

# Sundhed mad og måltider - børn og unge

SUNDE BØRN INSPIRATIONSKONFERENCE L&F 3. OG 4. APRIL 2019  
KAREN WISTOFT, PROFESSOR, DPU/AARHUS UNIVERSITET

# Oplæggets indhold

- I. Sundhed i pædagogisk forstand
- II. Mad og drikke - mere end det?
- III. Ny forskning: Rammer om mad og måltider i skolen
  - Sulten/mæt - koncentration
- IV. Eksempler på andre sundhedsfremmende mad og måltidsprojekter



# Baggrund

- ▶ Advisory Board anbefalinger til regeringen: "God mad gavner" (2018)
- ▶ Vidensråd for Forebyggelse: "Fremme af sundhed, mad og måltider blandt børn og unge" (2018)
- ▶ FVST: "Rammer om mad og måltider i skolen" 2 DCA rapporter (2017-2019)
- ▶ Smag for Livet: Mad, smag og læring. Specielt: effektivhedsundersøgelser og smagsdidaktik i naturen (2018-2021)
- ▶ Akademi for Madkundskabsdidaktik, Nationalt Center for Skoleforskning (2018-)
- ▶ Sydøst Universitetet i Norge: "Mat og helse på lærerutdanningen" (2018-)
- ▶ Vestlandets Universitet, Norge: "Økokritisk mat og helse i skolen" (2019-)

# Tidsånden

- Øgede forventninger til de pædagogiske institutioner om at lære børn og unge at leve sundt, økologisk, klimavenligt og ansvarligt
- Børn og unge skal lære at tage ansvar for sig selv, for andre, for samfundet og den jord, vi lever på!

# Refleksiv værtdiafklaring

- Arbejdet m sundhed fordrer en refleksiv værtdiafklaring = at kunne se en sag fra flere sider - hvilke værdier der tillægges?
- Vigtig del af det professionelle sundhedsarbejde og en væsentlig kompetence hos sundhedskonsulenter, sundhedsplejersker, lærere og pædagoger m.fl.

# Værdier - hvorfor og hvordan?

- ▶ Sundhed, mad og måltider er for mange værdier i sig selv
- ▶ Men værdierne bygger på forskellige grundantagelser
- ▶ Det er ikke indlysende, med hvad, hvordan og hvorfor der må arbejdes med dem...



# Sundhedsbegrebet

- ▶ Vigtig del af realiseringen af 'det gode liv' (WHO)
- ▶ Ikke alene et individuelt anliggende, men et fælles - hen imod et samfund, som skaber betingelser for at leve sundt (WHO)
- ▶ I den praktiske hverdag er det nødvendigt at afklare det sundhedsbegreb, der trækkes på (en del af værdisafklaringen)
- ▶ Typisk spændingsfelt mellem:
  - ▶ A) den biomedicinske tradition med et dertil knyttet risiko- og effektorienteret sundhedsbegreb (obs. ernæringsvidenskab)
  - ▶ B) den sundhedsprofessionelles, pædagogens eller lærerens ønsker om forståelse, dialog og involvering af de børn og unge, de arbejder med

# Folkesundhed: børn og unges mad og drikke



- ▶ Frugt og grønt
- ▶ Morgenmad
- ▶ Sundhed = +/- ernæring



## Pædagogisk sundhedsfremme

På den ene side at  
spise/leve et godt liv

På den anden side at  
deltage i læreprocesser,  
der fremmer evner, vilje  
og muligheder for at leve  
et godt liv



At spise

At lære

# Pædagogik: børn og unges mad og drikke

- ▶ At kunne gennemskue forskellige mad og sundhedsråd
- ▶ At kunne forhold sig til fødevarekvalitet og produktionsforhold
- ▶ At kunne skelne mellem om egne og andres smagspræferencer, måltider og madkulturer
- ▶ At lære at træffe begrundede mad- og måltidsvalg



# Mål på sundhed mad og måltider?

- ▶ Hvordan iagttages børn og unges mad og måltider - med hvilket blik?
- ▶ Hvordan måles der på sundhed, mad og måltider - med hvilke spørgsmål?
- ▶ Hvilke mad og måltidsforståelser - hvilken sundhedsdiskurs?
- ▶ Hvilke og hvis forventninger?



