse, der skal på gårdbesøg, tilsendt relevante materialer til skolen i god tid inden besøget. Om klassen får et klasesæt leveret, afhænger af elevernes alder og af hvilken type gård, de skal besøge. Vi samarbejder med CFU (Centre for Undervisningsmidler) om at distribuere.

Alle værter og alle materialer – de fleste til både bestilling via webshop og til gratis download – findes som nævnt på [skole.lf.dk](http://skole.lf.dk)

Og hvordan bidrager gårdbesøg da, og viden om hvor maden kommer fra, til børns sundhed? Vi kan ikke sige det bedre, end den amerikanske maddannelses-pioner

Alice Waters gør det. Det lyder således:

*"The best way for children to learn how to take care of themselves, how to eat well, and how to sustain our natural resources is to learn where food comes from".*

## Hvem kan komme på gratis gårdbesøg?

Landbrug & Fødevarers skoletjeneste tilbyder gratis gårdbesøg til alle klassetrin i grundskolen (0.-10. klasse), de studieforberedende ungdomsuddannelser samt lærerseminarierne.

For børnehavebørn gælder, at de børn der starter i SFO/fritidshjem i foråret (maj-børn) inden de starter i 0. klasse i august, er med i ordningen, såfremt booking af gårdbesøg sker i regi af den kommende skole.

Landbrug & Fødevarer giver et beløb på 500 kr. + moms til landmanden for hver klasse han/hun har besøg af. Budgettet afsat til dette er begrænset, hvilket er grunden til at ordningen er forbeholdt skoler. Børnehavegrupper er velkomne til at kontakte de landmænd der findes på [skole.lf.dk](http://skole.lf.dk). Vi opfordrer i så fald til, at børnehaven selv betaler beløbet på 500 kr. + moms med mindre landmanden selv foreslår noget andet.

# N<sup>o</sup> 3

Artikel til Sunde Børn 2020

## BØRN, UNGE OG MAD 2020

For første gang nogensinde har vi solide data på børn og unges tanker, følelser og erfaringer i forhold til mad. Sanne giver en indflyvning til Arla Fondens spændende nye analyse.



**Sanne Vinther**  
Direktør for Arla Fonden



# BØRN, UNGE OG MAD 2020

Ny rapport fra Arla Fonden giver nyt og unikt indblik i børn og unges tanker om madvaner

**Hvor ofte hjælper børn og unge til med madlavningen? Kan de overhovedet lide at lave mad? Og hvor meget fylder klimavenlig madlavning i de danske hjem? Det og meget mere undersøger Arla Fondens nye årlige analyse, Børn, Unge og Mad.**

For første gang nogensinde er mere end 1.000 børn og unge blevet spurgt ind til deres tanker om, følelser og erfaringer med mad. Undersøgelsen er opdelt i 4 hovedemner: madlavning, madmod, måltidssituation og klima. Og rapporten er fyldt med unikke tal og konklusioner.

## De unge vil gerne lave mere mad

Et af de mange tankevækkende tal fra rapporten viser, at 82 procent af de unge godt kan lide at lave mad. På en tilfældig hverdag er det dog kun 26 procent af børnene, der hjælper til omkring aftensmad. Og heraf hjælper de enten med at dække bord, købe ind, vaske op eller hjælpe til under selve madlavningen. Kun hver femte af de 26 procent, der hjælper, står rent faktisk for at lave måltidet fra start til slut.

Spørger man børnene, vil 2 ud af 3 gerne lave mere mad derhjemme, end de gør nu. Potentialet for at få ungerne i køkkenet er altså kæmpestort. Rapporten viser dog, at forældrene tilsyneladende synes, det er svært eller besværligt at have børnene med i køkkenet.

Et bredt udvalg af forældre er nemlig også blevet spurgt om deres tanker om børnenes deltagelse i madlavning. 15 procent mener, at det tager for lang tid at have børnene med i køkkenet. 33 procent af forældrene har ikke

rigtig tænkt over, hvorfor børnene ikke er med i køkkenet. Det er altså i høj grad forældrene, der skal ændre vaner og adfærd, hvis de skal lære deres børn at være mere med i madlavningen.

## Hvert andet barn er blevet kaldt kræsen

55 procent af danske børn er blevet kaldt kræsne – men kun 25 procent synes selv, at de er det, viser tallene fra Børn, Unge og Mad.

