

Gode råd til at styrke maddannelsen

Der er mange måder at tilrettelægge og iscenesætte måltider på. Her er eksempler på værdier, der kan prioriteres, når I arbejder med måltidet i netop jeres institution.

Fordybelse i måltidet

Oplevelsen af, at en ro og fred sænker sig omkring måltidet, så der er plads til at nyde, tænke og tale roligt sammen. En seddel på døren om, at vi spiser, kan være med til at holde måltidet fredet fra forstyrrelser. Små ritualer som en sang kan markere, at nu sænker roen sig om måltidet. Faste pladser og spisegrupper er også med til at skabe ro og forudsigelighed.

Vi spiser med

Ved at spise den samme mad som børnene, skaber I samhørighed og fællesskab omkring måltidet. Når I spiser og nyder maden og taler positivt om den, viser I vejen som rollemodeller.

God tid

God tid giver plads til nydelse, ro og det sociale. Har man udfordringer med at spise, er det ekstra vigtigt at have god tid, og at der altid er nogen, der venter på en. Det kan f.eks. være en god idé at tænke over børnenes spisetempo, når I sammensætter spisegrupper og udpege legezoner til de mindste børn, der bliver hurtigt færdige.

Samtalen

Den gode samtale omkring måltidet kan betyde meget. At præsentere maden og tale om de råvarer, der er i dagens måltider, kan være et godt sted at starte. Med plads til nysgerrighed på de råvarer, man ved udfordrer. Er der nogen, der har smagt dem før? Eller set dem før? Når I sætter ord på råvarerne, så lærer børnene om former, farver, smag og navne. Her har køkkenet en vigtig rolle i at formidle viden om maden til dem, der spiser med børnene.

Børnefællesskab

For børn er måltidet et læringsrum, hvor man lærer måltidet som social størrelse at kende. Her lærer børnene at være del af et fællesskab, hvordan man sidder om bordet på en god måde og er en god og hjælpsom ven under måltidet.

Måske er der andre værdier, der er særligt vigtige for jer?

Værtskabet

Værtskab handler om at tage initiativ og føre de spisende godt igennem måltidet. Det handler om at få børnene til at føle sig set og hørt og tage et ansvar for det, I har beskrevet som det gode måltid. Som vært kan man gøre sig umage med at iscenesætte måltidet – det giver også børnene lyst til at gøre sig umage. Man kan invitere børnene med ind i værtsrollen. Børnene kan være med til at dække bord, hente maden, rydde af og præsentere maden for de andre børn. Som medværter oplever børnene, at de er med til at få en fælles aktivitet til at lykkes, og de øver sig i at fortælle om noget foran alle. Det bringer sprog, motorik, hukommelse, samarbejde og sansning i spil.

Det er også en god idé at lade børn være med i køkkenet med jævne mellemrum. F.eks. hjælpe til med at ordne grøntsager, bage, komme ting på fade og smage til. At være med i køkkenet – eller tage noget af køkkenet med på stuen – er en vigtig del af børns maddannelse.

At være med – i tre trin

De praktiske opgaver før, under og efter måltidet kan være med til at udvikle børnenes selvhjulpethed. Det skaber selvstændighed og mod, når børnene oplever, at de bidrager. Det kan være givtigt at tænke over børnenes deltagelse før, under og efter spisningen.

Før:

- Vaske hænder
- Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet
- Dække bord
- Fylde kander med vand
- Sætte maden på bordet
- Sætte bordkort på bordet
- Præsentere maden

Under:

- Sende maden rundt
- Tage mad op på tallerkenen
- Hælde vand op i koppen
- Spise med bestik
- Selv tørre op, hvis der spildes

Efter:

- Skrabe rester fra sin tallerken ned i en spand
- Sætte sit service på vognen
- Tørre bordet af
- Hjælpe med at køre vognen ud i køkkenet
- Vaske hænder

De fysiske rammer

De fysiske rammer er med til at sætte stemningen for samværet om bordet. At borde og stole er ergonomisk korrekte i forhold til børnene, og at bestik, fade, tallerkener m.m. passer til børnene, så man f.eks. kan sende maden rundt om bordet, tage mad og hælde vand op i glasset.

Tag gerne stilling til konkrete elementer i iscenesættelsen af måltidet. Skal der være krydderurter og andre smagsgivere på bordet? Hvilken service bruges til hvad? Hvordan dækkes bordet?

Madmod

Om børn vil spise mad eller ej fylder meget omkring de fleste borde – både derhjemme og i institutioner. En skepsis over for nye madvarer viser sig hos de fleste børn ved 2-årsalderen. Og en mere håndfast modvilje mod noget mad kommer til udtryk hos stort set alle børn i kortere eller længere perioder – nogle gange hele livet. Begge dele er en normal del af ethvert menneskes forhold til mad. Hvad man godt kan lide at spise, er en del af vores identitet og særegenhed. Vi skal derfor ikke overtrumpe børns præferencer eller presse dem til at spise. Men vi kan understøtte, at børnene får mulighed for at udvikle deres forhold til mad, at de får kendskab til meget forskellig mad – ofte følger et større 'madmod' med. Det har værdi for børnene, fordi det fører til mere varierede madvaner på sigt. Det kan vi gøre både ved, at vi hjælper børnene med at udvikle et sprog om deres smag og lyst – der ikke sidder fast i "kan lide, kan ikke lide" – og ved at opfordre og udfordre børnene til at smage. Det er en proces, hvor børn danner gode erfaringer i deres eget tempo. Her er forslag, der kan give gode måltidsoplevelser, læring og ofte mere madmod. Det starter i køkkenet og fortsætter på stuen.

I køkkenet

- Skriv rettens navn og vigtigste råvarer på menuplanen. F.eks. rodfrugtsuppe med jordskokker, gulerødder og knoldselleri. Hæng menuplanen flere steder i institutionen, så alle kan se den
- Aftal med et eller flere børn, at de går med i køkkenet og henter maden. Fortæl børnene, hvad de skal spise, så de kan præsentere maden for de andre børn
- Gør ny mad mindre farlig ved at servere den sammen med mad, som børnene allerede kender
- Fortæl om og vis børnene de grøntsager, som er i maden

- Lad maden smage af noget – smagsløgene skal udvikles og trænes ligesom motorikken
- Det kræver både mod, tålmodighed og tværfagligt samarbejde at blive ved med at bruge råvarer, som børnene ikke er begejstrede for

På stuen

- Lad børnene hjælpe før, under og efter måltidet
- Tag nogle af dagens råvarer med til bordet, f.eks. et helt græskar. Lad børnene røre ved, se og tale om råvarerne – så kan spisning komme senere
- Pres ikke børn til at spise eller smage
- Spis det samme mad som børnene, og tal positivt om maden
- Flyt fokus væk fra, om børnene spiser, og hav fokus på stemningen ved bordet
- Gør op med private holdninger, som vi alle bevidst eller ubevidst bringer med til bordet
- Lær børnene om råvarer, sæsoner, retter og kulturer gennem samtalen om made