

# Maddannelse i skolen

– et inspirationsmateriale



Publikationen er udviklet i et samarbejde med UCL Erhvervsakademi og professionshøjskole, UC SYD og Professionshøjskolen UCN på opdrag fra Børne- og Undervisningsministeriet og i samarbejde med Styrelsen for Undervisning og Kvalitet (STUK) som del af den ministerielle indsats Maddannelse, Måltider og Sundhed.

Forfattere

Camilla Damsgaard  
Lektor ved Professionshøjskolen UCN  
cad@ucn.dk, tlf: 72690649

Mette Nicoline Rehhoff Auning  
Adjunkt ved UC SYD  
meau@ucsyd.dk

Projektdeltagere

UCL Erhvervsakademi og professionshøjskole: Ellen Ravn Habekost, Kirsten Jensen, Morten Kromann, Anette Lauritsen, Dorte Ruge, Mikael Schneider, Cathrine Terkelsen

UC SYD: Mette Nicoline Rehhoff Auning, Connie Greffel Frerks, Dorthe Christiane Zinck Iversen, Mette Steiner

Professionshøjskolen UCN: Camilla Damsgaard

Layout

andel, www.andel-andel.dk

© UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole 2020  
ISBN: 978-87-93067-43-1 (Fysisk)  
ISBN: 978-87-93067-45-5 (Online)

2. udgave (Online) revideret januar 2022

styrkmaddannelse.dk



# Indhold

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Maddannelse i praksis                                                                  | 4  |
| <b>Tema 1 – Maddannelse i et sundhedspædagogisk perspektiv</b>                         | 8  |
| Hvad er maddannelse?                                                                   | 10 |
| Sundhedspædagogik i relation til maddannelse                                           | 12 |
| Virksomhedsformer som didaktisk redskab                                                | 15 |
| Opsamling Tema 1                                                                       | 16 |
| Dilemmahjørnet                                                                         | 17 |
| Refleksionsspørgsmål                                                                   | 18 |
| Læs mere på emu.dk                                                                     | 18 |
| <b>Tema 2 – Mad og måltider i relation til det brede og positive sundhedsbegreb</b>    | 20 |
| Fire sundhedsbegreber til planlægning af undervisning inden for maddannelse og sundhed | 22 |
| Læremidler, maddannelse og sundhedspædagogik                                           | 24 |
| Opsamling Tema 2                                                                       | 26 |
| Dilemmahjørnet                                                                         | 26 |
| Refleksionsspørgsmål                                                                   | 28 |
| Læs mere på emu.dk                                                                     | 28 |
| <b>Tema 3 – Rammer for mad og måltider</b>                                             | 30 |
| Måltider i skolen                                                                      | 32 |
| Handleplan for maddannelse, måltider og sundhed                                        | 36 |
| Opsamling Tema 3                                                                       | 38 |
| Dilemmahjørnet                                                                         | 38 |
| Refleksionsspørgsmål                                                                   | 38 |
| Læs mere på emu.dk                                                                     | 40 |
| Maddannelse, måltider og sundhed for fremtiden                                         | 41 |
| Videre inspiration                                                                     | 42 |
| <b>Referencer</b>                                                                      | 44 |

# Maddannelse i praksis

Mad er en uomgængelig del af vores hverdag. I skolen møder eleverne maden på forskellige måder. Det kan eksempelvis være gennem frikvartererne, hvor formiddagsmaden eller madpakken nydes med klassekammeraterne, eller i skolens bod eller i kantinen med servering af et fælles skolemåltid. Måltider praktiseres på forskellige måder fra skole til skole, og forskning viser, at der tillige er variation i måltidskulturen på den enkelte skole, når der ses på de forskellige klassetrin.

Ud over den mad og de måltider, eleverne møder i deres pauser, er begge dele også en væsentlig del af skolens faglige indhold. Mad, måltider og sundhed er repræsenteret i det obligatoriske tema 'sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab', der vedrører alle skolens fag. Men også naturfagene og madkundskab beskæftiger sig med mad, måltider og sundhed ud fra forskellige faglige vinkler. Skolen har en vigtig opgave i at skabe glæde, nysgerrighed og engagement omkring mad, måltider og sundhed. Her i hæftet har lærere og pædagoger mulighed for at hente inspiration til arbejdet med at styrke elevernes maddannelse og madmod.

Inspirationsmaterialet er det første hæfte ud af en serie på tre. I hæftet introduceres centrale didaktiske grundbegreber og pædagogiske principper, der kan skabe dialog og hjælpe jer med at udvikle den pædagogiske praksis i relation til maddannelse, måltider og sundhed på jeres skole.

Hæfte 1 er opdelt i tre temaer, der udfolder det pædagogiske arbejde med mad, måltider og sundhed ud fra forskellige vinkler:

- Maddannelse i et sundhedspædagogisk perspektiv
- Mad og måltider i relation til det brede og positive sundhedsbegreb
- Rammer for mad og måltider.

## Inspirationsmaterialets formål

Materialets formål er at give lærere og pædagoger inspiration til, hvordan de på enkle måder kan arbejde med de tre tematikker i deres hverdagspraksis. Det skal give støtte og inspiration til at kunne iværksætte tiltag i forhold til maddannelse, måltider og sundhed på den enkelte skole.

Samtidig har materialet til hensigt at inspirere til udvikling af undervisning og skolens pædagogiske praksis med henblik på at styrke måltider samt elevernes sundhed og maddannelse.

## Sådan kommer I i gang

Under hvert af hæftets tre temaer findes introducerende tekster til flere af de væsentlige begreber og områder, som hæftet adresserer. Teksterne er opbygget som små artikler og didaktiske redskaber. Tilhørende hvert tema er dilemmaspørgsmål og refleksionsspørgsmål. De kan bruges i dialogen om, hvordan maddannelse, måltider og sundhed praktiseres på den enkelte skole, og samtidig er de tænkt som inspiration til at udvikle en handleplan for maddannelse, måltider og sundhed.

Hæftets materialer kan også findes på emu.dk. Til hvert tema findes en række cases, forløb og aktiviteter, som er hentet fra praksis eller udviklet på baggrund af den nyeste forskning inden for mad, måltider og sundhed. De findes udelukkende på emu.dk, men der henvises til dem i hæftet.

## Maddannelse, måltider og sundhed i grundskolen

Nyere forskning peger på, at der er meget forskellige vilkår for mad og måltider i skolen. En undersøgelse heraf viser, at en del skoler er godt med i arbejdet med madglæde og sundhed. Men hvis arbejdet betragtes som et sundhedsfremmende projekt, der vedrører flere elementer som fx gode rammer for maden, information, medinddragelse, evaluering og politisk opbakning, er det ikke alle områder, der får lige stor bevågenhed. Særligt området omkring børns aktive deltagelse bør have større fokus. Samtidig påpeger undersøgelsen også, at der på kommunalt plan ikke er stor politisk opmærksomhed på området (Mørk, Tsalis, Achmann & Grønhøj 2015).

Grundlaget for sunde mad- og måltidsvaner dannes allerede i barndommen, og forskning viser, at de gode såvel som de dårlige vaner ofte følger med ind i voksenlivet.

Skolebørnsundersøgelsen publiceres hvert fjerde år. Det er et forskningsprojekt, der undersøger og følger udviklingen af danske børn og unges (11-15-årige) trivsel og sundhedsvaner, også på kost- og måltidsområdet. Seneste skolebørnsundersøgelse fra 2018 viser blandt andet, at langt fra alle børn og unge lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger for indtag af frugt og grøntsager. Under halvdelen af de adspurgte børn og unge spiser frugt og grønt på daglig basis. Samtidig viser undersøgelsen, at der er forskel i sundhed mellem socialgrupper. Børnene i den laveste socialgruppe udviser generelt en mere u hensigtsmæssig sundhedsadfærd (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due 2019).

Selvom der ikke forekommer en stigning i indtaget af sukker hos børn og unge, viser undersøgelsen, at der stadig indtages for meget sukker i forhold til sundhedsstyrelsens anbefalinger. En positiv tendens er dog, at det fælles aftensmåltid i familien står stærkt, men desværre er flere af særligt drengene i 15-årsalderen begyndt at springe morgenmåltidet over i hverdagen (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due 2019).

**‘Børn og unge med regelmæssige måltidsvaner spiser som hovedregel en sundere kost. Desuden har regelmæssige måltidsvaner positiv betydning for børn og unges trivsel, mentale sundhed, familiefunktion, læring og personlige udvikling.’**

(Skolebørnsundersøgelsen 2018 s. 111)

Skolebørnsundersøgelsen beskæftiger sig ikke med frokostmåltidet, men en rapport fra Vidensråd for Forebyggelse peger på, at frokostmåltidet er det måltid, der oftest bliver sprunget over af børn. Tendensen er ikke så stor for de yngste børn, men med stigende alder stiger også andelen af børn og unge, der i løbet af ugen springer et eller flere frokostmåltider over (Tetens, Biloft-Jensen, Hermansen, Mølgaard, Nyvad, Rasmussen, Sabinsky, Toft & Wistoft 2018). Fem ud af syv dage indtager skolebørn deres frokost i skolen, og derfor bliver det også et vigtigt anliggende for skolen at skabe gunstige rammer og muligheder for måltidet som en del af hverdagen.

Et andet nyt studie fra Aarhus Universitet viser i forlængelse af ovenstående, at flere børn spiser for lidt i skolen. Det har betydning for deres opmærksomhed og koncentrationsevne, og dermed også deres læring. I studiet undersøgte man, hvor meget mad 315 elever fra 3. og 6. klassetrin spiste til frokostmåltidet. Både vejning af maden og registrering af svar fra eleverne bekræfter, at sult for flere elever er et problem i skolen. Over halvdelen af de adspurgte børn fortalte, at de nogle dage eller tit er sultne i skolen (Stovgaard, Thorborg, Kragelund, Andersen & Wistoft 2018).

Et samlet blik på rapporternes resultater aktualiserer nødvendigheden af at have maddannelse, måltider og sundhed på dagsordenen i grundskolen. I forlængelse heraf viser forskning på sundhedsområdet (Simovska, Pedersen, Jensen & Broström 2015), at skolen kan være en betydningsfuld ramme for sundhedsfremme, når skolen betragtes i et setting-perspektiv. Setting-perspektivet understreger vigtigheden af, at skole, hjem, nærmiljø og samfund alle arbejder mod en fælles målsætning om øget sundhed, trivsel og livskvalitet.

## Forskellige vilkår for mad og måltider i skolen

Ikke to skoler er ens. Hver enkelte skole har naturligvis forskellige forhold, der kan påvirke arbejdet med inspirationsmaterialets tematikker. Det kan fx være kommunale bestemmelser, fysiske rammer og lokale madordninger. For at imødekomme disse forskelligheder inkluderer inspirationsmaterialet perspektiver og erfaringer fra skoler

med forskellige vilkår. Eksempelvis har nogle skoler eksterne madordninger, andre har produktionskøkkener eller madpakkeordning. Nogle skoler har fælles spiserum, kantiner og skolehaver. Andre spiser i klassen. Derfor opfordres I til at udvælge de områder, der har relevans for netop jeres hverdagspraksis, og som kan inspirere til nye måder at anskue mad, måltider og sundhed i skolen på.



# Tema 1

## Maddannelse i et sundheds- pædagogisk perspektiv

Mad og måltider er vigtige tematikker i relation til sundhed, og i skoleregi møder lærere og pædagoger begreberne både i og uden for undervisningen. Som fagprofessionel må læreren i sit arbejde med børn omkring mad og måltider tage udgangspunkt i en sundhedspædagogik der, i tråd med folkeskolens formål, bygger på en demokratisk dannelsesetænkning. Begrebet maddannelse kan ses i relation til denne tænkning, og herunder udfoldes forskellige faglige begreber, der kan støtte udviklingen af jeres arbejde med maddannelse i et sundhedspædagogisk perspektiv.



Hvad er maddannelse?

Mad vedrører alle mennesker, da det er en uomgængelig del af vores hverdag. Vores madvalg har stor betydning for sundhed, bæredygtighed og livskvalitet. Men hvad påvirker vores valg, og hvordan kvalificeres valgene? Herunder får I indblik i, hvordan læreren eller pædagogen kan bidrage til elevernes dannelse på madområdet.