Det til trods er de danske børn dog meget åbne overfor ny mad. Ifølge undersøgelsen sagde 84 procent "ja" til at smage sidste gang, de blev præsenteret for ny mad. Og 62 procent af børnene kunne også godt lide, hvad de smagte. Forældre bør derfor passe på med at kalde børn kræsne, da det kan tage modet fra dem og få dem til at opføre sig kræsente – selvom de egentlig er åbne og nysgerrige.

Når man spørger børnene om, hvor de smager på ny mad, så er det oftest på ferier, restaurantbesøg eller hos venner. Og hele 58 procent af børnene svarer her, at det oftest er på ferier. For mange børn kan det handle om at komme ud af de vantede omgivelser, da man her oplever en anden åbenhed over for nye ting.

## Børn og unge kan godt lide sund mad

Børn, Unge og Mad har også spurgt ind til de unges holdning til sund mad. 69 procent af børnene forbinder sund mad med mange grøntsager, og 43 procent mener, at sund mad er proteinrig mad, som f.eks. fisk, æg, kød eller

bønner. Det er oftest forældrene, der fortæller deres børn om, hvad der er sundt. Men 82 procent af børnene svarer faktisk i undersøgelsen, at de godt kan lide sund mad.

## Vi spiser stadig sammen i Danmark

Der er en lang historisk tradition for, at danske familier spiser aftensmad sammen. Men mange fritidsaktiviteter og mange elektroniske muligheder udfordrer den tradition. Rapporten viser dog, at 89 procent af forældrene stadig foretrækker, at familien spiser aftensmad sammen. Og det lykkes også i høj grad. I gennemsnit viser tallene, at aftensmad bliver spist sammen i familierne 5,33 gange om ugen, og det foretrækker 63 procent af børnene også.

I alle familier er der regler omkring måltidet, og særligt i forhold til brug af elektronik. I 8 ud af 10 hjem er der sat regler for, at man ikke bruger mobil, tablet eller computer ved bordet.

## Taler vi nok om klimavenlig madlavning?

51 procent af forældrene går op i at leve klimavenligt. Særligt går de op i at købe ind med omtanke, at udnytte rester og reducere brugen af kød.

65 procent af forældrene mener, at det er meget vigtigt, at deres børn lærer at træffe mere miljø- og klimavenlige valg i dagligdagen. Alligevel har 44 procent af forældrene slet ikke talt med deres børn om, hvordan man tænker klimavenligt i forhold til indkøb og madlavning.

Mange forældre får altså ikke givet budskabet videre på trods af, at de er optaget af emnet og gerne vil leve miljø- og klimavenligt. 42 procent af børnene så endda gerne, at de gjorde endnu mere derhjemme for at passe på klimaet, end de gør i dag. Her er det i højere grad pigerne end drengene, der er optaget af klimaet.

Undersøgelsen Børn, Unge og Mad forventes gentaget hvert år fremover, og den er tilgængelig her:

[bornungeogmad.dk](http://bornungeogmad.dk)

## Om undersøgelsen

Børn, Unge og Mad er en ny, årlig tilbagevendende analyse, der skal være med til at fremme Arla Fondens formål: At fremme bedre og sundere madvaner blandt børn og unge.

Arla Fonden driver to MADlejrskoler og har via de godt 3.000 danske skoleelever, der hvert år besøger de to MADlejre, en helt unik adgang til en gruppe, som ellers kan være svær at få i tale. Børnene har besvaret undersøgelsens spørgsmål, før de sammen med deres lærer begynder forberedelserne til deres MADlejr-ophold. Ved at spørge ind til madlavning, madmod, måltidssituation i hjemmet og klimatænkning i madlavning, får vi et helt enestående billede af de unges tanker, følelser og erfaringer med mad. Den adgang til at give børn og unge en stemme findes ingen steder i dag.

Samtidig med de 1.000 børn spørges også en bred gruppe af forældre om deres tanker om de samme områder. Alt i alt et materiale, som ikke har været tilgængeligt før, og som giver et enestående indblik.

# N<sup>o</sup>4

Artikel til Sunde Børn 2020

## DEN MAGISKE MADKASSE

Overgangen fra børnehave til skole kan være stor – også på det madmæssige plan. Læs om et helt nyt materiale fra Mejeriforeningen, der tager fat på netop denne problemstilling.



