



LÆRERVEJLEDNING

ET FORLØB OMKRING  
KLASSENS MÅLTIDSKULTUR



**Obligatoriske emne:** Sundheds- og seksual-  
undervisning og familiekundskab

**Aldersgruppe:** Indskoling

# Forord

*"Kend din mad" er 20 undervisningsforløb med mad som omdrejningspunkt. "Kend din mad" tager udgangspunkt i den åbne skole gennem samarbejdet med virksomheder, organisationer og uddannelsesinstitutioner.*

*Målet med undervisnings- og læringsforløbene er at skabe en varieret skoledag med tværfaglige forløb og virkelighedsnære læringsrum, der medvirker til at styrke børn og unges maddannelse.*

*Undervisningsforløbene i "Kend din mad" anvender mad og fødevarer som et praksisnært læremiddel og didaktisk redskab. Hvert forløb er designet til at realisere fælles mål for madkundskab og naturfagene, men i nogle forløb også dansk, sprogfag, samfundsfag samt obligatoriske emner som sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, uddannelse og job samt tværgående temaer som innovation og entreprenørskab.*

Støttet af:



**BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET**

# Introduktion til forløbet

Målet med dette forløb er, at børn og unge oplever måltider med nærvær, tryghed, god tid, fællesskab og tilhørsforhold. Kort sagt, at de får gode mad- og måltidsoplevelser også i forbindelse med spisepausen i skolehverdagen.

Materialet består af en lærervejledning med beskrevne elevopgaver og læringsmål for hvert tema, baggrundsviden om måltidet samt arbejdsark til eleverne. Materialet kan bruges ind i den almindelige klasseundervisning eller i en temauge. Materialet er bygget op omkring fire temaer:

## Materialet indeholder følgende temaer:

**Tema 01** Hvad er et måltid?

**Tema 02** Vores opfattelse af det rare måltid (spisepausen i en uge)

**Tema 03** Vores måltidskultur – hvordan skal den være?

**Tema 04** Vores måltidskultur nu – hvad har ændret sig?

Til hvert tema i lærervejledningen findes en oversigt med forslag til, hvilke Fælles Mål, læringsmål og tegn på læring, du kan arbejde med ift. sundhed- og seksualundervisning og familiekundskab. Målskemaerne under hvert tema er forslag, som kan justeres alt efter hvilke elever, undervisningen retter sig mod.

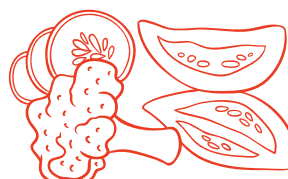
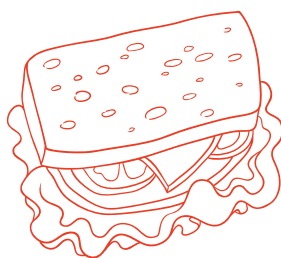
Herefter følger en beskrivelse af de enkelte temaer med forslag til, hvordan undervisningen kan tilrettelægges. Sluttelig findes en del med grundviden om måltidet. Arbejdsark med elevopgaver, er også opdelt i de fire temaer.

# Mål for undervisning

Materiale er lavet til undervisning i det obligatoriske emne: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab med fokus på kompetenceområdet: Sundhed og trivsel. Målgruppe for forløbet er 0.- 3. klasse, og fokus er trivsel omkring måltidet i skolen.

Kompetencemål for Sundhed og trivsel, 0.-3.klasse.

| Kompetence-område  | Kompetence-mål                                                       | Færdigheds- og vidensmål                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sundhed og Trivsel | Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv. | <b>Sundhedsfremme - fase 1</b><br><i>Færdighedsmål</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven kan samtale om egen sundhed og trivsel</li></ul> <i>Vidensmål</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven har viden om enkle sundheds- og trivselsfaktorer</li></ul> <b>Levevilkår - fase 1</b><br><i>Færdighedsmål</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven kan forklare, hvordan omgivelser påvirker sundhed</li></ul> <i>Vidensmål</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eleven har viden om bolig og nærmiljøs indvirkning på sundhed</li></ul> |