Maddannelse i skolen

Inden for de senere år har flere forskere og praktikere interesseret sig for begrebet maddannelse. Dannelse er en livslang proces, også på madområdet. De første kim til udvikling af kompetencer inden for mad, måltider og sundhed grundlægges allerede i barndommen, hvorfor det også bliver væsentligt for skolen at beskæftige sig med denne del af elevernes dannelse som en del af skolens almene dannelsesopgave. Kort fortalt vedrører maddannelse tilegnelsen af kundskaber og færdigheder på madområdet samt udviklingen af evnen til at kunne træffe kritiske, reflekterede og bevidste madvalg på baggrund af viden på området.

I skolen møder eleverne maden i en formel ramme gennem undervisningen i blandt andet faget madkundskab. Men også i frikvarterernes uformelle rammer har maden og måltidet stor betydning for deres dannelse. Derfor har lærerne og skolen som setting en vigtig rolle i at tage madens dannelsespotentiale alvorligt. Der må på den enkelte skole skabes gunstige betingelser for, at skolen kan bidrage til dannelsesopgaven, og det stiller særlige krav til lærerens professionelle rolle i forhold til mad.

Forskellige syn på maddannelse

I pædagogisk øjemed kan maddannelse forstås ud fra forskellige teoretiske positioner.

Helle Brønnum Carlsen (2011, 2016) definerer maddannelse som det at kunne og turde træffe valg, der vedrører ‘(...) viden om mad og sundhed, overvejelser over moral, dyrevelfærd, ressourcer og produktionsforhold samt den betydning maden har som social faktor og som et område for nydelse via smagsoplevelsen’. Samlet set handler maddannelsen for Carlsen om at kunne træffe etiske,

æstetiske og videnskabeligt begrundede madvalg. Maddannelsen skal give mulighed for at opleve glæden ved at være skabende. Det kræver, ud over viden om maden, at man også behersker håndværket i madlavning. Derfor har de kropslige erfaringer stor betydning, når man skal planlægge undervisning, der sigter mod at fremme maddannelse. En yderligere dimension, som Carlsen også fremhæver som betydningsfuld i maddannelsen, er selvoverskridelse og madmod (Carlsen 2016).

Jette Benn (2015, 2016), der også har forsket i mad og måltider gennem en årrække, definerer fem kompetenceelementer, som er centrale i udviklingen af maddannelse. Det drejer sig om sammenhængsforståelse, hverdagslivskompetence, madmod, ansvarlighed på et samfundsmæssigt plan og omsorgsforståelse på det personlige plan. Samtidig knytter kompetencerne sig til madens fire niveauer, som udgør næringsstoffer, fødevarer, retter/måltider og mad/kost. Pædagogiske aktiviteter, der sigter mod at fremme maddannelse, må ifølge Benn vedrøre alle madens niveauer. Ikke nødvendigvis på samme tid eller i samme forløb. Desuden understreger hun vigtigheden af, at man arbejder både praktisk og teoretisk med maden og med brug af differentierede virksomhedsformer.

Maddannelse i praksis

Men hvordan kan læreren rent praktisk arbejde med maddannelse i sin undervisning eller som pædagogisk indsatsområde? Hertil har Jette Benn (2014) udarbejdet en model, der kan anvendes i såvel planlægning som evaluering af undervisning eller andre pædagogiske aktiviteter.

Modellen udfolder de fem oven for nævnte kompetencer og udgør tilsammen de elementer, der indgår i maddannelsen. I planlægningen af undervisning kan læreren udfylde modellen for at undersøge, i hvor høj grad det valgte indhold bidrager til udvikling af maddannelse. Jette Benn fremhæver, at alle elementer ikke behøver at være til stede i samme forløb, men at de over tid må inkluderes for at sigte mod en bred dannelse på madområdet.

Kompetenceelementer i maddannelse/Food Literacy (Benn, 2014)

| Kompetencer | Mål                                                                                        | Eksempler                                                                                                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| At vide     | Forståelse af sammenhænge (kognitive)                                                      | Klogskab og evne til at tage beslutninger på baggrund af viden. Fx at vide, at der er sammenhæng mellem madindtag og sundhed |
| At gøre     | Hverdagslivskompetencer (det manuelt-produktive)                                           | Praktiske og tekniske færdigheder. Fx at kunne dyrke, vælge og tilberede fødevarer og at klare hverdagslivs-problemer        |
| At sanse    | Æstetiske indtryk og udtryk (det sensitive)                                                | Sansemæssige kompetencer, madmod. Fx sansemæssige oplevelser og erfaringer af fødevarer ved dyrkning, madlavning og smagning |
| At ville    | Ansvarlighed og villighed (participatoriske og handlingsrettede)                           | Medborgerskab og demokrati. Fx at forholde sig til og deltage i løsninger af problemer i samfundet vedr. fødevarer           |
| At være     | Omsorgsfuldhed – at drage omsorg for sig selv og andre og omgivelserne (det omsorgsetiske) | Etiske overvejelser i forhold til eget liv og andres og omgivelserne. Fx at foretage valg, der bygger på omsorg              |

Didaktisk eksempel fra madkundskab

Herunder ses et eksempel på, hvordan et forløb om årstidens grøntsager kan bidrage til at fremme alle fem kompetenceelementer i maddannelsen. Det er hensigten, at aktiviteterne i undervisningen skal give anledning til at arbejde med målene i modellen.

Årstidens grøntsager

| Kompetencer                            | Eksempler på mål                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| At vide (sammenhængsforståelse)        | At vide, at der er sammenhæng mellem sæson og dyrkning af grøntsager (bæredygtighed)                                                                                  |
| At gøre (Hverdagslivskompetence)       | At kunne vælge og tilberede sæsonens grøntsager                                                                                                                       |
| At sanse (Æstetiske indtryk og udtryk) | At kunne beskrive, vurdere og vælge grøntsager på baggrund af sensoriske kvaliteter som smag, tekstur og udseende.<br>At kunne vælge grøntsager til et bestemt formål |
| At ville (Ansvarlighed)                | At forholde sig til dyrknings- og produktionsmetoder for grøntsager.<br>At forholde sig til det lokale over for det globale                                           |
| At være (Omsorgsfuldhed)               | At tage højde for egne og andres præferencer og værdier i forbindelse med valg af fødevarer                                                                           |

Den udfyldte model er et eksempel. Man vil sagtens kunne sætte andre eksempler på emner ind i modellen. Ved at overveje hvordan de fem kompetencer udvikles gennem det valgte emne i undervisningen, kan læreren eller pædagogen sikre sig, at der arbejdes hen imod at fremme elevernes maddannelse i praksis.

## Sundhedspædagogik i relation til maddannelse

Inden for sundhedspædagogikken beskæftiger begrebet handlekompetence sig med det at skabe forandring. I pædagogisk øjemed betyder det, at undervisningen må tilrettelægges, så den giver mulighed for, at børn og unge deltager aktivt i at søge viden, formulere visioner og udvikle idéer, der kan lede til handling og forandring inden for sundhed (Jensen 2017). At være handlekompetent på madområdet er en vigtig del af maddannelsen.

### Maddannelse og sundhed

Maddannelse vedrører evnen til at kunne træffe kritiske reflekterede madvalg. Det er en livslang proces, og kompetencer inden for sundhed er derfor også en vigtig del af maddannelsen. Sundhed hænger desuden sammen med livskvalitet. Lysten, glæden og samværet i forbindelse med mad og måltider kan bidrage til livskvalitet og dermed også styrke sundhed. Skolen skal med udgangspunkt i en bred og positiv definition af sundhed medvirke til, at børn gennem deres dannelsesproces lærer at tage vare på egen og andres sundhed og trivsel.

Sundhed knytter sig ikke kun til den ernæringsfaglige del af maden. Sundhed drejer sig også om mere bløde værdier som det fællesskabende i måltidet og glæden ved at være sammen om tilberedning og spisning af maden. Desuden kan sundhed i relation til maddannelse også knytte sig til etisk stillingtagen fx i forhold til bæredygtighed, miljø og ressourcer, fødevarernes produktionsforhold og madhåndtering. Vores omgang med fødevarer i alle led af produktionskæden har betydning for naturen omkring os og ikke mindst klimaet, som i disse dage er et varmt debattemne. Det øgede fokus på feltet ses fx også i FN's verdensmål for bæredygtig udvikling. Menneskets, samfundets og klodens sundhed hænger unægtelig sammen, hvorfor det at kunne træffe kvalificerede, begrundede valg og turde involvere sig i forandringsprocesser inden for mad, måltider og sundhed er vigtige kompetencer (Carlsen 2017).

### Den sundhedspædagogiske tilgang

Når den fagprofessionelle skal planlægge en undervisning, der sigter mod at fremme elevernes handlekompetence, er der en række pædagogiske principper, som er væsentlige at medtænke. Det drejer sig om:

- deltagelse og dialog
- et bredt og positivt sundhedsbegreb
- handling og handlekompetence
- sundhed, læring og trivsel i et setting-perspektiv
- aktiviteter som en del af skolens hverdag.

(Jensen 2017 s. 27)

### Deltagelse og dialog

En vigtig forudsætning for at udvikle både maddannelse og handlekompetence er, at eleverne har mulighed for at være aktive og deltagende i undervisningen. Læreren må derfor overveje, hvordan eleverne inkluderes allerede i planlægningsfasen af undervisningen. Der er naturligvis forskellige grader af deltagelse, og den vil variere afhængigt af opgavernes karakterer og elevernes forudsætninger. Den sundhedspædagogiske tænkning bygger på et demokratisk dannelsesideal. Derfor er medbestemmelse og dialog vigtigt, hvis eleverne skal opleve et ejerskab til den problemstilling, de arbejder med i undervisningen. Læreren kan involvere eleverne på forskellige måder. Fx ved at de er med til at definere et problem i relation til mad, måltider og sundhed, er med til at undersøge problemstillingen og tager aktiv del i løsnings- og handlingsforslag. Læreren får her en vigtig rolle som facilitator, der er med til at udfordre og understøtte elevernes arbejde.

### Et bredt og positivt sundhedsbegreb

I den sundhedspædagogiske tilgang forstås sundhed ud fra et bredt og positivt perspektiv. Det vil sige, at sundhed i tråd med WHO's (1948) definition handler om fysisk, mentalt og socialt velbefindende. Sundhed er ikke blot fravær af sygdom, men må også bidrage til glæde og livskvalitet. Samtidig er sundhed et socialt anliggende, der er influeret af såvel vores livsstil som vores levevilkår. I undervisningsplanlægningen må læreren have både bredden og det positive for øje. På den måde undgås et ensidigt og moraliserende fokus på sundhed, som meget traditionel sundhedsundervisning har været præget af.



Handling og handlekompetence

En anden betydningsfuld faktor, som læreren skal være opmærksom på, er, at undervisningen giver mulighed for handling. For på sigt at kunne ændre de rammer og vilkår, der påvirker egen og andres sundhed, livskvalitet og trivsel, skal børn og unge have mulighed for at øve sig og udvikle deres kompetencer til at handle. Samtidig vil det også være med til at motivere og skabe engagement. For at undervisning kan karakteriseres som handlingsorienteret, skal to kriterier være opfyldte. For det første må børnene være involverede i at sætte en handling i gang, og for det andet skal handlingen rette sig mod at skabe en sundhedsfremmende forandring. Handlekompetence kan ifølge Bjarne Bruun Jensen opdeles i fem delkompetencer, som er indsigt, engagement, visioner, handleerfaringer og kritisk sans.

Sundhed, læring og trivsel i et setting-perspektiv

Når læreren skal planlægge tiltag inden for maddannelse og sundhed, må indholdet tænkes ind i skolens rammer eller setting. Læreren må overveje, hvordan skolens fysiske og sociale miljø kan anvendes som ressourcer i undervisningen. Det samme gælder det tværprofessionelle samarbejde på skolen fx med inddragelse af sundhedsplejersken. Men også samarbejdet med lokalsamfundet kan være med til at skabe en synergieffekt omkring den sundhedsfremmende undervisning. Det kan eksempelvis være gennem et samarbejde med lokale foreninger.