**Louise Poulsen**

Marketing Project Manager og projektleder i Mejeriforeningen

# DEN MAGISKE MADKASSE

## Fra børnehave til skole – spisepausen skal i fokus

**Overgangen fra børnehave til skole er en stor omvæltning for mange børn, og pædagoger gør i dag allerede et stort arbejde for at forberede børnene på skolestart. Men ifølge Karen Wistoft, som er professor i smag, madkundskab, læring og trivsel ved Aarhus Universitet, er der ikke det samme fokus i forhold til at hjælpe børn med de nye rammer omkring spisepausen i skolen, selvom børnene vil opleve store forandringer på det område.**

*"Når børn skal starte i skole, er der meget fokus på, at de skal lære at koncentrere sig, så de kan lære noget fagligt. Men det er i ligeså høj grad vigtigt, at de lærer at koncentrere sig om at spise, fordi det at få spist og få energi er afgørende for, om børnene trives i skolen både fagligt og socialt," fortæller Karen Wistoft.*

I daginstitutionerne er børnene vant til et stort pædagogisk fokus på mad og måltidet og det bliver opfattet som sociale og læringsorienterede aktiviteter i den pædagogiske hverdag. Mange institutioner har madordning, og der bliver skabt trygge rammer og afsat god tid til måltidet. En undersøgelse blandt 600 grundskoler<sup>1</sup> viser, at når børn starter i skole, oplever både børn og mange nye skolefamilier store ændringer fx når børnene skal have madpakker med og frokostpausen på mange skoler er kortere end i institutionerne. Samtidig stilles der højere krav om selvstændighed og selvhjulpethed bl.a. fordi der ofte kun er én voksen ad gangen hos børnene.

Derfor er det ifølge Karen Wistoft vigtigt at styrke børnenes madglæde, madfællesskab og madkundskab både i daginstitutionen og derhjemme.

*"Forskningen viser, at der er direkte sammenhæng mellem det at spise og det at lære noget. Derfor er det vigtigt at styrke børnenes interesse for mad og måltidet tidligt, så de i skolen prioriterer at sætte sig ned og spise. Det kan man gøre ved at skabe nogle rammer, så børnene bliver nysgerrige omkring det at spise og får lyst til at smage noget forskelligt. Hvis børn ikke er bevidste om, at de aktivt kan bruge deres egen smag, bliver de vant til at blive styret, og i værste fald bliver de passive og ligeglade eller ulystne i forhold til, hvad de spiser," siger Karen Wistoft.*

### Sådan arbejder du med børn om mad og måltider

Forskningen<sup>2</sup> viser, at en eksperimenterende tilgang med fokus på praktiske erfaringer og sjove aktiviteter kan forbedre børns forhold til fx at spise frugt og grønt. Derfor er det vigtigt at skabe rammer for kreative aktiviteter, når man arbejder med børn om mad og måltider, så børn stimuleres og udvikler kompetencer til at træffe begrundede madvalg.

### Den Magiske Madkasse

Mejeriforeningen har i samarbejde med Landbrug & Fødevarer udviklet Den Magiske Madkasse, som sætter fokus på overgangen fra børnehave til skole. Med i udviklingen af materialet er lærer og cand.pæd i it-didak-

tisk design Stine Rank Langhøj og Balder Brøndsted, som er stifter af Legefabrikken og cand.scient.idræt, leg og bevægelseskonsulent. Omdrejningspunktet for Den Magiske Madkasse er børns nysgerrighed, glæde og mod, og den er derfor bygget op med undersøgelsesbaserede lege og pædagogiske aktiviteter, som får børnene til at reflektere over og udvikle sig i forhold til mad, smag, fællesskab og selvhjulpethed. Det er nemlig vigtige kompetencer at have, når man starter i skole og rammen omkring måltidet, og måske maden, de spiser, ændrer sig. Det pædagogiske personale kan bruge materialet i kombination med det øvrige brobygningsarbejde til skolen.

Den Magiske Madkasse inddrager officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen – både i arbejdet med børnene, i forhold til forældrene og internt i institutionen.

## Forskningsbaseret evaluering

Den Magiske Madkasse er evalueret af Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU), Aarhus Universitet og bygger på indsamling, dokumentation og formidling i forhold til, hvordan Den Magiske Madkasse virker, og hvordan de børn og pædagoger, som har prøvet materialet, vurderer deres oplevelser, læring og udbytte af det.

Den Magisk Madkasse er evalueret i seks test-børnehaver, og evalueringen viser blandt andet:

- At brug af mad-mod fungerer godt i forhold til at motivere børnene til at prøve ny mad og nye smage uden at være præget af pres.
- At den Magiske Madkasse giver pædagogerne gode redskaber til at håndtere de udfordringer, som er forbundet med overgangen til den nye spisepause i skolen.
- At børnene bliver engageret og husker, hvad de har lært, når læringen er sjov.