## Hvorfor arbejde med måltidet i skolen

Måltider i skolen er en fast rammesat del af skolens hverdag, men organiseringen af rammer for mad og måltider varierer stærkt fra skole til skole. Forskning viser, at rammer for mad og måltider har stor betydning for elevernes a) fysiske, sociale og mentale sundhed herunder lyst til at spise sundt, b) læringsforudsætninger og c) sociale og faglige trivsel<sup>1</sup>. Sund mad kombineret med gode måltidsrammer muliggør sunde madvaner, som på flere måder har positiv betydning for elevers læringsforudsætninger, idet de kognitive betingelser for læring styrkes som følge der af. Elevernes opmærksomhed højnes, så de i højere grad er i stand til at fokusere på den opgave eller de aktiviteter, de står overfor i undervisningen<sup>1</sup>. Derudover viser flere undersøgelser, at når eleverne spiser i rammer der ligner dem, eleverne kender hjemmefra fx i mindre spisegrupper enten i kantinen eller i klassen, kan det styrke den gode måltidsoplevelse og fremme et positivt socialt samvær<sup>1</sup>.

Måltidet i skolen er en oplagt setting til at understøtte en bred og sundhedsfremmende madkultur hos børn og unge. Gennem måltidet kan skolen bidrage til den almene dannelse og øget trivsel. Ved at bygge på børnenes erfaringer fra børnehaven om et pædagogisk rammesat fælles måltid, kan skolen være med til at videreføre sunde mad – og måltidsvaner. Dermed også lette overgangen fra børnehave til skolen, hvor en mere individualiseret måltidskultur typisk er fremherskende. Måltidet giver mulighed for hygge og samvær blandt de personer, som man spiser sammen med. I en skolekontekst vil det sige, at måltidet handler om meget andet end at få spist sin madpakke, inden man skal ud og lege. Måltidet er mad, fællesskab, dannelse, pædagogik, læring, nærvær, rolle-modellering, sanser og æstetik<sup>2</sup>. Med det fælles måltid som middel kan barnet lære at drage omsorg for andre mennesker, hvilket kan være med til mindske mobning og fremme inklusion<sup>2</sup>.

### Nogle af de parametre, som forskning viser, fremmer gode måltidsvaner er:

- Længde på spisepausen. En længere spisepause er med til at fremme indtaget af frugt og grønt. Ligesom det giver større mulighed for socialisering med andre børn.
- At læreren er en vigtig rollemodel for børnene. Effekten af læreren som rollemodel aftager dog med årene. Det er især i indskoling, at lærerne fungerer som en betydningsfuld rollemodel. På mellemtrinnet og i udskoling har autonomi og mulighed for, at eleverne selv udvikle rammerne for måltidet, større betydning.
- Elevdeltagelse for måltidets rammer er væsentlig på alle klassetrin, med varierende grad naturligvis. Involvering af eleverne kan medvirke til, at den pågældende ændring af rammerne i højere grad tilpasses den enkelte elevgruppes, classes og skoles værdier, behov og situation<sup>1</sup>.

# Brug af undervisningsmaterialet

## Lærerens rolle under måltidet

Da forskning viser, at læreren i de yngste klasser har betydning som rollemodel, der kan inspirere til gode måltidsvaner<sup>1</sup>, har vi i undervisningsforløbet valgt, at læreren spiser sin madpakke sammen med eleverne. På den måde kan læreren i praksis vise vigtigheden af at få noget at spise, samt hvordan man interagerer med hinanden under et måltid. Læringsforløbet lægger op til at spisepausen er et teamansvar, hvor teamets medlemmer er forpligtiget til at udføre og overholde de fælles rutiner, som udarbejdes i forløbet. Det kan være en fordel, at det er samme lærer, der spiser sammen med børnene i alle måltider i tema 2 for at sikre sammenhæng mellem de forskellige måltids-situationer, evt. klassepædagog kan også deltage i forløbet. Men som minimum må spisepausen varetages af teamets lærere.

Da tid generelt er en vigtig parameter for oplevelsen af måltidet samt mængden af spist mad, har vi valgt i måltidsscenarierne, tema 2, at eleverne afprøver forskellige tidsintervaller at spise deres madpakke i for på egen krop at opleve, hvordan det føles at have hhv. kort og lang tid til spisning og social samvær. Det er lærerens opgave under de forskellige måltidsscenarier i tema 2 at styre tiden.