Aktiviteter som en del af skolens hverdag

Der er flere forskellige måder at inkludere sundhedsfremmende aktiviteter på i skolen. På nogle skoler er der tradition for, at sundhedsfremmende tiltag bliver hæftet på som en ’add-on’-aktivitet. Det vil sige et sundhedsprojektet, der kører i en begrænset periode, hvorefter man går tilbage til den almindelige praksis. En årlig motionsdag er et godt eksempel herpå. Det er et fantastisk godt initiativ, men hvis der resten af skoleåret ikke arbejdes med motion, vil den ene dag højst sandsynligt ikke skabe en varig forandring i børnenes motionsvaner.

Skal de sundhedsfremmende aktiviteter få en forandrende effekt, må den fagprofessionelle i højere grad tænke aktiviteterne ind i skolens hverdag, som en del af den daglige praksis. På den måde bliver det til en ’add-in’-aktivitet, der skaber forankring og en potentiel organisations- og kulturændring (Jensen 2017).

Hvordan i praksis?

Herunder er et konkret eksempel på, hvordan de fem principper kan komme til udtryk i praksis.

Eleverne i 7. klasse er blevet enige om, at de mangler bedre rammer for deres frikvarterer på udskolingsgangen. Mange oplever spisesituationen i middagspausen som et nødvendigt onde, hvor maden indtages ved bordene mellem computere, bøger og papir. De drøfter problemet med deres kontaktlærer, som udfordrer dem ved at opfordre til at undersøge mulige løsninger. Senere på ugen foreslår en lille gruppe af elever, at man kan indrette det gamle EDB-lokale til et hyggeligt frikvartersrum med mikroovn, spisepladser og hygge-krog. Kontaktlæreren tager idéen med på teammødet, og lærerne på årgangen bakker alle op om at afsætte lidt undervisningstid til at undersøge elevernes idé. I matematiktimerne udarbejder eleverne i grupper forslag til indretning af lokalet vha. målestok. De undersøger priser og udarbejder et budget for, hvad lokalet vil koste at renovere. Grupperne præsenterer deres løsninger for hinanden, og de udvælger det bedste forslag, som afleveres sammen med en ansøgning til skolebestyrelsen og skolens ledelse.

Virksomhedsformer som didaktisk redskab

Når læreren skal planlægge et undervisningsforløb, kan den didaktiske firfeltmodel over virksomhedsformer være et godt redskab til at skabe fordybelse, variation og virkelyst hos eleverne. Modellen giver et bud på, hvordan læreren i sin planlægning kan imødekomme elevernes forskellige måder at lære på, således at der både tilgodeses praktisk-æstetiske og mere teoretiske læringstilgange. Styrken ved modellen er hermed, at den lægger op til en alsidig undervisning (Hansen 2015; Brodersen 2016).

Den didaktiske firfeltmodel

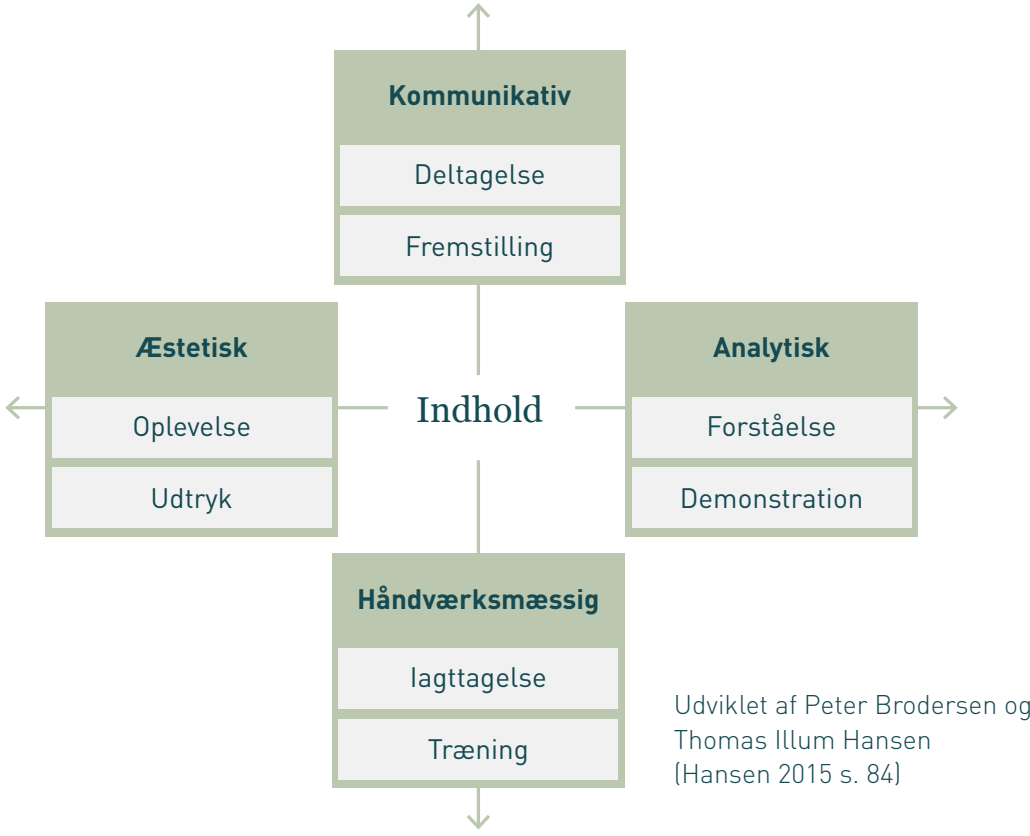
Udgangspunktet for den didaktiske firfeltmodel er, at indhold og aktiviteter er de mest centrale kategorier i undervisningsplanlægningen. Eleverne skal tilegne sig undervisningens indhold gennem forskellige måder at være virksom med indholdet på.

Modellen præsenterer fire forskellige virksomhedsformer, der hver har en receptiv og en produktiv side. Ved den receptive del har læreren en større rolle i aktivt at stilladsere eleverne i deres læring. I den produktive del er eleverne i højere grad selvstændigt udøvende, enten alene eller i samarbejde med deres klassekammerater.

I modellen står den æstetiske virksomhedsform horisontalt over for den analytiske virksomhedsform. Hvor det æstetiske ser på helheder, vedrører det analytiske enkeltdele. På den vertikale akse er den håndværksmæssige virksomhed knyttet til færdigheder. Det kan både være kropslige, som fx at kunne ælte en dej eller stå på hænder, og kognitive, som fx at kunne anvende en algoritme for addition i matematik eller bøje tillægsord i dansk. Den kommunikative virksomhedsform adskiller sig ved, at den kan ses i relation til de tre øvrige. Det er fordi, at undervisning er en social begivenhed, der understøttes af dialog og kommunikation. Den kommunikative deltagelse anvendes i dialog mellem elever, hvad enten opgaven er af æstetisk, analytisk eller håndværksmæssig karakter. I formidling af kundskaber og færdigheder anvendes kommunikativ fremstilling.

Det er vigtigt at understrege, at modellen ikke er hierarkisk. Alle fire virksomhedsformer er lige relevante, og hvilke læreren vælger at have i fokus, vil afhænge af opgavens karakter, målsætning og elevgruppen.

Herunder findes eksempler på, hvordan de fire virksomhedsformer kan anvendes i undervisning med eksempler fra både den receptive og produktive dimension inden for faget madkundskab og det obligatoriske tema sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.



**Virksomhedsformerne i anvendelse**

- Æstetisk oplevelse – kan anvendes til at skabe en særlig stemning. Fx mødet med tekstur eller smag af en fødevarer.
- Æstetisk udtryk – fx en smagssammensætning i en ret, anretningen af et måltid eller fremstilling af film eller plakat med egne kostråd.
- Analytisk forståelse – fx tilegnelsen af viden om vores fordøjelsessystem, bæredygtighed, ernæring eller fødevarers produktionsmetoder.
- Analytisk demonstration – demonstration af, hvordan man læser en varedeklaration, eller forklaring af, hvad der sker med en gærdej, når den hæver.
- Håndværksmæssig iagttagelse – fx observation af, hvordan man former et brød, eller hvordan man fileterer en fisk.
- Håndværksmæssig træning – at øve sig i at snitte grønsager eller røre en fars.
- Kommunikativ deltagelse – dialog på klassen eller i en gruppe eksempelvis om, hvordan man løser et givent problem.
- Kommunikativ fremstilling – fremlæggelse på klassen, hvor man fx præsenterer et projekt eller en opgave, man har arbejdet med.

**Planlægning af undervisning eller pædagogisk aktivitet**

Når læreren skal planlægge undervisning, må virksomhedsformerne inddrages på en sådan måde, at der skabes en god variationen mellem undervisningsaktiviteterne i forløbet. Ved at inkludere en variation af virksomhedsformer skabes rum for fordybelse, motivation og virkelyst hos eleverne (Brodersen 2016; Hansen 2015). Valg af virksomhedsformer hænger desuden sammen med målet for undervisningen og elevernes forudsætninger. Skal eleverne eksempelvis lære at afgive en æstetisk dom over en fødevarer smag, må den æstetiske virksomhedsform være i fokus. Derimod er det den analytiske virksomhedsform, der anvendes, hvis fødevaren skal beskrives ud fra objektive naturvidenskabelige begreber om smag eller tekstur. På den måde er lærerens bevidste valg af virksomhedsformer også med til at kvalificere den læring, der finder sted i undervisningen.

**Opsamling Tema 1**

Maddannelse er en livslang proces, der vedrører vores evne til at kunne træffe kritiske og begrundede madvalg. I skolen har lærere og pædagoger en vigtig rolle i at medvirke til at skabe gode forudsætninger for elevernes maddannelse som en del af skolens almindennende opgave. Maddannelse har betydning for den enkeltes sundhed og trivsel og knytter sig derfor til det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, men også til skolens øvrige fag.

I forbindelse med planlægning af forløb om mad, måltider og sundhed må lærere og pædagoger overveje, hvordan undervisningen kan bidrage til elevernes maddannelse. Det kan gøres ved at overveje, hvordan forløbet kan bidrage til sammenhængsforståelse, hverdagslivskompetence, madmod, ansvarlighed på et samfundsmæssig plan og omsorgsforståelse på det personlige plan jævnfør Benns (2014) kompetencer i maddannelse.

Sundhed og trivsel er en vigtig del af maddannelsen. Gennem skolens sundhedsfremmende opgave kan lærere og pædagoger også være med til at styrke børns maddannelse. I en sundhedspædagogisk tradition er der særlig fem principper, der er vigtige i sundhedsfremme (Jensen 2017):

- Deltagelse og dialog
- Et bredt og positivt sundhedsbegreb
- Handling og handlekompetence
- Sundhed, læring og trivsel i et setting-perspektiv
- Aktiviteter som en del af skolens hverdag.

Når lærere og pædagogisk personale skal tilrettelægge undervisning og andre pædagogiske aktiviteter, der vedrører mad og måltider og sigter mod at fremme maddannelse og sundhed, må disse fem principper indgå i deres overvejelser.

Et didaktisk værktøj, der kan anvendes i tilrettelæggelsen af undervisningsforløb vedrørende maddannelse, måltider og sundhed, er firfeltsmodellen over virksomhedsformer (Hansen 2015). Modellen udfolder forskellige måder, hvorpå eleverne kan tilegne sig undervisningens indhold. Gennem en variation af æstetisk, analytisk, håndværksmæssig og kommunikativ virksomhed skabes fordybelse, motivation og virkelyst i undervisningen. Det er lærerens eller pædagogens opgave at overveje, hvilke virksomhedsformer der egner sig bedst til undervisningens indhold, mål og elevernes forudsætninger.

**Dilemmahjørnet**

Et kendetegn ved en sundhedspædagogisk tilgang er, at undervisningen bygger på demokratiske principper. Elevdeltagelse er et nøgleord. Et dilemma, læreren eller pædagogen kan møde i sundhedsundervisning, vedrører, hvor høj grad af elevinvolvering der skal være i forhold til

de øvrige didaktiske rammer for undervisningen, fx elevernes forudsætninger, de fysiske og materielle rammer og tiden til rådighed. Ligeledes kan det være vanskeligt at finde en balance i formidling af fx officielle anbefalinger og sundhedsviden uden at være moraliserende. Forskning viser, at sundhedsfremmende undervisning har størst effekt, hvis den bygger på en demokratisk tilgang. Mod-sætningen hertil bliver den moraliserende tilgang, hvor sundhed tillægges et ensidigt fokus i forhold til, hvad der er rigtigt eller forkert. Det kan i værste fald skabe frygt i forhold til sundhed. En sundhedsfremmende undervisning på mad- og måltidsområdet har til hensigt at øge elevernes handlekompetence og maddannelse.