# To sundhedsdiskurser - mad og måltider

	Sundhed	Sundhedsfremme
<b>Folkesundhedsdiskurs</b>	Risikominimal og sygdomsfri tilstand: fokus på rigtig ernæring både for individet og i det sociale miljø (skolen, familien m.fl.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vurdering af individuel og social mad- og måltidsvirkelighed</li> <li>▪ Indsatser ift. bekymrende tendenser</li> <li>▪ Fokus på ernæring og kausalitet</li> </ul>
<b>Pædagogisk diskurs</b>	Velbefindende og læring der giver overskud, smagskompetence, personlig smagsmyndighed og glæde ved at spise sammen med andre (social trivsel)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Involverende aktiviteter, hvor man i dialog med målgruppen sikrer, at deres mad- og måltidsværdier tages alvorligt, og de lærer at bruge deres smag, lave mad og etablere måltider på et kvalificeret grundlag</li> <li>▪ Fokus på ressourcer og læring</li> </ul>



# Ny forskning: Rammer om mad og måltider i skolen

(Skovgaard, Wistoft et al., 2018)

- ▶ Mange elever er sultne i løbet af skoledagen
- ▶ Skolemåltidet har en væsentlig betydning for trivslen
- ▶ Lærere og elever kan 'møde' hinanden på nye måder (vs. undervisningen)
- ▶ Eleverne opnår øget 'autoritet' ved aktivt at deltage i at forandre deres rammer om mad og måltider i skolen → mentalt ejerskab
- ▶ Måltidsfællesskab og glæde - social trivsel: eleverne hygger sig, bedre stemningen i klassen, man sørger for hinanden, smager hinandens mad osv.

# Måltider overhaler madordninger

- ▶ Skolemåltiders fællesskabende potentiale ligger ikke kun i maden, men i højere grad i rammerne:
  - a. Gratis, fælles madordning kan medvirke til, at elever i højere grad oplever at være inkluderet i skolemåltidet
  - b. Hensigtsmæssig fælles madordning: vigtigt, at den serverede mad ikke bliver kulturelt ekskluderende eller hindrer social udveksling, dvs. hindrer eleverne i at forhandle med hinanden og give og modtage hinandens (bytte) mad
  - c. Madpakker el. skolemadordning: måltider kan have en fællesskabende virkning, eleverne spiser fx i mindre uformelle grupper  $\leftrightarrow$  kammeratskaber

# Sulten/mæt og læring? (Stovgaard et al. 2018)

- ▶ Sultne elever har svært ved at koncentrere sig
- ▶ Overmætte elever har også svært ved at koncentrere sig
- ▶ Mætte elever koncentrerer sig bedst, dvs. chancerne for og lysten til at lære er størst!





# Vores anbefalinger (Stovgaard & Wistoft, 2018)

---

1. Flerstrengt indsats:
  - a. tilstrækkelig, velsmagende mad
  - b. smag kombineret med sundhed
  - c. eleverne involveres i at skabe gode måltidsrammer
2. Mad-/smagsmæssige udfordringer (til en vis grad 😊)
3. Måltiderne: ikke løsrevet men en del af den pædagogiske hverdag, lærerens/pædagogens rolle er vigtig
4. Opbygning af inkluderende madkultur fra 0-klasse hvor måltiderne = samlingspunkter:
  - ▶ Dække hyggeligt/indbydende op
  - ▶ Organisere pladser (faste el. roterende)
  - ▶ Præsentere/fortælle hinanden om maden
  - ▶ Rydde op i fælleskab



  
**MIT**  
kokkeri

Del din madklub  
**#mitkokkeri**



Komiteen for  
Sundhedsoplysning

**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv



AARHUS  
UNIVERSITET  
INSTITUT FOR UDDANNELSE  
OG PÆDAGOGIK (DPU)



**HAVER  
TIL MAVER**



# Børnekogebog og madklubber

Web madlavningsunivers



Del din madklub  
#mitkokkeri



NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv



AARHUS  
UNIVERSITET  
INSTITUT FOR UDDANNELSE  
OG PÆDAGOGIK (DPU)



# Haver til Maver



# Kobling



# Mad, smag og læring



SMAG for LIVET



# Smag i naturen



# Tak for opmærksomheden