## Pædagogiske pejlemærker – sådan arbejder du med Den Magiske Madkasse

Den Magiske Madkasse arbejder med fire pædagogiske pejlemærker – madklogskab, madmod, madfællesskab og madglæde. Disse pejlemærker materialiseres med fire Supergnaskere, som inviterer børnene ind og skaber en levende fortælling, som børnene kan forholde sig til og som skaber motivation. Hver af de fire Supergnaskere har særlige superkræfter som fx Avi, der kan spotte den virkelig gode legebensin med sit røntgenblik og Chili, som tør at spise alt.

## Hent Den Magiske Madkasse gratis her

Den Magiske Madkasse er gratis og i 2020 er der 150 eksemplarer til daginstitutioner og 150 eksemplarer til skoler. Hent den her:

[denmagiskemadkasse.dk](http://denmagiskemadkasse.dk)

## Fodnoter og henvisninger

- 1) Undersøgelse foretaget af Mejeriernes Skolemælksordning i 2017 blandt 600 grundskoler
- 2) A Garden Pilot Project Enhances Fruit and Vegetable Consumption among Children, Stephanie Heim, Jamie Stang, Marjorie Ireland (2009).



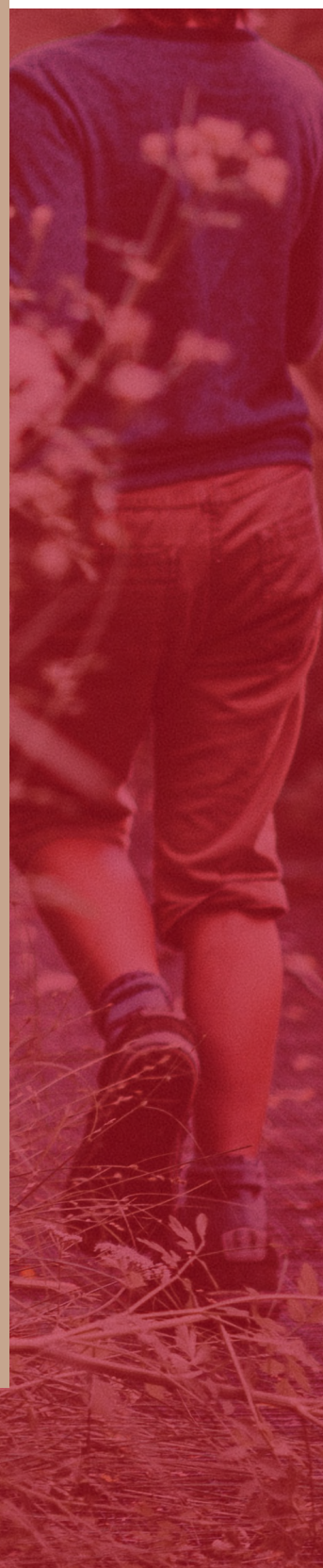
# LEG SUNDHEDEN FREM I BØRNENE

Børn lever og lærer gennem krop, leg og bevægelse. Hør hvordan bevægelseslege kan bruges til at styrke børns trivsel og give dem sunde vaner tidligt i livet.



## Balder Brøndsted

Cand.scient idræt, lege- og bevægelseskonsulent, børneyogalærer, uddannet i mindfulness for børn og stifter af Legefabrikken. Forfatter til flere bøger om leg og bevægelse i pædagogisk arbejde.



# LEG SUNDHEDEN FREM I BØRNENE

*"Det her har været den bedste lørdag, vi nogensinde har haft"*

Sådan sagde min ni-årige søn, da vi kom hjem efter en dejlig påskekøvtur med leg, bevægelse og god tid sammen. Idéen til skovturen opstod aftenen forinden, hvor min hustru og jeg blev enige om, at arrangere en helt særlig dag for familien. Næste dag pakkede vi madpakker, skovturstæppe, legerokvisitter og påskeæg. Vi gjorde cyklerne klar, og tyve minutter senere stod vi i skoven. Efter en halv times voksenstyret fange- og gemmeleg, som kulminerede i en vellykket påskeægssjagt, samledes vi under et højt bøgetræ for at nyde den medbragte frokost og smage på indholdet af de flotte påskeæg. Resten af dagen fulgte vi børnenes spor, hvilket blandt andet indebar balancekamp på træstamme, teselskab i hule og til sidst klatring i et stort væltet piletræ. I en frydefuld blanding af angst og spænding klatrede vi alle fire rundt i træet, velvidende at vi risikerede våde bukser, da træet var væltet ud i en mose. Først sent ud på eftermiddagen hoppede vi atter på cyklerne og vendte næsen hjemad.