Der findes forskellige grader af elevdeltagelse. I modellen nedenfor skelnes mellem fire forskellige deltagelsesformer. Modellen er cirkulær og ikke-hierarkisk, hvilket vil sige, at der ikke er deltagelsesformer, som er mere tilstræbellesværdige end andre. Det centrale er, at læreren er bevidst og synlig omkring, hvilken deltagelsesform der praktiseres i et forløb.



(Simovska, Pedersen, Jensen & Broström 2015)

Tænk på dit sidste undervisningsforløb, hvor mad, måltider og sundhed har været genstandsfelt.

- Hvilken tilgang har du brugt i dit forløb?
- Hvor høj grad af elevdeltagelse var der i forløbet? Kunne det se anderledes ud?
- Hvordan kan du og dine kollegaer rammesætte den sundhedspædagogiske tilgang på jeres skole?

- ### Refleksionsspørgsmål
- Herunder er en række refleksionsspørgsmål, der knytter sig de faglige områder fra tema 1:
- Hvilke tiltag arbejder du og dine kollegaer med på jeres skole i forhold til at styrke rammerne for mad, måltider og sundhed?
  - Hvordan arbejder du og dine kollegaer med de mad- og måltidsfaglige områder inden for Fælles Mål for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab?
  - Hvordan kan du undersøge om jeres tiltag i forhold til mad, måltider og sundhed kan bidrage til elevernes maddannelse og handlekompetence på sundhedsområdet? Hvad skal du være opmærksom på?

**Læs mere på emu.dk**

Tema 1 har sat fokus på en række centrale områder inden for maddannelse, måltider og sundhed. På [emu.dk](https://www.emu.dk) kan læreren finde inspiration til forløb og aktiviteter, der sætter fokus på temaets indholdsområder. Her findes materialerne:

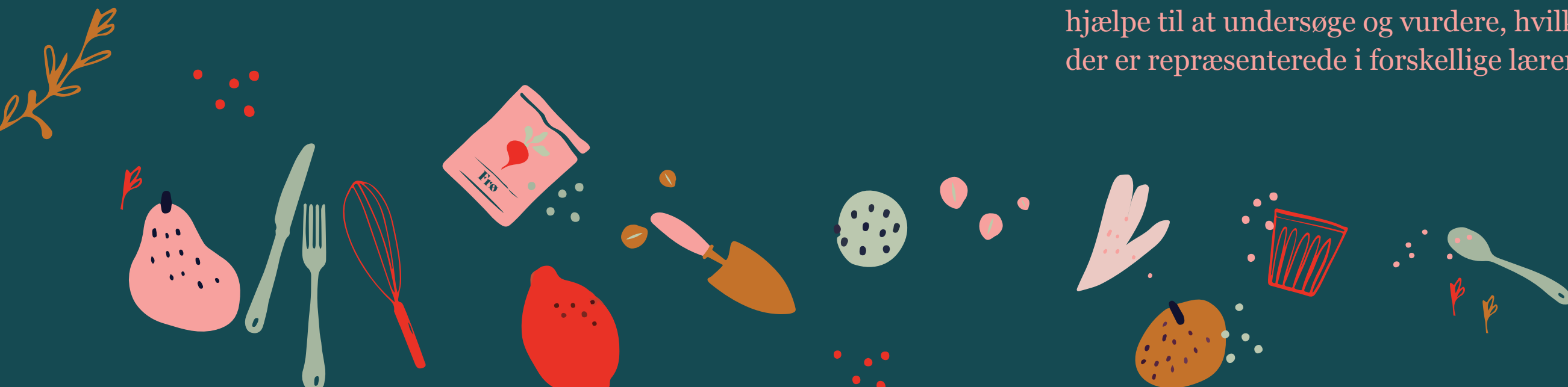
| Trin       | Fag                 | Forløb/aktivitet/case       | Om                                                                                                                                                                                  |
|------------|---------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indskoling | Natur/teknologi     | Se det gro!                 | Forløb om spiring, plantevækst og fotosyntese. Eleverne skal dyrke deres eget mikrogrønt til maden.                                                                                 |
| Mellemtrin | Madkundskab         | Madpakker                   | Forløb om madpakker, kostmodeller og sundhed. Eleverne skal designe og fremstille deres egne sunde madpakke.                                                                        |
| Udskoling  | Madkundskab valgfag | Maddannelse på skoleskemaet | Case fra N. Zahles Seminarieskole i København, hvor en 7. klasse undersøger kostråd, sundhedsbegreber og forskellige fødevarer med henblik på at udforme klassens egne sundhedsråd. |



# Tema 2

## Mad og måltider i relation til det brede og positive sundhedsbegreb

Hvis man spørger en gruppe af mennesker, hvad de forstår ved sundhed, vil der med stor sandsynlighed være mange forskellige og divergerende bud imellem deres svar. Hvad sundhed betyder for os, er i høj grad et individuelt anliggende. Men samtidig er vores forståelse påvirket af vores omgivelser. En del af lærerens eller pædagogens professionelle kompetence inden for mad-dannelse, sundhed og måltider er at være opmærksom på egne forståelser af sundhed, og hvordan de afspejler sig i måden, hvorpå et sundhedsfremmende forløb formidles eller tilrettelægges. Herunder præsenteres forskellige forståelser af sundhed, der munder ud i et bredt og positivt sundhedssyn – det sundhedssyn, der ligger til grund for skolens obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Desuden præsenteres et didaktisk redskab, der kan hjælpe til at undersøge og vurdere, hvilke sundhedssyn der er repræsenterede i forskellige læremidler.



Fire sundhedsbegreber til planlægning af undervisning inden for maddannelse og sundhed

Modellen (Jensen 2017) herunder repræsenterer fire forskellige syn på sundhed. Den kan anvendes i tilrettelæggelsen af undervisning inden for sundhedsundervisning med fokus på maddannelse. Modellen kan bruges som analyseredskab med henblik på at afdække, hvilket sundhedssyn der ligger bag et undervisningsforløb. Som planlægningsredskab kan det skabe sammenhæng mellem maddannelse og sundhedsundervisning.

Modellen illustrerer fire forskellige sundhedsbegreber. I modellen opfattes sundhedsbegrebet overordnet ud fra to aspekter. Det vandrette aspekt vedrører forskellen mellem det ’negative’ (fravær af sygdom) og ’positive’ (livskvalitet og fravær af sygdom), mens det lodrette aspekt drejer sig om det ’snævre’ (omhandler individets livsstil/adfærd) kontra det ’brede’ (hvor levevilkår også har indflydelse på livsstil/adfærd). De to aspekter negativt/positivt og snævert/bredt kan kombineres på fire forskellige måder, og modellen illustrerer derfor fire mulige sundhedsbegreber.

|                                   | Negativt<br>(fravær af sygdom)                                                                                                                                                             | Positivt<br>(livskvalitet og fravær af sygdom)                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snævert<br>(livsstil)             | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Fysiske aspekter</li><li>Individets valg af livsstil</li></ul></div> <div>1</div>                                                               | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Fysiske, psykiske, æstetiske og sociale aspekter</li><li>Individets valg af livsstil</li></ul></div> <div>2</div>                                                                          |
| Bredt<br>(livsstil og levevilkår) | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Fysiske aspekter</li><li>Individets valg af livsstil</li><li>Sociale og samfundsmæssige rammers betydning for valg</li></ul></div> <div>3</div> | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Fysiske, psykiske, æstetiske og sociale aspekter</li><li>Individets valg af livsstil</li><li>Sociale og samfundsmæssige rammers betydning for individets valg</li></ul></div> <div>4</div> |

Model for fire forskellige sundhedsbegreber (Jensen 2017)

Felt 1: Det negative og snævre sundhedsbegreb

Her er sundhed betragtet som fravær af sygdom, og sundhed er et spørgsmål om livsstil som årsag til sundhed. I en undervisningssammenhæng vil man fokusere på madpakkens sammensætning, og eleverne arbejder med kost og kostplaner. Der er fokus på, hvordan adfærd i forhold til madpakken (livsstil) har betydning for, at man ikke bliver syg (fravær af sygdom), og det er derfor vigtigt, at eleverne tilegner sig gode kostvaner.

Felt 2: Det positive og snævre sundhedsbegreb

Sundhedsbegrebet rummer, at sundhed er fravær af sygdom, men i lige så høj grad handler om fysisk, psykisk og social livskvalitet og trivsel. Eleverne arbejder med, at madpakkens sammensætning er ernæringsrigtig (fravær af sygdom), men der fokuseres også på madens æstetiske og sensoriske kvaliteter (velvære). Men der vil imidlertid også inddrages syn på mad og måltider som madglæde, livskvalitet og positive aspekter af menneskers liv (livskvalitet). Livsstilsaspektet vil være i fokus i forhold til elevernes egne valg af råvarer og fremme af spisesituationen (livsstil).



Felt 3: Det negative og brede sundhedsbegreb

Eleverne arbejder med kostens næringsværdi (fravær af sygdom). Herudfra vil man sammensætte en ernæringsrigtig madpakke og sikre elevernes viden om vigtigheden af at følge kostrådene (livsstil). Man vil også have fokus på faktorer i levevilkår (reklamer, tilgængelighed af råvarer, økonomi, samfundsstruktur osv.) og inddrage eksempler på, hvordan kultur, reklamer og sociale normer påvirker elevernes valg af mad. Fx tilgængelighed af fastfood i samfundet.

Felt 4: Det brede og positive sundhedsbegreb

Sundhedsbegrebet har fokus på kompleksiteten: At sundhed både handler om forebyggelse af sygdom og fremme af fysisk, psykisk og socialt velvære, samt at såvel livsstil som levevilkår spiller en rolle for sundheden. Sundhed er ikke alene fravær af sygdom, men omfatter også trivsel, glæde og at have det godt med sig selv. Eleverne har medbestemmelse og indflydelse på udarbejdelse af sun-

de og velsmagende madpakker, og eleverne arbejder med faktorer i deres levevilkår (reklamer, tilgængelighed af råvarer, sociale og økonomiske vilkår, geografiske vilkår, samfundsstruktur osv.), som har indvirkning på deres livsstil og sundhedsadfærd. Eleverne har indflydelse på, hvordan det sociale samvær omkring måltidet skal være i klassen, fx ved at etablere spisepauser med tid og ro til nydelse af måltidet.

Modellens anvendelse

Modellen kan bruges til at analysere sin egen praksis inden for sundhedsundervisning og konkrete undervisningsmaterialer med henblik på at undersøge, hvorvidt materialet medtager alle de elementer af sundhed, som det er intentionen. Modellen kan ligeledes inddrages i undervisningen som et analyseredskab for eleverne på mellemtrinnet og særligt i udskoling. På den måde bliver eleverne opmærksomme på eget og andres sundhedssyn, og de bliver i stand til at forholde sig til de forskellige måder, der bliver kommunikeret om sundhed i samfundet.

**Læremidler, maddannelse og sundhedspædagogik**

Der findes mange gode læremidler, der beskæftiger sig med mad, måltider og sundhed – både hos forlagene og hos forskellige organisationer, der har en aktie i føde- vare- og sundhedsverdenen. Bag hvert af disse læremid- ler ligger et bestemt sundhedssyn, som på enten direkte eller indirekte vis kommer til udtryk gennem læremidlets indhold og opgaver. Herunder præsenteres en model, der kan anvendes til at vælge, vurdere og didaktisere lære- midler til undervisningen, hvor målsætningen er at styrke maddannelse og sundhed.

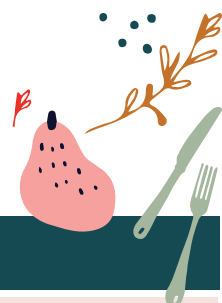
**Sundhed og maddannelse i læremidler**

Læremidler er materialer, værktøjer eller redskaber, der anvendes i undervisnings- og læringsammenhænge med elevernes læring som mål. Man kan skelne mellem forskellige typer af læremidler, fx funktionelle, seman- tiske og didaktiske (Hansen & Skovmand 2011).