Ligeledes ønskes der, at fokus er rettet mod selve måltidet, derfor skal praktiske ting som frikvartsaftaler, beskeder o. lign. gives inden spisningen starter.

## Tema 01 Hvad er et måltid?

|                |                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Varighed       | 2-3 lektioner                                                                                                                                                                                                            |
| Læringsmål     | Jeg ved, hvad et måltid er                                                                                                                                                                                               |
| Tegn på læring | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jeg kan fortælle om forskellige måder at spise på.</li><li>2. Jeg kan forklare, hvad et måltid er</li><li>3. Jeg kan vurdere stemningen i forskellige typer måltider.</li></ol> |

For at kunne tage diskussionen med klassen om, hvordan deres frokostmåltid skal være, er det vigtigt at rammesætte, hvad et måltid er. Mange opfatter et måltid forskelligt. Nogle tænker et måltid skal være sammen med andre, andre tænker man skal sidde ved et bord og spise for, at det er et måltid. Og der er ikke noget rigtigt eller forkert. En samtale med eleverne om et måltid kan tage udgangspunkt i PowerPoint 1. Som lærer kan du læse mere om måltidets betydning og måltidets elementer i afsnittet "Baggrundsviden til læreren".

#### Her er eksempler på spørgsmål:

- Hvem spiser man sammen med (er det nogle man kender godt og hygger sig med eller nogle man ikke kender og måske er bange for)
- Hvor spiser man henne (står man op, sidder ned, sidder stille eller bevæger sig, er det i en spisesal eller uden for, i klassen, foran fjernsynet)
- Hvordan spiser man (med fingrene, pinde, kniv og gaffel, ved et samlet stort bord eller ved enkeltmandsborde)
- Hvordan er omgivelserne (er der rodet/ryddet op, larmende/stille, for meget/lidt lys, for meget/lidt plads)
- Hvad laver man, mens man spiser (er der noget man skal gøre eller ikke må gøre? Sker der andre ting imens (højtlesning, skærm eller andet))
- Hvad spiser man (spiser man det samme eller noget forskelligt, er det kold eller varm mad)
- Hvad snakker man om (er der forbudte ting man ikke må snakke om eller noget man skal snakke om)

#### Materialer:

- PowerPoint (PP) 1 og 2 (download) til oplæg. PP omhandler hhv. kort intro til emnet samt de historiske rids af madpakker.
- Tre stykker karton (A2) i farverne rød, gul og grøn + "lærerens tyggegummi"
- Billeder med forskellige måltidssituationer (printes ud til hver gruppe) + mærkater til bestemmelse af måltidsstemning (bedste, sjovest, hyggeligste, kedeligste).
- Print interviewspørgeskema ud til klassen (lektie til næste gang)

## Undervisningens opbygning:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Læreroplæg (20 min.)</b></p> <p>Ud fra modellen "måltidselementer" + PP 1 samtales der om, hvad et måltid er.</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Måltidssituationer (20 min.)</b></p> <p>Klassen skal i grupper á 4-5 elever snakke om, hvordan de opfatter måltiderne på de forskellige billeder. Efter at eleverne selv har sat ord på billederne, skal de finde det hyggeligste, kedeligste, sjoveste, bedste måltid.</p> <p>Læreren spørger på klassen, hvilket billede eleverne har valgt i hver kategori (hyggeligste, kedeligste, sjoveste, bedste). Hver gruppe rækker deres valg op, og hver gruppe fortæller kort hvorfor.</p> | <p><b>Hvor vil I være? (15 min.)</b></p> <p>Læreren forklarer betydning af de tre farver (karton på opslagstavle).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rød: Her har vi ikke lyst til at være.</li> <li>• Gul: Her er ok at være.</li> <li>• Grøn: Her har vi vildt lyst til at være.</li> </ul> <p>Eleverne skal bestemme farve til hver billede.</p> <p>Efter snak i grupperne skal de placere billederne med "lærersens tyggegummi" på de tre farver karton: Grøn, gul og rød.</p> <p>Læreren samler op på placering af billederne.</p> |
| <p><b>Introducere interview (10 min.)</b></p> <p>Eleverne får som til lektie til næste gang at lave et interview med en forælder.</p> <p>Interviewet skal omhandle, hvordan frokostpausen foregik i deres skole (se skema i elevmateriale).</p> <p>Arket præsenteres. Det er vigtigt at understrege, at det ikke handler om maden forældrene spiste.</p> | <p><b>Opsamling på interview (15 min.)</b></p> <p>Der samles op på interview med en "walk and talk" øvelse.</p> <p>Eleverne går rundt i klasselokalet med deres interview/tegning. De finder en anden, som de fortæller om, hvad deres forældre sagde. Efter to-tre minutter går eleven videre og finder en ny at fortælle om interviewet/tegningen. Dette gøres 3 gange.</p>                                                                                                                 | <p><b>Oplæg og diskussion (20 min.)</b></p> <p>Læreroplæg (PP 2) om frokostpausen historisk.</p> <p>Eleverne byder ind med det, de genkender fra deres interview.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Tema 02 Vores opfattelse af det rare måltid