*"Det her har været den bedste lørdag vi nogensinde har haft"*

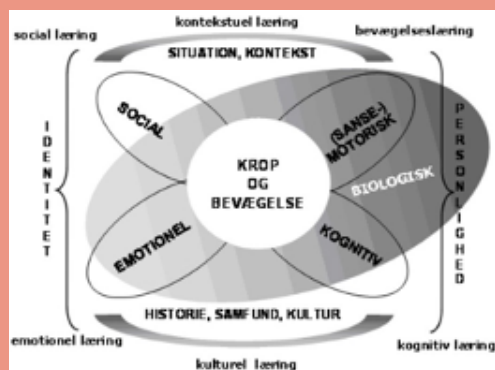
Hvad fik min søn til at udtrykke sig så positivt? Og hvad kan vores lille familieskøvtur give af inspiration til sundhedsfremme med børn gennem leg og bevægelse? Det vil jeg give bud på med afsæt i nogle af de teorier og bevægelsesdidaktiske værktøjer, som jeg normalt anvender i mit virke som lege- og bevægelseskonsulent i dagtilbud, fritidsinstitutioner og skoler.

## Et bredt og positivt sundhedsbegreb

I min forståelse af sundhed og sundhedsfremme læner jeg mig op af et bredt og positivt sundhedsbegreb, hvor sundhed omfatter både fysisk, psykisk og socialt helbred og hvor et sundt liv er et godt liv og ikke kun et sygdomsfrit liv. På den baggrund handler sundhedsfremme om at hjælpe mennesker med at blive handlekompetente i deres eget liv og finde mening og glæde, også når livet er svært (Bahrenscheer et al. 2018, Jensen 2009, Johansen 2005, Antonowsky 2003, Wackerhausen 1994).

## Blomsten

Blomsten<sup>1</sup> er et didaktisk/analytisk værktøj til at se og udnytte de alsidige læringsmuligheder, som ligger i at anvende krop, leg og bevægelse i pædagogisk praksis med børn. Blomstens fire kronblade viser fire områder af hele barnets udvikling: det sociale, det emotionelle, det sansemotoriske og det kognitive. Modellen viser desuden, at læring udspiller sig i en social, historisk og kulturel kontekst og at alt læring er kropsligt funderet (Moser 2004, jf. Fredens 2018).



<sup>1</sup> Blomsten (Moser og Herskind 2004)

## Lad sundheden spire i legens muld

Hvis sundhedsfremme handler om at skabe handlekompetente individer, så må vi kunne anvende blomsten til at kigge efter sundhedsfremmende læringsmulighed i påskeskovturen:

- **Leg styrker fællesskab og relationer (social læring):** Alene det at vi tager os tid til at være sammen en hel dag uden forstyrrende elementer såsom skærme, telefoner, arbejde osv. rummer et stort socialt potentiale. Det er imidlertid legen, som skaber de særlige mødeøjeblikke, som ifølge udviklingspsykologien er afgørende for børns sunde udvikling og trivsel. I det legende møde med nærværende voksne føler barnet sig set og værdsat og social kompetent, hvilket styrker barnets selvværd og giver overskud og lyst til læring (Stern 2003, Hart 2016, Klinge 2018).
- **Leg skaber flow og styrker selvtillid og mod (emotionel læring):** Flow er en behagelig tilstand af fuld koncentration og nærvær, hvor fornemmelse for tid og sted forsvinder (Cziksentmihalyi 1991). Flow opstår typisk i lystbetonede aktiviteter, som kræver ens fulde opmærksomhed, hvor sværhedsgraden hverken er for høj eller lav og hvor man får direkte feedback på sin indsats. Dagen som helhed gav både tid og muligheder for fordybelse i leg, men det var i den "farlige" klatreleg på det væltede træ, at motivationen var højest. Den norske forsker Sandseter beskriver netop risikofyldte lege som en særligt vigtig form for leg, målt på såvel børns motivation og på legens lærings- og udviklingsmæssige gevinster (Sandseter 2015).
- **Leg giver erfaringsbaseret viden og styrker nysgerrighed (kognitiv læring):** I den fysiske leg, lærer børnene deres krop at kende på en meget konkret måde. Det gælder i særlig grad, hvis de voksne er nysgerrige sammen med børnene og indgår i reflekterende dialoger omkring kroppen. Fx "kan du mærke at du er forpustet? Hvorfor bliver man forpustet når man løber? Vidste du at knoglerne bliver stærkere når man hopper og springer?" Osv. Det var ikke noget, vi havde så meget i fokus på selve skovturen, men de fælles lege- og bevægelsesoplevelser giver et rigtig godt afsæt for at tage nysgerrige snakke om krop, sanser og bevægelse på andre tidspunkter (Fredens 2018).