Det er særligt de didaktiske læremidler, vi kigger på her. Didaktiske læremidler er karakteriserede ved at være fremstillet med en hensigt om undervisning i et bestemt indhold. Det kan eksempelvis være et filmklip om kostrå- dene, en grundbog om kroppen eller en metodevideo om, hvordan man fremstiller en gærdej. Didaktiske læremid- ler har en indlejret didaktik. Det vil sige, at der er truffet en række didaktiske valg med hensyn til indhold, mål, arbejdsmetoder, evaluering mv.

Der er udviklet flere gode redskaber til at vurdere læ- remidler og deres anvendelighed. Læs mere herom på [laeremiddel.dk](http://laeremiddel.dk) eller [emu.dk](http://emu.dk)

Modellen på siden over for kan anvendes som et supple- ment til en læremiddelanalyse, hvor man er særligt inte- resseret i at vurdere, hvilket syn på sundhed læremidlet repræsenterer. Modellen giver dertil et bud på en række spørgsmål, der kan hjælpe dig med at sætte fokus på et bredt og positivt sundhedssyn, den sundhedspædagogiske tilgang og maddannelse i undervisningen.



Sundhedssyn

1. Hvilket sundhedssyn kommer til udtryk i læremidlet? Hvilke tegn?

Negativt  
(fravær af sygdom)

Positivt  
(livskvalitet og fravær af sygdom)

1

2

3

4

Snævert  
(livsstil)

Bredt  
(livsstil og  
levestandard)

2. Hvad mangler læremidlet for at bevæge sig mod det brede og positive sundhedsbegreb?

3. Hvilke aktiviteter eller opgaver kan tilføjes eller undlades?

Sundhedspædagogik

1. Hvilket sundhedssyn kommer til udtryk i læremidlet? Hvilke tegn?

1

2

3

4

Deltagelsesform  
Lærerens initiativ  
Eleverne accepterer eller afviser

Deltagelsesform  
Lærerens initiativ  
Fælles beslutninger

Deltagelsesform  
Elevernes initiativ  
Eleverne beslutter

Deltagelsesform  
Elevernes initiativ  
Fælles beslutninger

2. Hvilken viden og indsigt kan læremidlet bidrage med?

3. Hvordan kan læremidlet bidrage til udvikling af kritisk sans?

4. Hvilke muligheder for handleerfaringer kan læremidlet bidrage til?

Maddannelse

1. Hvordan kan læremidlet bidrage til at skabe forståelse for sammenhæng inden for områderne mad, måltider og sundhed?

2. Hvilke hverdagslivskompetencer kan læremidlet bidrage til at udvikle?

3. Hvordan kan læremidlet styrke udviklingen af samfundsmæssig ansvarlighed inden for mad, måltider og sundhed?

4. Hvordan kan læremidlet bidrage til at styrke omsorg for sig selv og andre?

Når læreren eller pædagogen skal udvælge et læremiddel til undervisningen inden for mad og måltider, kan modellen altså bidrage med en række relevante refleksionsspørgsmål, der hjælper med at sikre, at undervisningen får det tilsigtede fokus i forhold til at styrke elevernes maddannelse og deres forståelse for sundhed i en bred og positiv forstand.

## Opsamling Tema 2

Sundhedsbegrebet, der ligger til grund for folkeskolens sundhedsundervisning, er et bredt og positivt sundhedsbegreb med rod i WHO's definition af sundhed. Det vedrører såvel fysisk som psykisk og social velvære. Men sundhed kan opfattes forskelligt fra person til person, og der kan være forskellige syn på sundhed repræsenteret i læremidler og andre materialer til folkeskolens undervisning.

En model til at kategorisere og forstå forskellige opfattelser af sundhed er modellen for de fire sundhedsbegreber. Modellen kan anvendes, når læreren eller pædagogen skal vurdere læremidler eller materialer til undervisningen, men også til at blive klogere på egen og andres forståelse af sundhed.

Udover at være bevidst om hvilket sundhedssyn der formidles i et læremiddel, må læreren og pædagogen også være opmærksom på, hvordan læremidlet kan didaktiseres, således at det bevæger sig mod et bredt og positivt sundhedsbegreb. Det vil sige, hvilke aktiviteter der eventuelt skal tilføjes, justeres, eller undlades. På samme måde må læreren og pædagogen også vurdere læremidlet ud fra principperne i den sundhedspædagogiske tænkning og i forhold til dets maddannende potentiale, hvis undervisningen vel at mærke har til hensigt at fremme maddannelse og sundhed. Hertil kan modellen, der præsenteres i afsnittet 'Læremidler, maddannelse og sundhedspædagogik', anvendes som et didaktisk redskab til læreren eller pædagogen.

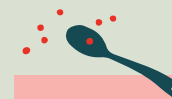
## Dilemmahjørnet

At undervise i mad, måltider og sundhed kan være dilemmafyldt. Selvom der findes en række officielle ministerielle anbefalinger for kost og sundhed, har vi alle hver især forskellige opfattelser, værdier og erfaringer med mad, måltider og sundhed. De spiller naturligvis ind på, de forestillinger vi har om, hvad der er vigtigt, at børn skal lære om mad, måltider og sundhed i skolen. Det handler om at balancere egne værdier og den pædagogik og forskning, der knytter sig til mad- og sundhedsfeltet. Som professionel lærer eller pædagog må man naturligvis forholde sig de officielle anbefalinger og nyeste forskning i sin undervisning. Men der kan også forekomme situationer vedrørende eksempelvis god måltidspraksis, smagspræferencer og etiske værdier, hvor grænsefeltet er mere utydeligt. Til højre er to små cases, der belyser eksempler på dilemmaer fra praksis.



### Vegetaren

Rasmus er lærer på mellemtrinnet, hvor han bl.a. underviser i madkundskab og natur/teknologi. I begge fag oplever Rasmus fra tid til anden at være usikker på, hvordan han skal agere. Rasmus er vegetar, og han er personligt meget optaget af bæredygtighed. Særligt i madkundskab har han ofte været i tvivl om, hvornår han skulle fortælle eleverne om hans madvalg. På den ene side mener Rasmus, at det vigtigt, at han smager på elevernes mad, og at han derfor bør fortælle om sine madpræferencer tidligt i forløbet, så eleverne ikke føler sig afvist. Men på den anden side har han også været bange for, at eleverne vil føle, at han prøver at påvirke dem, hvis han fortæller om det fra starten af skoleåret.



### Måltidsskaberen

Lene underviser i madkundskab. Hun har to lektioner af 45 minutter til hver undervisningsgang. I sit faglige arbejde og privat prioriterer Lene måltidet højt. Hun forsøger at gøre plads til, at eleverne kan sidde ned og spise sammen ved hver undervisningsgang. Det er vigtigt for hende, at børnene lærer det gode samvær og kulturen rundt om bordet. Men det betyder også, at hun oplever at må gå på kompromis med andre vigtige dele af fagets kompetencemål. Hun har forsøgt at skabe rum for faglige dialoger og små opgaver under måltidet, men hun føler, at det sender forkerte signaler i forhold til kulturen omkring måltidet og hendes rolle som måltidsskaber.



Herunder er tre spørgsmål, som I kan drøfte til hver af de to cases ovenfor:

- Drøft, hvilke dilemmaer de to cases sætter fokus på.
- Hvordan vil I forholde jer i de to cases?
- Kan I komme i tanke om andre tilfælde, hvor jeres forskellige værdier kan give anledning til dilemmaer i relation til mad, måltider og sundhed i skolen?

### Refleksionsspørgsmål

Herunder er en række refleksionsspørgsmål, der knytter sig de faglige områder fra tema 2:

- Se på modellen for de fire sundhedsbegreber. Begrund, hvor du hovedsageligt vil placere dit eget sundhedssyn?
- Hvordan kommer dit sundhedssyn til udtryk i din praksis?
- Hvordan kan man på din skole imødekomme forskellige værdier inden for sundhed?

### Læs mere på emu.dk

I tema 2 er der blevet introduceret forskellige forståelser af sundhed med særlig fokus på det brede og positive sundhedsbegreb, der ligger til grund for Fælles Mål i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Desuden er en model til vurdering og valg af læremidler til sundhedsundervisningen blevet præsenteret.

På [emu.dk](https://www.emu.dk) findes inspiration til forløb og aktiviteter, der behandler temaets områder:



| Trin       | Fag                                                 | Forløb/aktivitet/case          | Om                                                                                                                                                                                   |
|------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indskoling | Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab | Sundhed, mad og mellemmåltider | Forløb om mellemmåltider og sundhed. Eleverne skal fremstille grønsagsfigurer og lære om, hvad der gør et godt mellemmåltid.                                                         |
| Mellemtrin | Madkundskab                                         | Dagens første måltid           | Forløb om morgenmåltidet til både hverdag og særlige lejligheder. Eleverne skal arbejde med morgenmåltidets betydning for sundhed og fremstille forskellige typer af morgenmåltider. |
| Udskoling  | Madkundskab valgfag                                 | Vores sundhedsråd              | Forløb om mad og sundhed. Eleverne skal undersøge forskellige forståelser af sundhed, fremstille deres egne sunde retter og udarbejde sundhedsråd i grupper.                         |



# Tema 3

## Rammer for mad og måltider

Når vi taler om rammer for mad og måltider i skoleregi, kan de belyses ud fra flere forskellige vinkler. Det kan fx dreje sig om de fysiske rammer, som maden i frikvartererne indtages i, om den afsatte tid til at spise eller om de sociale rammer i måden, hvorpå eleverne spiser eller ikke spiser sammen. Det vil sige maden i den uformelle del af skoletiden. Men rammer for mad og måltider kan også dreje sig om mad og måltider i undervisningen eller i øvrige læringssammenhænge, fx i SFO.

Herunder er det primært den første forståelse, vi tager fat på. Men der vil også blive perspektiveret til rammerne i formelle mad- og måltidssituationer, da der må være en vis sammenhæng mellem de to dele, hvis maddannelsen skal tages alvorligt.



## Måltider i skolen

Når klokken ringer til middagspausen, finder eleverne i 4. klasse deres madpakker frem fra tasken eller henter den i klassens køleskab. Sådan foregår det stadig på mange skoler i Danmark. Den madpakkekultur, der har karakteriseret den danske folkeskole i over hundrede år, lever flere steder i bedste velgående på både godt og ondt. Selvom madpakken er det mest almindelige måltid i spisepausen, er der gennem de senere år sket en udvikling i mulighederne for måltidet i skolen. De fleste skoler har en bod, der sælger frokost eller supplementer til madpakken, og på stadig flere skoler gør man spændende forsøg med diverse madordninger, selvom det på landsplan ikke er så udbredt endnu. Der kan være argumenter både for og imod, men en vigtig årsag til at sætte måltidet på dagsordenen i skolen er den ulighed, der finder sted på sundhedsområdet, hvilket også afspejler sig i og har konsekvenser for maden i skolen (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due 2019). Herunder får du indblik i vilkårene for måltidet i skolen, og samtidig får du inspiration til, hvordan måltidet kan styrkes på din skole gennem en række praksiseksempler.

### Måltider og måltidskultur

Hvornår er noget et måltid? Er det klapsammenmaden på vej ud til i skolegården? Æblet i 10-pausen eller havregrøden til morgenmad? Slår man 'måltid' op i Den Store Danske, er et måltid defineret som: 'indtagelse af føde på regelmæssige tidspunkter af døgnet, normalt i fællesskab med andre' (Stoklund, Posselt & Fakstorp 2019). Hvor ofte vi spiser, er kulturelt bestemt, og det samme gælder for, hvad vi spiser. Typisk for den danske måltidskultur er tre store hovedmåltider og en række mellemmåltider. Måltiderne skal selvfølgelig tilfredsstillende sult, men de skal også passe ind i hverdagens rytme og samfundsstruktur med arbejde, indkøb, fritidsinteresser og familietid. Måltidet kan noget særligt i forhold til at samle mennesker og skabe fællesskaber (Holm 2012).