|                |                                                                                                                                                          |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Varighed       | 2 lektioner + lektionen omkring spisepausen i en uge.<br>Materialet kan både afvikles i samme uge, eller over flere uger.                                |
| Læringsmål     | Jeg ved, hvordan vi skaber et rart måltid.                                                                                                               |
| Tegn på læring | 1. Jeg kan fortælle, hvad der gør et måltid rart.<br>2. Jeg kan forklare, hvorfor et måltid er rart.<br>3. Jeg kan være med til at skabe et rart måltid. |

For at eleverne skal kunne diskutere, hvordan deres frokostmåltid skal være, skal eleverne reflektere over, hvad deres opfattelse af et rart måltid er. Det kan gøres ved at mærke på egen krop, hvordan forskellige måltidssituationer påvirker dem.

### Materialer:

- Billederne på det grønne karton
- Forskellige bordopstillinger i lokalet
- Remedier til at skabe forskellige stemninger/aktiviteter i frokostpausen
- Rød, gul og grøn kort til hver elev

## Undervisningens opbygning

### Præsentation af forskellige måltidssituationer (mandag)

Opsamling på det rare måltid  
Hvad er gennemgående for de billeder som er sat op på det grønne stykke karton?

Nu skal eleverne på egen krop mærke det, der blev snakket om ud fra billederne fra sidste gang.

### Måltidssituation 1 (mandag)

Eleverne prøver 5 forskellige spisesituationer af i frokostpausen.

Mandag: Et "traditionel" madpakke-måltid:

Eleverne sidder på deres egen plads. Lokalet ligner sig selv. Der er 10 min. til at spise sin madpakke. I baggrunden kører youtube på smartboard med rimelig høj lydstyrke, så samtale besværliggøres.

Læreren sidder ved "katederet" og spiser egen madpakke.

### Måltidssituation 2 (tirsdag)

Tirsdag: Et socialt, roligt måltid:

Eleverne sidder samlet ved gruppeborde med 4 elever i hver gruppe. Grupperne er bestemt af lærer, det kan fx være legegrupper. Duksene siger "Værsgo". Der er 15 min. til spisning. De 15 min. starter med 5 min. stilhed (mindfulness), hvorefter samtalen ved bordene gives fri. Der er ingen musik, historie eller lign.

Læreren sidder i en af grupperne, spiser sin madpakke og deltager i samtalen.

### Måltidssituation 3 (onsdag)

Onsdag: Et roligt socialt måltid: Eleverne sidder ved langborde (eks. et drengebord og et pigebord).

Læreren laver en bordplan for de to borde, og deltager ved et af bordene. Afsæt tid til oprydning, så bordene fremstår "rene".

Giv evt. eleverne mulighed for at dække bord med dug, lys og servietter.

Tid til spisning 15 min. fra værsgo til velbekomme.

### Måltidssituation 4 (torsdag)

Torsdag: Et stresset, kaotisk måltid:

Der er kort tid til at spise sin madpakke (5-10 min.), der er baggrundsmusik, klasselokalet roder. Eleverne spiser, hvor de vil. De må gerne gå rundt. Eleverne forlader klasseværelset som de bliver færdige med at spise. Læreren er ved sit bord.