- **Leg giver bevægelsesglæde og sunde bevægelsesvaner (sensemotorisk læring):** Sundhedsstyrelsen anbefaler at børn er fysisk aktive hver dag og alsidighed og variation er vigtigt ([sst.dk](http://sst.dk)). Skovturen var spækket med bevægelse lige fra cykelturen til løbelegene i skoven til balancekamp og træklating. Alt sammen lystbetonet og meningsfuld bevægelse, som gav børnene lyst til mere. Kroppen husker, og hvis børn får mange positive oplevelser med bevægelse tidligt i livet, bliver bevægelse en naturlig del af deres habitus, identitet og selvfor-tælling (Bordieu 1997, Stelter 1999, Bahrenscheer et.al.2018).

## Skab gode rammer for børns sundhedsfremmende leg

Så hvorfor syntes min søn, at skovturen var "den bedste lørdag vi nogensinde havde haft"? Jeg har faktisk ikke spurgt ham (endnu), men ovenstående lille undersøgelse giver mig i hvert fald en lidt større forståelse for den kvalitet og fylde, der kan ligge i en god fælles dag med leg og bevægelse, når man er ni år gammel. Og så er der bare ikke noget bedre, end når de voksne giver sig tid til at lege med. Dagen lader sig naturligvis ikke kopiere i en pædagogisk kontekst, hvor "normeringen" er en helt anden og hvor tid selvfølgelig også er en faktor. Når det er sagt, så genkender jeg rigtig mange af skovturens kvaliteter fra mit eget arbejde med børn – både som konsulent og som tidligere pædagogisk ansat. Min erfaring er, at når de voksne har en klar intention og tager ansvar for at skabe nogle fysiske og pædagogiske rammer for børns fysiske leg, så kan der opstå magi. Som hjælp til at omsætte inspiration til praksis vil jeg afslutte med en række spørgsmål til os voksne – både som fagpersoner og forældre:

- Husker vi at lege med vores børn? Hvordan er vi til stede i legen? Giver vi plads til mødeøjeblikke?
- Hvilke voksenstyrede legeaktiviteter er gode til at samle børnene i fælles leg?
- Hvordan skaber vi tid og rum til at børnene kan fordybe sig og opleve flow i leg?
- Hvilke bevægelsesmuligheder tilbyder vi børnene i hverdagen?
- I hvor høj grad tillader/tilbyder vi risikofyldt leg i hverdagen?

## Litteratur og links

- Antonowsky, Aaron (2003): "Helbredets mysterium – at magte stress og forblive rask", Hans Reitzels Forlag.
- Bahrenscheer, Korbek og Sederberg (2018): "Bevægelse, leg og sundhed i dagtilbud", Pædagogisk bogklub.
- Bordieu, Pierre (1997): "Af praktiske grunde", Hans Reitzels Forlag.
- Cziksentsmihalyi, Mihalyi (1991): "The Psychology og Optimal Experience", First Harper Perennial.
- Fredens, Kjeld (2018): "Læring med kroppen forrest", Gyldendal.
- Hart, Susan (2016): "Neuroaffektiv udviklingspsykologi 1,2,3)", Hans Reitzels Forlag.
- Jensen, B.B. (2009): "Et sundhedspædagogisk perspektiv på sundhedsfremme og forebyggelse" i Carlsson, Simonoska og Jensen: "Sundhedspædagogik og sundhedsfremme – teori, forskning og praksis", Aarhus Universitetsforlag.
- Johannesen, Helle (2005): "Pædagoger og sundhedsarbejde – en bog om levekår, livsstil og helbred", Munksgaard Danmark.
- Klinge, Louise (2017): "Lærerens relationskompetence – kendetegn, betingelser og perspektiver", Dafolo.
- Moser, T. og Herskind M. (2004): "I begyndelsen er bevægelsen", LLD (Learning Lab Denmark).