I skolen spiser børnene normalt et eller flere mellemmåltider og det store frokostmåltid. I skoleregi kan mad og måltidskultur forstås som:

**‘(...) et samlende begreb for alle de handlinger, italesættelser og værdier, der kommer til udtryk de steder, hvor eleverne møder mad og måltider i skolen: I undervisningen, i spisepauserne, i skolens fysiske rum, samt i de organisatoriske rammer (...)**’ (Høyrup & Nielsen 2012)

### Forskellige rammer for måltidet i skolen

En undersøgelse fra 2010'erne tyder på, at der er forskel i den måde børn spiser på igennem deres skoletid (Høyrup & Nielsen 2012). I den undersøgelse ser man på den trinopdelte skole, hvor der tegner sig et mønster for, hvordan en typisk spisepause ser ud for hhv. indskolingen, mellemtrinnet og overbygningen.

Når børn starter i skole, kommer de oftest fra en daginstitution, hvor mad- og måltidsrammerne har været klart strukturerede med en tydelig voksenrolle. De er vant til, at måltiderne har en fællesskabende og socialiserende funktion, og de er ofte vant til at spise sammen flere gange i løbet af en dag (Danmarks Evalueringsinstitut 2019). I indskolingen spiser lærerne eller pædagogerne typisk også med eleverne i spisepausen, men antallet af fælles måltider er skåret ned. Nogle gange læser den voksne højt for eleverne, mens de spiser, og det er heller ikke ualmindeligt, at børnene ser en fælles video. Afhængigt af længden på spisepausen vælger nogle lærere at bruge lidt af timen på spisning, så børnene har tid til både at spise og den fri leg i frikvartererne (Høyrup & Nielsen 2012).

På mellemtrinnet tyder det på, at lærerne ikke i samme udstrækning er en del af børnenes spisetid. Eleverne har madpakker med eller køber i skolens bod, og maden spises i eller uden for klassen. Der foregår ofte meget andet end spisning samtidig. Maden indtages eksempelvis i små grupper, hvor man kigger på computer, ser video på smartboard, snakker eller spiller fodbold. Overgangen fra indskoling til mellemtrin kommer nogle gange noget brat i forhold til spisning, idet eleverne i højere grad er overladt til sig selv. Voksenkontakten i spisepausen er ofte reduceret til en gårdvagt, der sikrer ro og orden blandt eleverne (Høyrup & Nielsen 2012; Stovgaard, Thorborg, Kragelund, Andersen & Wistoft 2018).

I udskolingen oplever eleverne en højere grad af autonomi, og på flere skoler får eleverne udgangstilladelse med overgangen til udskolingen. Det betyder, at eleverne har nemmere adgang til mad uden for skolen (Høyrup & Nielsen 2012). Eksempelvis gennem besøg i den lokale baker, tankstation, købmand, supermarked eller lignende. Forskning på området viser, at det ikke altid er sundere valg uden for skolen. Faktisk medfører udgangstilladelsen, at frokostmåltidet i flere tilfælde erstattes af usund mad og medfører et mindre indtag af frugt og grønt. Der findes derfor i forskning ikke belæg for den øgede frihed. En praksis med udgangstilladelse begrundes ofte med, at man tilgodeser de unges øgede selvstændighed (Stovgaard, Thorborg, Kragelund, Andersen & Wistoft 2018).

### Måltidet i skolen år 2020 – ikke uden udfordringer

Som følge af seneste skolereform i 2014 fik eleverne en længere skoledag med henblik på at skabe en større variation og fordybelse i skolefagene. Det har betydet, at eleverne opholder sig længere tid i skolen og dermed har et øget behov for tid til at spise i skolen (Nordin 2017). Imidlertid viser ny forskning, at maden og måltidet i skolen ikke har fået et tilsvarende løft. Faktisk forholder det sig sådan på mange skoler, at maden stadig opfattes som forældres ansvar, hvilket også understøttes af Folkeskolelovens § 40. Flere studier viser, at sult er et problem blandt nogle elever. Årsagerne kan være mange. Eksempelvis for små eller ulødige madpakker, mang-

lende variation i skolens madtilbud mv. Sult på forkerte tidspunkter i skoledagen kan have en negativ effekt på elevernes motivation for deltagelse. Samtidig kan det påvirke det faglige udbytte og trivsel (Ruge 2017a; Stovgaard, Thorborg, Kragelund, Andersen & Wistoft 2018).

### Måltidsordninger

Selvom madpakken er det mest udbredte frokostmåltid i skolen, er der en række initiativer rundt om i landet, hvor man har måltidsordninger. Nogle skoler har en skolebod, hvor maden skal bestilles på forhånd, og i andre boder kan man købe hele måltider eller supplementer til madpakken. Nogle kommuner har særlige retningslinjer for skoleboder.

I Københavns kommune er der to initiativer, EAT og Mad-skolerne, der begge har eksisteret i over 10 år, og som nu er slået sammen. EAT blev udviklet i samarbejde med det daværende Københavns Madhus. Det er et skolemads-tilbud, der udbydes på 45 skoler i kommunen. Maden produceres ikke på skolerne, men leveres til skolens EAT-bod, hvor eleverne fra overbygningen er med til at klargøre og servere maden til de elever, der er på ordningen. EAT prioriterer velsmagende og ernæringsrigtige måltider. Madskolerne adskiller sig ved, at de har deres eget produktionskøkken, hvor eleverne også er involverede i at producere måltiderne sammen med ansatte medarbejdere. Begge initiativer lægger vægt på mad som et dannelsesprojekt, hvor områder som bæredygtighed, økologi, sundhed, smag, madglæde og fællesskab indgår (EAT 2019).

### LOMA-lokal mad

LOMA er et andet skolemadsinitiativ, der sætter fokus på udvikling af elevernes handlekompetence og maddannelse gennem aktiv deltagelse i tilberedning af måltider på skolen. Det sker som en integreret del af undervisningen i flere fag. LOMA-tilgangen sætter fokus på lærings- og dannelsespotentialer i tilberedning og servering af det fælles måltid. Et casestudie af LOMA peger blandt andet på, at de deltagende elever øger deres handlekompetence



på mad- og sundhedsområdet. Herunder udvikles viden, færdigheder, motivation, trivsel og samarbejdsevne (Ruge 2017b). Ifølge en evalueringsrapport fra EVA fremmer deltagelse i LOMA markant positive relationer, madmod, motivation og nysgerrighed hos eleverne. Elever, der ellers har det vanskeligt i traditionel klasserumsundervisning, 'blomstrer op' i kraft af det varierede læringsmiljø (Danmarks Evalueringsinstitut 2017). Samarbejde omkring LOMA førte også til bedre relationer mellem medarbejdere.

#### Sundhedsstyrelsens anbefalinger

I 2018 udsendte sundhedsstyrelsen i samarbejde med fødevarestyrelsen sine seneste forebyggelsespakker. På mad- og måltidsområdet listes en række handleplaner for skole- og fritidsordning. Herunder ses anbefalingerne på grundniveau:

Kommunen, skolen eller fritidsordningen udarbejder lokale handleplaner for mad og måltider. Fokusområder i handleplanerne kan være:

- udbud af mad og drikkevarer, der følger kostanbefalingerne
- adgang til frisk koldt drikkevand
- skemalægning af dagens måltider, så der afsættes tilstrækkelig tid, gerne 30 minutter, til frokost
- inddragelse af elever i at skabe et godt spisemiljø
- at gøre måltidet til et fælles projekt, hvor ledere, lærere, pædagoger, madprofessionelle, elever, forældre og forældrebestyrelser samarbejder om at skabe en måltidskultur baseret på fælles værdier
- brug af Måltidsmærket i en eventuel skolebod eller kantine.

(Sundhedsstyrelsen 2018)

Anbefalingerne er udarbejdet på baggrund af nyeste forskning. Heri fremhæves det, at der er dokumentation for, at sunde madvaner kan have betydning for elevernes læringsforudsætninger, og at rammerne for måltidet har betydning for elevernes sociale fællesskab. Desuden kan sunde mad- og måltidsvaner fremmes gennem introduktion af sunde madordninger, etablering af mad- og måltidspolitikker i skolen og øget viden om sund mad hos eleverne. Ligeledes fremhæves det, at der er '[...] dokumentation for, at skoleelevers lyst til at spise sundt, konkrete madvalg, måltidsoplevelser og deltagelse i sociale fællesskaber påvirkes af, om eleverne involveres i de fysiske, sociale og organisatoriske rammer omkring måltidet og måltidssituationen.' (Sundhedsstyrelsen 2018 s. 14).

#### Anbefalinger til mad i skolen

Hvis du gerne vil styrke mad og måltider på din skole, har Fødevarestyrelsen udarbejdet en række anbefalinger for det gode og sunde skolemåltid. Anbefalingerne bygger på Fødevarestyrelsens officielle kostråd, og de lægger vægt på sunde, varierede og velsmagende måltider (Ministeriet for Landbrug, Fødevarer og Fiskeri 2021a).

Fødevarestyrelsen har i 2021 desuden udarbejdet en ny guide, der sætter fokus på de gode rammer for mad og måltider i skolen. Anbefalingerne i guiden "Rammer om det gode måltid" består af to dele, som supplerer hinanden og understøtter skolernes arbejde med spisepauserne: Del 1: Måltidets pædagogiske funktion: Denne del sætter fokus på at udnytte måltidets pædagogiske funktion. De voksne skal samarbejde, tage ansvar og sætte fælles mål for måltiderne. Del 2: Fem råd til inspiration til spisepausen: Denne del indeholder fem råd med konkret inspiration til spisepauserne i skolens hverdag.

Rådene er:

1. Det gode måltid kræver voksne, der går foran
2. Det gode måltid indebærer elevinvolvering
3. Det gode måltid tager tid
4. Det gode måltid giver energi
5. Det gode måltid involverer forældrene

(Ministeriet for Landbrug, Fødevarer og Fiskeri 2021b)

Rådene kan anvendes som inspiration sammen med kollegaer, ledelse, skolebestyrelse, forældre og elever, når lærere og pædagoger sammen skal drøfte, hvordan det gode måltid skal praktiseres på skolen. I pjecen kan hentes inspiration til, hvordan rådene kan omsættes på den enkelte skole, og hvilke aktører der er relevante at involvere under hvert råd.

Fødevarestyrelsen anbefaler således, at den enkelte skole overvejer, hvordan de henholdsvis organisatoriske, fysiske, sociale og pædagogiske rammer omkring måltidet styrkes. Inspiration til arbejdet med rammer for mad og måltider kan findes på [altomkost.dk](http://altomkost.dk): [kortlink.dk/altomkost/27frq](http://kortlink.dk/altomkost/27frq)

## Handleplan for maddannelse, måltider og sundhed

For at styrke det pædagogiske arbejde med maddannelse, måltider og sundhed, kan lærere og pædagoger i samarbejde med skolens øvrige aktører udvikle en handleplan for netop disse områder. En handleplan kommer med konkrete bud på, hvordan en skoles politikker på mad- og sundhedsområdet omsættes til handlinger, som sammen kan løftes på skolen.

### Politik og handleplan

Forskning viser, at en kobling mellem sundhedspolitik og sundhedspædagogik kan have en synergieffekt i forhold til sundhedsfremme (Husby 2013). Sundhedsundervisning er en vigtig forudsætning for sundhedsfremme i skolen. I relation til maddannelse, måltider og sundhed er målet med en sundhedsfremmende undervisning, at eleverne udvikler deres kompetencer til at kunne håndtere sundhedsmæssige problemstillinger på en kreativ, bæredygtig og social ansvarlig måde (Nordin, Madsen & Simovska 2015).

Men hvad er forskellen mellem en politik og en handleplan egentligt? Begreberne anvendes til tider synonymt. Der er dog en forskel ved, at en politik ofte tydeliggør en række principper, målsætninger og værdier for det sundhedsfremmende arbejde, mens en handleplan omsætter politikken til handling fx gennem svar på spørgsmålene:

- Hvad skal der gøres?
- Hvem skal gøre det?
- Hvordan skal det gøres?
- Hvornår skal det gøres?
- Med hvilke begrundelser gør vi hvad, hvordan, hvornår og sammen med hvem?