Vær opmærksom på evt. frikvartsaftaler inden spisning begynder.

Variation: En af dagene kan eleverne selv designe, hvordan de gerne vil afprøve at sidde, og hvad der skal foregå i klasselokalet.

### Måltidssituation 5 (fredag)

Fredag: Et roligt, socialt fælles måltid:

Eleverne sidder ved et langt fælles bord med fælles mad på "midten". Bordet er pænt dækket i klasselokalet. Alle elever har medbragt mad til fælles frokost. Der afsættes god tid til måltidet ca. 20-30 min. (Evt. længere alt efter den normale spisetid. Den afsatte tid skal føles længere end normal)

Husk i løbet af ugen til at uddelegere, hvem der tager hvad med til den fælles frokost, (se elevmaterialet).

Her er andre muligheder for en fælles frokost.

- at lave frokost sammen i skolekøkkenet.
- at de medbragte madpakker pakkes ud og serveres på tallerken eller fælles fade.

Som lærer må man vurdere, hvad der passer bedst til pågældende klasse.

### Hver måltidssituation afsluttes med:

Læreren siger til eleverne, at de skal tænke over følgende og tilkendegive deres mening efter hvert måltid ud fra grøn, gul og rød (hver elev har et kort med henholdsvis rød, gul og grøn):

- 1) overordnet
- 2) samtalen/snakkede I godt sammen?
- 3) hygge/hyggede I jer?
- 4) lokalet, var der noget der var rart (oprydning, borddækning)?
- 5) tid/passede tiden?
- 6) lydniveauet, virker lydniveauet passende
- 7) mad/smagte maden godt?

Efter hvert måltid diskuteres de ovenstående punkter, og klassen kommer til en fælles forståelse af, hvor måltidet overordnet skal placeres. Et billede, der repræsenterer dette måltid, placeres under farvekategorien. Det skal tilføjes at med fælles forståelse menes, at klasse snakker sig frem til, hvordan de fleste i klassen oplever de forskellige måltidssituationer.

Hvis du som lærer vil henvise til mere materiale eller selv arbejde mere med temaet, så kan det udvides med "gi' madpakken en hånd" eller "fem råd om måltidet".

[https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638194676626829663/Gi\\_\\_madpakken\\_en\\_haand\\_-\\_godt\\_for\\_sundhed\\_og\\_klima\\_\\_webtil2%20\(2\).pdf](https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638194676626829663/Gi__madpakken_en_haand_-_godt_for_sundhed_og_klima__webtil2%20(2).pdf)

[https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638198160531803444/Rammer\\_om\\_det\\_gode\\_maaltid\\_sko-ler\\_Webtilgaengelig\\_02.pdf](https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638198160531803444/Rammer_om_det_gode_maaltid_sko-ler_Webtilgaengelig_02.pdf)

## Tema 03 Vores måltidskultur – hvordan skal den være?

|                |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Varighed       | ca. 3 lektioner                                                                                                                                                                                                                    |
| Læringsmål     | Jeg ved, hvordan vi kan være sammen om et måltid.                                                                                                                                                                                  |
| Tegn på læring | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jeg har været med til at lave klassens måltidsregler.</li><li>2. Jeg bidrager til rare måltider på klassen.</li><li>3. Jeg hjælper andre med at have et rart måltid på klassen.</li></ol> |

For at eleverne tager ejerskab og får skabt et rart måltid, er det vigtigt, at de selv kommer på banen med deres ideer til, hvad der gør et måltid rart. Men på dette klassetrin skal eleverne hjælpes på vej og læreren skal skabe en god dialog og facilitere en skabelsesproces. I den proces kan læreren snakke om:

- Organisatoriske rammers betydning for måltidet: Hvilket tidspunkt spiser vi, hvor lang tid har vi til at spise, er frikvarteret placeret før eller efter måltidet og hvordan påvirker det måltidet (nogle bliver for sultne, hvis måltidet er efter frikvarter og andre spiser hurtigt for at komme ud og få fodboldbanen), spiser eleverne fælles mad eller er det madpakker.
- Fysiske rammers betydning for måltidet: Er der meget larm eller helt ro, mens eleverne spiser, hvordan står bordene, er de pænt dækkede eller er der stadig skoleting på bordene, lugter der i klasselokalet, er der for kraftigt/svagt belysning.
- Sociale rammer for måltidet: Hvem sidder eleverne ved siden af – har de selv bestemt eller er det lærerne, sidder de i mindre grupper eller hele klassen
- Pædagogiske rammers betydning for måltidet: Hvad laver eleverne mens de spiser, hvordan har klassen det, er der spisegrupper.