- Sandseter, Ellen Beate (2015): "Boblende glæde og et sug i maven – risikofyldt leg i daginstitutionen". I Jensen og Sandseter (red.): "Vildt og farligt – om børn og unges bevægelsesleg", København: Akademisk Forlag.
- Stelter, Reinhard (1999): "Med kroppen i centrum", Dansk Psykologisk Forlag.
- Stern, Daniel (2005): "Nuværende øjeblikke - i psykoterapi og hverdagsliv", Hans Reitzels Forlag.
- Stern, Daniel (2000): "Spædbarnets interpersonelle verden", Hans Reitzels Forlag.
- Wackerhausen, Steen (1994): "Et åbent sundhedsbegreb – mellem fundamentalisme og relativisme" i Jensen og Andersen (red.): "Sundhedsbegreber – filosofi og praksis", Philosophia, Århus.

### **Sundhedsstyrelsen anbefalinger om fysisk aktivitet for børn 0-4 år:**

[sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet](https://sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet)

### **Sundhedsstyrelsen anbefalinger om fysisk aktivitet for børn 5-17 år:**

[sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/Boern-mellem-5-og-17-aar](https://sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/Boern-mellem-5-og-17-aar)

# N<sup>o</sup> 6

Artikel til Sunde Børn 2020

## STYRK MADDANNELSE

Hvordan kan lærere og pædagoger arbejde med børn og unges maddannelse? Få en introduktion til det spændende nye kursustilbud på professionshøjskolerne målrettet enten dagtilbud eller grundskolen.



**Morten Kromann Nielsen**

ph.d. og seniorforsker, UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole



# STYRK MADDANNELSE

## Hvordan kan lærere og pædagoger arbejde med børn og unges maddannelse? Introduktion til et nyt kursustilbud på professionshøjskolerne

### Baggrund og formål

Som en del af den tidligere regerings strategi for mad, måltider og sundhed er de danske professionshøjskoler af Børne- og Undervisningsministeriet, Styrelsen for Uddannelse og Kvalitet (STUK) blevet bedt om at beskrive et efteruddannelsesstilbud til professionelle i dagtilbud og grundskoler. Faglige eksperter fra UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole, UC Syd og UC Nord har sammen udviklet det nye efteruddannelsesforløb, der under overskriften *Styrk Maddannelse* nu udbydes på alle landets 6 professionshøjskoler.

### Indhold

Efteruddannelsesforløbet består af to parallelle kursusrækker rettet mod hhv. dagtilbud og grundskolen. Kurserne består af tre trin og alle trin er opbygget med en før-, under- og efterstruktur, der skal sikre, at deltagerne støttes bedst muligt i at sætte nye handlinger i værk med afsæt i lokale muligheder og udfordringer med relation til mad- og måltidsområdet.

**Trin 1** omfatter et introducerende heldagskursus med titlen 'Maddannelse i praksis' der giver deltagerne en grundlæggende viden og konkret inspiration, så de kan iværksætte mindre tiltag og forløb.

Det efterfølgende **Trin 2** består af 3 heldagskurser. Kurserne på Trin 2 er placeret med nogle uger imellem, så deltagerne imellem kursusgangene kan arbejde med selvvalgte emner, hvor teori og ny inspiration fra kurserne afprøves i længerevarende forløb, der forankres gennem udvikling af handleplaner.

**Trin 3** er et netværksforløb med to årlige kursusdage, hvor tovholdere fra hhv. dagtilbud og skoler gennem videndeling og med inspiration fra ny forskning mm. understøttes i at fastholde og videreudvikle mad og måltider som et dannelsesprojekt i hverdagen. Disse netværksforløb kan enten udbydes internt i interesserede kommuner eller regionalt på tværs af kommuner.

Kursusindholdet bygger på nyere forskning og udvikling på området og på et teoretisk grundlag, der som noget nyt kombinerer begreber fra sundhedspædagogisk teori og metode med forskellige begreber for mad og måltider som en del af det almene demokratiske dannelsesprojekt i skoler og institutioner.

En central værdi i kurserne er, at de lægger op til at arbejde med mad og måltider med et børneperspektiv. Det betyder at der lægges op til at børn og unge oplever at få flere deltagelsesmuligheder og mere indflydelse og at der lægges op til at styrke forældresamarbejdet og til at professionelle styrker samarbejdet om overgange – fra dagtilbud til skole og fra skole til ungdomsuddannelse.