[Sørensen 2007 s. 28]

Når først en handleplan er udarbejdet, må den jævnligt tages op til revision på baggrund af de erfaringer, der gøres på skolen. Handleplanen kan være dynamisk og inkludere nye tiltag. Den kan betragtes som et redskab i en aktionslæringstilgang, hvor læreren eller pædagogen i samarbejde med kollegaer udvikler sin egen og skolens praksis med henblik på at etablere de bedste forudsætninger for elevernes læring og dannelse.

### Indhold i handleplanen

En handleplan kan vedrøre de mere uformelle områder af skolens hverdag, fx hvordan bevægelse, trivsel og måltider styrkes i skolens frikvarterer. Men en handleplan kan også vedrøre skolens faglige og dannelsesmæssige sigte. Fx hvordan man arbejder med maddannelse i henholdsvis indskoling, mellemtrinnet og udskoling, eller hvordan skolens timeløse obligatoriske emner, herunder sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, forvaltes på de enkelte klassetrin. En handleplan for sådanne områder kan være med til at sikre, at målsætninger og værdier i forhold til maddannelse, måltider og sundhed bliver implementeret, og at ansvaret bliver fordelt. Desuden er det oplagt at gøre sig overvejelser over progression på de enkelte klassetrin og oplagte muligheder for tværfaglige samarbejder.

### Din rolle?

Som enkelt lærer eller pædagog kan det være vanskeligt at skabe organisatoriske eller kulturelle ændringer på skolen. Men sammen i teams med ledelse, skolebestyrelse, forældre, elever og øvrige aktører på skolen er der gode muligheder for at etablere gunstige betingelser for at styrke god måltidspraksis, sundhed og maddannelse.

### Politik, principper og handleplaner for måltidet

Fødevarestyrelsen har udarbejdet en række materialer, der kan inspirere til, hvordan man kan skabe gode rammer omkring mad og måltider på skolen fx ved hjælp af principper og handleplaner. Materialerne sætter fokus på at involvere alle aktører i og omkring skolen og opfordrer til at tage afsæt i den kommunale sundhedspolitik. For at skabe ejerskab til skolens måltidskultur må der skabes fælles mål og værdier mellem lærere, pædagoger, ledelse, forældre, elever, skolebestyrelse, madprofessionelle og andre relevante aktører, der har med skolens mad- og måltidskultur at gøre. (Ministeriet for Landbrug, Fødevarer og Fiskeri 2021c).

I materialet findes konkrete redskaber til at igangsætte en proces med at omsætte kommunens eventuelle sundhedspolitik på børne- og ungeområdet til en lokal måltidspolitik.

Materialet findes på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).

## Opsamling Tema 3

Mad og måltider er en vigtig del af børns hverdag i skolen. De indtager deres frokostmåltid og ofte en til to mellemmåltider i løbet af skoledagen. Nogle skoler har en madordning eller en kantine, mens andre har en skolebod eller et andet udsalgssted som supplement til elevernes madpakker. Således vil nogle børn købe deres mad i skolen, og andre har madpakker med hjemmefra. Madpakken er stadig den mest udbredte frokostform i den danske folkeskole.

Forskning viser, at spisepausen ikke er uproblematisk i skolen. Nogle børn har ikke tilstrækkelige eller lødige madpakker med, og nogle bliver ikke mætte af måltidet i madordningen. Det vil sige, at de oplever sult i løbet af skoledagen, hvilket går ud over deres læring og trivsel. Rammerne for mad og måltider varierer også fra skole til skole, og der kan være forskel i måltidets vilkår i henholdsvis indskoling, mellemtrin og udskoling. Det er ikke ualmindeligt, at de voksnes involvering i spisepausen falder med stigende klassetrin.

Kimen til sunde madvaner lægges allerede i barndommen, hvorfor skolen i samarbejde med forældrene har en vigtig rolle i at styrke elevernes maddannelse og sundhed ved skabe gode rammer for mad og måltider i skolen. Fødevarestyrelsen har udarbejdet en række anbefalinger og inspirationsmaterialer til udvikling af gode måltidsrammer og principper for mad og måltider i skolen. Anbefalingerne sætter fokus på, at det gode måltid skaber glæde, samvær, nydelse, trivsel og lyst til at spise sundt. Fødevarestyrelsen anbefaler også, at skolerne har fokus på måltidets pædagogiske funktion, og at man på skolen gør overvejelser over de organisatoriske, fysiske, sociale og pædagogiske rammer omkring måltidet.

En handleplan for maddannelse, måltider og sundhed kan omsætte de visioner, værdier og holdninger, som skolens politik på mad og måltidsområdet udtrykker. Alle aktører omkring skolen må være med til at udforme handleplanens indhold for at sikre ejerskab. På [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) giver Fødevarestyrelsen inspiration til, hvordan ledelse, skolebestyrelse, lærere, pædagogisk personale, forældre, elever og skolens øvrige personale kan samarbejde om at udvikle principper eller handleplaner for mad og måltider i skolen: [kortlink.dk/altomkost/2edku](http://kortlink.dk/altomkost/2edku)

## Dilemmahjørnet

I spisepausen indtager eleverne i skolen et af dagens tre hovedmåltider. Som vi har set ovenfor, kan rammerne for måltidet se forskellige ud fra skole til skole, men undersøgelser peger på, at der også er fælles karaktertræk. På næste side er tre små cases, der sætter fokus på nogle af de dilemmaer, der kan være forbundet med måltidet i skolen. Måske kender du endda nogle lignende eksempler fra egen praksis.

Herunder er tre spørgsmål, som I kan drøfte til hver af de tre cases på næste side:

- Hvilket dilemma gør sig gældende i casen?
- Drøft og begrund, hvad I mener er den rigtige praksis i casen?
- Findes der tiltag, der kan styrke maddannelse i forhold til casen?

## Refleksionsspørgsmål

- Hvilke retningslinjer for spisepausen har I på jeres skole?
- Hvordan kan man styrke rammerne for måltidet på jeres skole?
- På hvilken måde kan måltidet indgå i undervisningen i dine fag?



## iPad til frokost

Et emne, der kan skabe debat på lærerværelset og blandt forældre, er, hvordan frokosten spises i indskoling. På nogle skoler er det almindelig praksis, at børnene ser på tablet eller computer, mens de spiser. Det foregår ofte på storskærm. En anden praksis er, at der skal være helt stille i en kortere periode under frokosten. En tredje er højtlesning under måltidet. Forskning viser, at børnene spiser mere koncentreret, når der er ro i klassen og med en voksen rollemodel.



## Måltidsfællesskaber

I frikvarteret oplever gårdvagten Lone, at Mille fra 4.b sidder alene med sin madkasse ude på gangen foran klassen. Inde i klassen sidder en gruppe af elever og spiser sammen. De ser et klip på youtube og småsnakker. Lone spørger Mille, hvorfor hun sidder alene. Mille fortæller, at hun gerne vil være sammen med de andre. Men det kan hun ikke, da hun kun har rugbrød med i madpakken. Lone kigger igen ind i klassen og lægger mærke til, at alle i gruppen sidder med mad fra skoleboden. Forskning viser, at måltidet kan være både ekskluderende og inkluderende.



## En tur i kiosken

På mange skoler er det almindelig praksis, at eleverne i udskoling må gå uden for skolens område i spisepausen. Det begrundes med, at eleverne har en alder, hvor deres selvstændighed og dømmekraft skal understøttes. Forskning viser imidlertid, at flere elever ender med at købe usunde alternativer, når de må handle i nærmiljøet.

Læs mere på emu.dk

I tema 3 er forskellige rammer og vilkår for mad og måltider i skolen blevet præsenteret. På [emu.dk](http://emu.dk) findes inspiration til forløb, der italesætter måltidet i skolen, og forløbene kan desuden anvendes i forbindelse med udvikling af en handleplan for mad og måltider.

| Trin                     | Fag                                                                                              | Forløb/aktivitet/case                                    | Om                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alle                     | Tværfaglig – flere fag kan indgå herunder sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab    | LOMA: Vi laver vores egen skolemad – hvorfor og hvordan? | Case fra projektet LOMA. Heri præsenteres en tværfaglig projektuge, hvor en 6. klasse arbejder værkstedsorienteret med at undersøge og tilberede mad til skolens elever.                 |
| Mellemtrin               | Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab                                              | Design dit eget måltid                                   | Forløb om måltidet i skolen. Eleverne skal undersøge og afprøve forskellige måder at strukturere frokost-pausen på og udarbejde fælles regler for måltidet.                              |
| Mellentrin/<br>Udskoling | Tværfagligt forløb til sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, madkundskab og dansk | Anmeldelse af skolemaden                                 | Forløb om skolemad, skriftlige anmeldelser og sundhed. Eleverne skal undersøge skolebodens udvalg af skolemad og udarbejde en skriftlig anmeldelse og eventuelle anbefalinger til boden. |

Maddannelse, måltider og sundhed for fremtiden

Igennem hæftet er fremhævet forskellige tiltag og strategier, der kan inspirere pædagoger, lærere og skolens øvrige aktører til at sætte maddannelse, måltider og sundhed på dagsordenen. De tre områder har en central betydning i forhold til børn og unges fremtid. Forskning viser, at grundlaget for sunde madvaner allerede dannes i barndommen. En elevinvolverende setting-tilgang til sundhedsfremme spiller en betydningsfuld rolle i at styrke børnenes kompetencer på mad- og måltidsområdet. Derfor har skolen, i samarbejde med børnene og deres forældre, en vigtig rolle i at sætte mad, måltider og sundhed på dagsordenen i skolen. Det er et fælles anliggende, og et ansvar vi alle deler.

At kunne forholde sig til mad og måltider ud fra en række væsentlige perspektiver, såsom sundhed, ernæring, bæredygtighed, etik, smag, fødevarekvalitet, kultur og æstetiske egenskaber, er nødvendige kompetencer for at kunne træffe kvalificerede valg på madområdet. Disse kompetencer har både betydning for den nydelse og den glæde maden bringer, men også for det fællesskab måltidet kan bidrage til. Samtidig er maddannelsen en betydningsfuld del af den almene dannelse. Den bidrager til, at børnene lærer at forholde sig til og tage stilling til vigtige spørgsmål om mad, måltider og sundhed på både det personlige og det samfundsmæssige plan. Den bidrager til glæde, trivsel, troen på egne evner og til udvikling af demokratiske værdier. De værdier må vi alle værne om i sigtet mod at kvalificere børnenes maddannelse og sundhed nu og for fremtiden.