Samtidig er det vigtigt, at eleverne producerer noget visuelt, som klassen kan bruge til at minde hinanden om, hvad de har aftalt.

### Materialer:

- Power point (PP) 3 om rammer for måltidet – downloades
- A6 papirer og farveblyanter

## Undervisningens opbygning

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Læreroplæg (10 min.)</b> <p>Opsamling fra den forgangne uges spisesituationer og eventuelle gode erfaringer og minder fra interviews om forældres frokostpause + PP 3, hvor der samtales om, hvad der skaber et rart måltid.</p> | <b>Gruppearbejde (20 min.)</b> <p>Læreren spørger, hvad er vores drømmespisepause med hensyn til f.eks.:</p> <p>Tid, lyd, bordopstilling, bordopdækning (dukseansvar?), spisegrupper, lokalet, aktiviteter, andet.</p> <p>Eleverne skal i grupper a 3-4 elever tegne deres drømme frokostpause, hvordan vil eleverne spise deres frokost med hensyn til det, der giver mest mening for dem. De må gerne lave flere tegninger. Men hver gruppe skal maksimalt have 2 tegninger, de skal fortælle om til klassen.</p>                                                                          | <b>Opsamling (15 min.)</b> <p>Hver gruppe får 2-5 minutter til at snakke om deres tegning(er).</p>                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Vores drømme spisepause (10 min.)</b> <p>Læreren laver et mind-map på klassen om, hvad eleverne bliver enige, de vil prioritere i deres drømme frokostmåltid</p>                                                                 | <b>Planen for at nå drømme frokostmåltidet (45 min.)</b> <p>Læreren laver et skema over hvad der skal til for at drømme frokostmåltidet kan nås. (se elevmateriale).</p> <p>Til at minde hinanden om den gode spisepause laver hver elev en dækkeserviet, som kan bruges til den daglige spisepause. Det vil gøre det let at dække op hver dag.</p> <p>Dækkeservietten laves i A3 størrelse på karton, som lamineres. Motivet kan være diverse udklip, evt. noget fra en serviet eller billede, som eleverne har med hjemmefra. Hvilket vil være en måde at tage "hjemme" med i klassen.</p> | <b>Fælles collage (20 min.)</b> <p>Eleverne arbejder i grupper a 3-4 elever og laver en collage af de tegninger de tidligere har tegnet, måske noget fra deres interview med forældrene. Disse collager bliver hængt op i klassen den næste måned.</p> <p>Fælles rutiner ifm. spisepausen skrives ned og hænges op i klassen.</p> |

## Tema 04 Vores måltidskultur nu – hvad har ændret sig?

|                |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Varighed       | 1-2 lektioner                                                                                                                                                                                                                                       |
| Læringsmål     | Jeg kender klassens drømme frokostmåltid                                                                                                                                                                                                            |
| Tegn på læring | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jeg kan huske klassens aftale om et drømme frokostmåltid</li><li>2. Jeg ved hvad det betyder for klassen at have et drømme frokostmåltid</li><li>3. Jeg efterlever klassens drømme frokostmåltid</li></ol> |

For at fastholde de gode intentioner, er det vigtigt at der kommer en opfølgning i forhold til planen og ikke mindst, at der justeres på drømme frokostmåltidet, hvis det er nødvendigt. Dette skal gerne gøres efter en måned, men der skal også følges op derefter – gerne et halvt år senere, og gerne efter sommerferien for at minde hinanden om det og introducere det til eventuelle nye elever og lærere.