### Særligt for dagtilbud: Maddannelse i den styrkede pædagogiske læreplan + nyudviklede inspirationsmaterialer fra EVA

For kurserne målrettet dagtilbudsområdet er det centrale omdrejningspunkt, hvordan arbejdet med mad og måltider bliver en vigtig del af arbejdet med den styrkede pædagogiske læreplan. Kurserne er desuden udformet, så de både har relevans for dagtilbud med og uden fælles madordninger. De overordnede temaer på Trin

2-kurserne for dagtilbud vil være *Maddannelse, måltider og sundhed i den styrkede pædagogiske læreplan, Maddannelse, måltider og sundhed i samarbejde med madprofessionelle, forældre, grundskole og lokale miljøer samt Handleplaner og visioner for maddannelse, måltider og sundhed i dagtilbud.*

Som en del af projektet udvikler Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) en række baggrunds- og inspirationsmaterialer, som er rettet mod pædagogisk og køkkenfagligt personale i dagtilbud. Materialet giver inspiration til, hvordan man inden for rammerne af den styrkede pædagogiske læreplan kan arbejde med 0-6-årige børns maddannelse, blandt andet ved give børnene en grundlæggende forståelse for mad og sundhed samt fremme deres madmod og madglæde.

### Her præsenteres kort de tre publikationer, der indtil nu er udgivet

I publikationen **'Det gode måltid i jeres dagtilbud – normer, smagsoplevelser og plads til leg'** giver en række dilemmaer og refleksionsspørgsmål konkrete forslag til, hvordan professionelle kan styrke arbejdet med mad- og måltidspædagogik og maddannelse i hverdagen i dagtilbud. Dilemmaerne behandler temaer som måder at styrke børns madmod, på pædagogen som rollemodel og betydningen af pædagogens egne madpræferencer i måltiderne samt forskellige tilgange til forældreinddragelse.

I publikationen **'Det pædagogiske arbejde med mad og måltider i dagtilbud – vidensopsamling'** sammenfattes forskningsviden fra en skandinavisk kontekst om arbejdet med mad og måltider i dagtilbud.

I den tredje publikation **'Det pædagogiske arbejde med mad og måltider i dagtilbud - praksiseksempler'** sammenfattes praksisviden fra en dansk kontekst om arbejdet med mad og måltider i dagtilbud. Du kan hente materialerne her: [www.emu.dk/dagtilbud/maddannelse/bornenes-maddannelse](http://www.emu.dk/dagtilbud/maddannelse/bornenes-maddannelse)

### Særligt for grundskolen: Maddannelse i SSF (Sundheds-, Seksualundervisning og Familiekundskab), madkundskab og naturfag + Nyudviklede inspirationsmaterialer

På kurserne for grundskolen får deltagerne en grundlæggende teoretisk og praksisorienteret viden om og inspiration til, hvordan mad og måltider kan være en ressource i skolens almene dannelsesprojekt, og hvordan det kan knyttes an til forskellige temaer, der kan arbejdes med i en lang række af skolens fag og aktiviteter. Kurserne er målrettet lærere på alle klassetrin i skolen, der underviser i Sundheds-, Seksualundervisning og Familiekundskab samt i madkundskab og naturfag og mod skolens pædagoger f.eks. i SFO. Målet er, at eleverne gennem mad og måltider kan styrke deres kritiske stillingtagen, handlekompetencer, lyst, mod, vilje og evner til at træffe velovervejede valg, her og nu – og i fremtiden både i og uden for skolen. De overordnede temaer på kurserne vil være *Skolen som ramme for maddannelse, sundhed og måltider, Undervisningen som ramme for maddannelse, sundhed og måltider samt Måltidet i skolen – fra maddannelse til almindannelse.*

Som en særlig del af projektet udvikles en række nye inspirationsmaterialer, som i løbet af 2020 bliver tilgængelige på EMU – Danmarks Læringsportal og på projektets hjemmeside.

Temaerne i de nyudviklede inspirationsmaterialer vil bl.a. være: Maddannelse i et sundhedspædagogisk perspektiv, Mad og måltider i relation til det brede og positive sundhedsbegreb, Rammer for mad og måltider, Mad som didaktisk redskab, Bæredygtighed og De 17 Verdensmål, Maden i den åbne skole, Forældresamarbejde og kommunalt samarbejde, Skolehaver og udeskoledidaktik.

Se mere på [styrkmaddannelse.dk](http://styrkmaddannelse.dk) for flere informationer om kurserne samt link til professionshøjskolernes tilmeldingssider.