Videre inspiration

Læremidler med relevans for maddannelse, måltider og sundhed:



| Læremiddel/materiale                                                                                                                                                                                                 | Målgruppe                                                               | Kort om læremidlet/materialet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GO COOK<br><a href="http://www.skolekontakten.dk/gocook">www.skolekontakten.dk/gocook</a>                                                                                                                            | 4. - 9. kl.<br>Madkundskab                                              | Læremidler, der udgives en gang om året af COOP (siden 2006). Læremidlerne sætter fokus på såvel teoretiske som praktiske aktiviteter i madkundskab. Der findes en app til læremidlerne samt en samling af videoer til undervisningsbrug. Tilknyttet læremidlet er en smagekasse.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| LOMA<br><a href="http://www.lomaskole.dk">www.lomaskole.dk</a>                                                                                                                                                       |                                                                         | Casebeskrivelser, der bl.a. kan anvendes i arbejdet med at etablere madordninger på egen skole. De er udviklet på baggrund af forskningsprojektet LOMA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Madkamp - DM i madkundskab<br><a href="http://www.madkamp.nu">www.madkamp.nu</a>                                                                                                                                     | 4. - 9. kl.<br>Madkundskab,<br>tværfagligt                              | Læremidlerne har fokus på såvel teoretiske som praktiske arbejdsprocesser med en fødevare og et perspektiv som omdrejningspunkt (fx kål og madkultur). Gennem arbejdet med materialet tilegner eleverne sig en grundviden og færdigheder, som de skal anvende til at udvikle innovative og kreative retter. Efterfølgende kan de tilmelde sig DM i madkundskab, hvor retterne tilberedes og præsenteres for et dommerpanel. Vægt på høj grad af elevinvolvering, medbestemmelse, undersøgende tilgang og eksperimenterende arbejde. |
| Madkundskabsforum<br><a href="http://www.madkundskabsforum.dk">www.madkundskabsforum.dk</a>                                                                                                                          | 0. - 9. kl.<br>Flere fag, tværfagligt                                   | Hjemmesiden med en lang række læremidler, der omhandler fødevarer og produktion. Landbrug og Fødevarer står bag hjemmesiden og mange af læremidlerne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Madkulturen<br><a href="http://www.madkulturen.dk">www.madkulturen.dk</a> og <a href="https://www.madkulturen.dk/kompetencer/undervisningsforloeb/">https://www.madkulturen.dk/kompetencer/undervisningsforloeb/</a> | 4. - 9. kl.<br>Madkundskab,<br>tværfagligt                              | På hjemmesiden findes læremidler, der sætter fokus på eksperimenterede madkundskabsforløb, hvor eleverne udfordrer sig selv ved at afprøve nye smage og råvarer, tværfaglige undervisningsforløb, der kombinerer madkundskab med andre fag, samt forløb med skolehaver og åben skole.                                                                                                                                                                                                                                               |
| Madpyramiden<br>Coop (2011)<br><a href="http://www.madpyramiden.dk">www.madpyramiden.dk</a>                                                                                                                          | 0. - 9. kl.<br>Madkundskab, idræt,<br>naturfag, sundhed,<br>tværfagligt | Hjemmesiden med kostmodel, der er udviklet i overensstemmelse med fødevarestyrelsens anbefalinger. På hjemmesiden findes oplysninger om kost, sundhed og bæredygtighed.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Smag for livet<br><a href="http://www.smagforlivet.dk">www.smagforlivet.dk</a><br>Tilhørende app 'Fag med smag' kan hentes i appstore.                                                                               | 0. - 9. kl.<br>Flere fag, tværfagligt                                   | Hjemmeside med forløb og artikler om smag. Appen 'Fag med smag' udfolder og udforsker smag og smagsoplevelser som både et fagligt emne på tværs af folkeskolens fag og som et læringsværktøj ind i de enkelte fag.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Smagens dag<br><a href="http://www.smagensdag.dk">www.smagensdag.dk</a>                                                                                                                                              | 4. - 9. kl.<br>Madkundskab,<br>tværfagligt                              | Samling af læremidler med en årlig udgivelse siden 1995. Desuden findes korte forløb eller aktiviteter, der udgives en gang om måneden.<br><br>'Smagens Dag sætter fokus på smagssansen, og at eleverne skal lære at smage. Målet er, at få eleverne til at tænke over, hvad de putter i munden, og hvorfor de gør det.'                                                                                                                                                                                                            |



# Referencer

Benn, J. (2014). "Madkundskab, madkendskab – foodliteracy" folkeskolen.dk [14.04.2020] <https://www.folkeskolen.dk/541245/madkundskab-madkendskab--food-literacy>

Benn, J. (2015). Maddannelse, kompetencer og læring. I Bergström, K., Johnsson, I. M., Prell, H. Wernersson, I. & Åberg, H. (2015). Mat är mer än mat. Samhällsvetenskapliga perspektiv på mat och måltider. Göteborgs universitet, Göteborg, Kostvetenskap, no. 2015:1 s. 69-78

Benn, J. (2016). *Fra kvindelig husgerning over hjemkundskab til madkundskab. Historie, filosofi og didaktik*. UPress

Brodersen, P. (2016). "Elevens virksomhed – med smagen i centrum i madkundskab." smagforlivet.dk [14.04.2020] <http://www.smagforlivet.dk/artikler/elevens-virksomhed-%E2%80%93-med-smagen-i-centrum-i-madkundskab>

Børne- og undervisningsministeriet (2019). Madkundskab. Faghæfte 2019. www.emu.dk [14.04.2020] [https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK\\_Fagh%C3%A6fte\\_Madkundskab\\_2020.pdf](https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK_Fagh%C3%A6fte_Madkundskab_2020.pdf)

Børne- og Undervisningsministeriet (2020). Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Faghæfte 2020. www.emu.dk [02.07.2020] [https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK\\_fagh%C3%A6fte\\_SSF.pdf](https://emu.dk/sites/default/files/2020-09/GSK_fagh%C3%A6fte_SSF.pdf)

Carlsen, H. B. (2011). *Mad og æstetik*. Hans Reitzels Forlag

Carlsen, H. B. (2016). *Maddannelse*. U Press

Carlsen, H. B. (2017). *Madkundskabsdidaktik. Mellem fag og didaktik*. Hans Reitzels Forlag

Carlsen, H. B. & Pedersen, A. T. (2014). *Madkundskab*. Akademisk Forlag

Danmarks Evalueringsinstitut (2017). Evaluering af projektet LOMA. Et projekt, der integrerer tilberedning af sund skolemad i undervisningen i folkeskolen. Danmarks Evalueringsinstitut

Danmarks Evalueringsinstitut (2019). Det pædagogiske arbejde med mad og måltider i dagtilbud. Vidensopsamling. Evalueringsrapport. København: Danmarks Evalueringsinstitut

EAT (2020). EAT Historien. www.eat.kk.dk [14.04.2020] <https://eat.kk.dk/artikel/eat-historien>

Hansen, T. I. & Skovmand, K. (2011). Fælles mål og midler. Læremidler og læreplaner i teori og praksis. Århus: Klim s. 17-34

Hansen, T. I. (2015). Æstetik og fordybelse. I Brodersen, P., Hansen, T. I. & Ziehe, T. (2015). *Oplevelse, fordybelse og virkelyst. Noter til æstetik i undervisningen*. Hans Reitzels Forlag s. 79-112

Holm, L. (2012). Måltidets sociale betydning. I Holm, L. & Kristensen, S. T. (red.) (2012). *Mad, mennesker og måltider - samfundsvidenskabelige perspektiver*. 2. udgave. København: Munksgaard s. 23-38

Husby, I. (2013). At etablere sunde mad- og måltidsvaner - perspektiver fra folkesundhedsvidenskab. I Benn, J. (red.) (2013). *Børn, ernæring og måltider - tværfaglige perspektiver*. Munksgaard s. 217-234

Høyrup, J. F. & Nielsen, M. K. (2012). Mad og måltider i skolen. I Holm, L. & Kristensen, S. T. (red.) (2012). *Mad, mennesker og måltider - samfundsvidenskabelige perspektiver*. 2. udgave. København: Munksgaard s. 69-82

Jensen, B.B. (2017). Deltagelse som forudsætning for læring, trivsel og sundhed. I Schulz, A. & von Seelen, J. (red.) (2017). *En skole i bevægelse. Læring, trivsel og sundhed*. Akademisk Forlag s. 25-48

Miljø- og Fødevareministeriet (2018). Advisory board for mad, måltider og sundhed. Anbefalinger til regeringen og en invitation til hele befolkningen. www.mfvm.dk [14.04.2020] [https://mfvm.dk/fileadmin/user\\_upload/MFVM/Nyheder/FVST\\_ABRapport\\_210x297\\_web.pdf](https://mfvm.dk/fileadmin/user_upload/MFVM/Nyheder/FVST_ABRapport_210x297_web.pdf)

Ministeriet for Landbrug, Fødevarer og Fiskeri (2021a). Anbefalinger til mad i skolen og fritidsordningen. www.altomkost.dk [28.10.2021] <https://altomkost.dk/for-fagfolk/skoler-og-fritidsordninger/anbefalinger-til-mad-i-skolen-og-fritidsordningen/>

Ministeriet for Landbrug, Fødevarer og Fiskeri (2021b). Rammer om det gode måltid. Guide til skolen. [www.altomkost.dk](https://altomkost.dk) [28.10.2021] [https://altomkost.dk/fileadmin/user\\_upload/altomkost.dk/Rammer\\_om\\_det\\_gode\\_maaltid/Rammer\\_om\\_det\\_gode\\_maaltid\\_Guide\\_til\\_skolen\\_final.pdf](https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Rammer_om_det_gode_maaltid/Rammer_om_det_gode_maaltid_Guide_til_skolen_final.pdf)

Ministeriet for Landbrug, Fødevarer og Fiskeri (2021c). Inspiration til at fremme det gode måltid i skolen og fritidsordningen. [www.altomkost.dk](https://altomkost.dk) [28.10.2021] <https://altomkost.dk/for-fagfolk/skoler-og-fritidsordninger/inspiration-til-at-fremme-det-gode-maaltid-i-skolen-og-fritidsordningen/>

Mørk, T., Tsalis, G., Aachmann, K. & Grønhøj, A. (2015). *Mad og måltider i skolen. Inspiration og erfaringer*. DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug [www.altomkost.dk](https://altomkost.dk) [14.04.2020] <https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/mad-og-maaltider-i-skolen-inspiration-og-erfaringer/>

Nordin, L. L., Madsen, K. D. & Simovska, V. (2015). Sundhedsfremme – fra politiske intentioner til didaktisk praksis i folkeskolen. I Simovska, V. Pedersen, U., Jensen, J. M. & Broström, S. (red.) (2015). *Sundhedspædagogik og sundhedsfremme i dagtilbud og skole. Praktisk guide til en helhedsorienteret indsats*. Dafolo s. 173-181

Nordin, L. L. (2017). Skolemad, læring og implementering. I Schulz, A. & von Seelen, J. (red.) (2017). *En skole i bevægelse. Læring, trivsel og sundhed*. København: Akademisk s. 135-153

Rasmussen, M. Kierkegaard, L. Rosenwein, S. V., Holstein, B. E., Damsgaard, M. T. & Due, P. (red.) (2019). *Skolebørnsundersøgelsen 2018. Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark*. Statens Institut for Folkesundhed

Ruge, D. (2017a). LOMA – eksempel på en integreret tilgang til sund skolemad. I Schulz, A. & von Seelen, J. (red.) (2017). *En skole i bevægelse. Læring, trivsel og sundhed*. København: Akademisk s. 155-172

Ruge, D. (2017b). *UCL følgeforskning i projekt LOMA–lokal mad – en innovativ og bæredygtig model for læring og næring til skoleelever. Delrapport 1. Kvantitativ del/teknisk rapport. Foreløbige resultater*. Center for Anvendt Skoleforskning, Afdeling for pædagogik og samfund, University College Lillebælt, Odense.

Simovska, V. Pedersen, U., Jensen, J. M. & Broström, S. (2015). Helhedsorienteret sundhedspædagogik og sundhedsfremme i dagtilbud og skole. I Simovska, V. Pedersen, U., Jensen, J. M. & Broström, S. (red.) (2015). *Sundhedspædagogik og sundhedsfremme i dagtilbud og skole. Praktisk guide til en helhedsorienteret indsats*. Dafolo s. 11-28

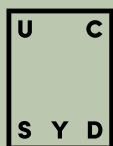
Sundhedsstyrelsen (2018). Forebyggelsespakke – Mad og måltider. København: Sundhedsstyrelsen

Stoklund, B. Posselt, G. & Fakstorp, J. måltid i Den Store Danske, Gyldendal. [www.denstoredanske.dk](https://denstoredanske.lex.dk/m%C3%A5ltid) [14.04.2020] <https://denstoredanske.lex.dk/m%C3%A5ltid>

Stovgaard, M. Thorborg, M., Kragelund, K. Andersen, B. V. & Wistoft, K. (2018). *Rammer for mad og måltider i skolen. Et interventionsstudie af skolemad og måltidsrammer som betydnings-element for elevers læringsforudsætninger, sundhed og trivsel*. Aarhus Universitet. DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug

Sørensen, K. (2007). Politik for mad og måltider i daginstitutioner og skoler – et inspirationsmateriale til teori og praksis. Videncenter for sundhedsfremme, CVU Sønderjylland

Tetens, I, Bilstoft-Jensen, AP, Hermansen, K, Mølgaard, C, Nyvad, B, Rasmussen, M, Sabinsky, M, Toft, U & Wistoft, K 2018, *Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge: Vidensrådsrapport*. Vidensråd for Forbyggelse, København Ø.



VIA University  
College

KØBENHAVNS  
PROFESSIONS  
HØJSKOLE



PROFESSIONSHØJSKOLEN



PROFESSIONS-  
HØJSKOLEN  
ABSALON



.....  
Erhvervsakademi og  
Professionshøjskole