## Undervisningens opbygning

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Læreroplæg (5 min.)</b><br><br>Eleverne skal igen mindes om hvad et rart måltid er, og hvad rammerne betyder for, at det bliver et rart måltid. Så derfor gennemgås PP 1 igen. | <b>Hvordan fungerer det "nye" frokostmåltid (15 min.)</b><br><br>Læreren tager de tidligere producerede collager frem samt klassens rutiner ifm. deres drømme spisepause kan nås. <ul style="list-style-type: none"><li>• Klassen snakker om hvordan det nye måltid fungerer.</li><li>• Er der blevet gjort det, der skulle gøres?</li><li>• Er der noget, der skal huskes på?</li><li>• Er der noget, der skal ændres?</li></ul><br>Indfør i den første måned eller to en fredags-evaluering med smileys, der viser, hvordan spisepausen samlet set har været i den forløbne uge.<br><br> | <b>Spisepausen tilpasses (10 min)</b><br><br>De fælles rutiner ifm. spisepausen tilpasses ud fra snakken om, hvordan det går og eventuelle nye tiltag skrives ned og hænges op i klassen. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Denne undervisningsgang kan gentages 3 måneder, ½ år og igen og igen, blot uden gruppearbejdet, og hver gang kan klassens måltidskultur justeres ud fra klassens behov og ønsker.

I det hele taget vil der være brug for opfølgning og tilpasning af rutiner i takt med, at eleverne bliver ældre. Der skal derfor tages et serviceeftersyn med regelmæssige intervaller for, at fællesskabet i spisepause kan blive ved at føles relevant og vedkommende samt bidrage til klassens fællesskabsfølelse.

# Grundviden forud for undervisning

## Hvad er et måltid?

Måltider er sociale begivenheder, som bringer mennesker sammen, og som åbner for, at den enkelte kan opleve sig selv knyttet til andre. De er vigtige elementer i organiseringen af samværet mellem mennesker, idet de markerer hverdagens fællesskaber, både i familien og i skolen. Måltider markerer anerkendelsen af et fællesskab, der ikke er opstået naturligt, men konstrueres hver dag gennem aktiviteter som fx et måltid. Det være sig en klasse eller familie. Måltidet bliver derved et middel, hvorigennem klassen og dens individer dagligt konstituerer sig selv. På denne måde forhandler klassen sin forestilling om sig selv, og derved får måltidet stor betydning for børns udvikling i skolen. Dette er et sted, hvor eleverne lærer normer og værdier, og måltidet bliver et omdrejningspunkt for klassens sociale fællesskaber.

### **En definition på et måltid er:**

*“Måltider er rammer for fællesskaber overalt i det sociale liv. De er gennem inklusioner og eksklusioner med til at markere fællesskabets afgrænsning og rammer.” (Holm og Iversen, 1999 s.53)*

### **Ordet måltid bruges på tre måder iflg. Fakstorp og Boyhus (1998):**

1. Tidspunkt, hvor der spises
2. Den spisning der finder sted med visse mellemrum og til bestemte tider
3. Den mad, der spises

Ud over måltidets betydning for fællesskabet, viser undersøgelser, at børn spiser mere frugt og grønt, når de sociale rammer for måltidet prioriteres.

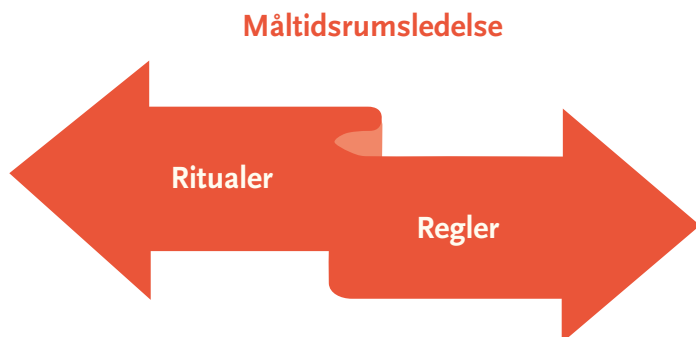
## Måltidet som en del af dannelsen

For at eleverne skal blive kompetente til at indgå og deltage i forskellige fælles måltider, er det vigtigt at have fokus på måltidsrumsledelse i skolen, herunder spisepausen. Det er lærerens ansvar at påtage sig opgaven at etablere ledelsen af måltidet (spisepausen). Her er nogle opmærksomhedspunkter i denne forbindelse:

### Ledelse af måltidets rum

- Måltider skal læres ligesom leg
- Trygge rammer = god anderledeshed
- Ideer skal ofte hentes der, hvor man mindst forventer det.
- Frihed kræver fasthed

Ingen vil sætte en leg i gang uden at fortælle regler. Man kan ikke deltage i legen, hvis reglerne ikke er kendte. Det samme gælder for måltidet. Det kan dog være en fordel at omskrive regler til ritualer, da regler kan virke som krav. En ritualisering af måltidet kan få regler til at virke som en leg (Carlsen, H.B.(2016): 68).



En del af ritualerne kan være siddemåde, aftale om hvem man må sidde ved, skal man vente til, der siges vær'sgo, pakker man sin madpakke op og dækker op, sidder man ned og spiser, må man bytte madder eller siger man velbekomme, når alle er færdige. Generelle bordskikke er ritualiserede regler, som er gældende i andre af livets måltidssammenhænge. Hvorfor ikke øve dem i klassesituationen? Alene det at dække op, at sætte madpakken på tallerken skaber større ensartethed i madens form, hvilket er vigtigt, da det æstetiske også betyder noget for oplevelsen af måltidet. Ritualer omkring måltidet virker som trygge rammer, der giver lyst til i dannelses øjemed at overskride sig selv<sup>3</sup> fx ved at smage på noget nyt, som måske sidemanden tilbyder fra sin madpakke.

## Måltidskultur

En nødvendig del af institutionernes dannelse i det senmoderne samfund

- *Den æstetiske dannelse*

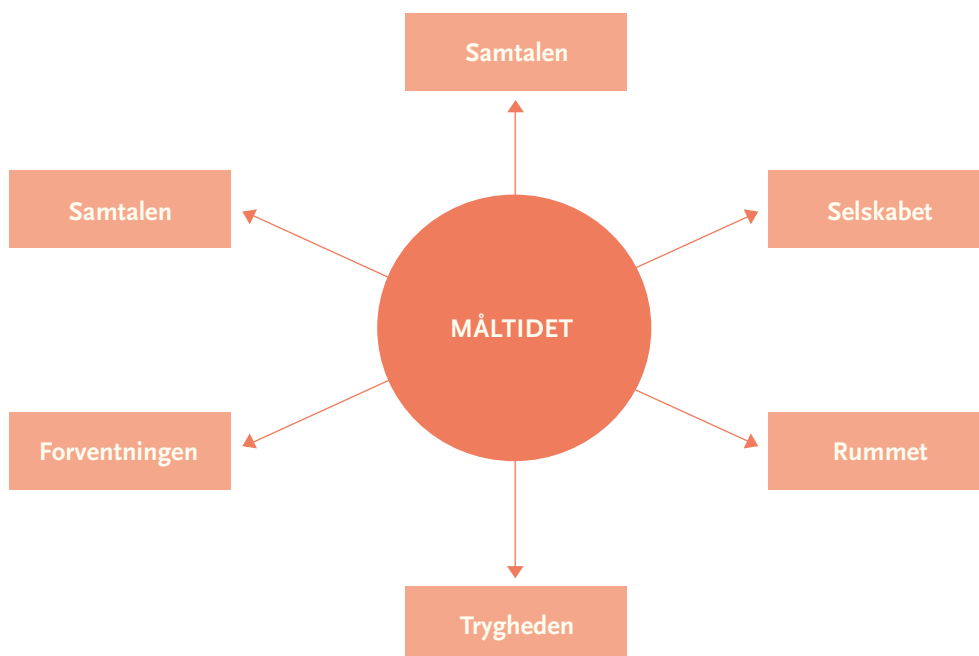
Måltidet som stedet, hvor individet begynder at overskride sig selv

- *Fællesskabet som nødvendig ramme*

Et bevidst arbejde med måltidet i klassen kan gøre det til en del af skolens almene dannelses opgave. Nedenstående modeller kan bruges i diskussionen med eleverne om, hvad et rart måltid er.

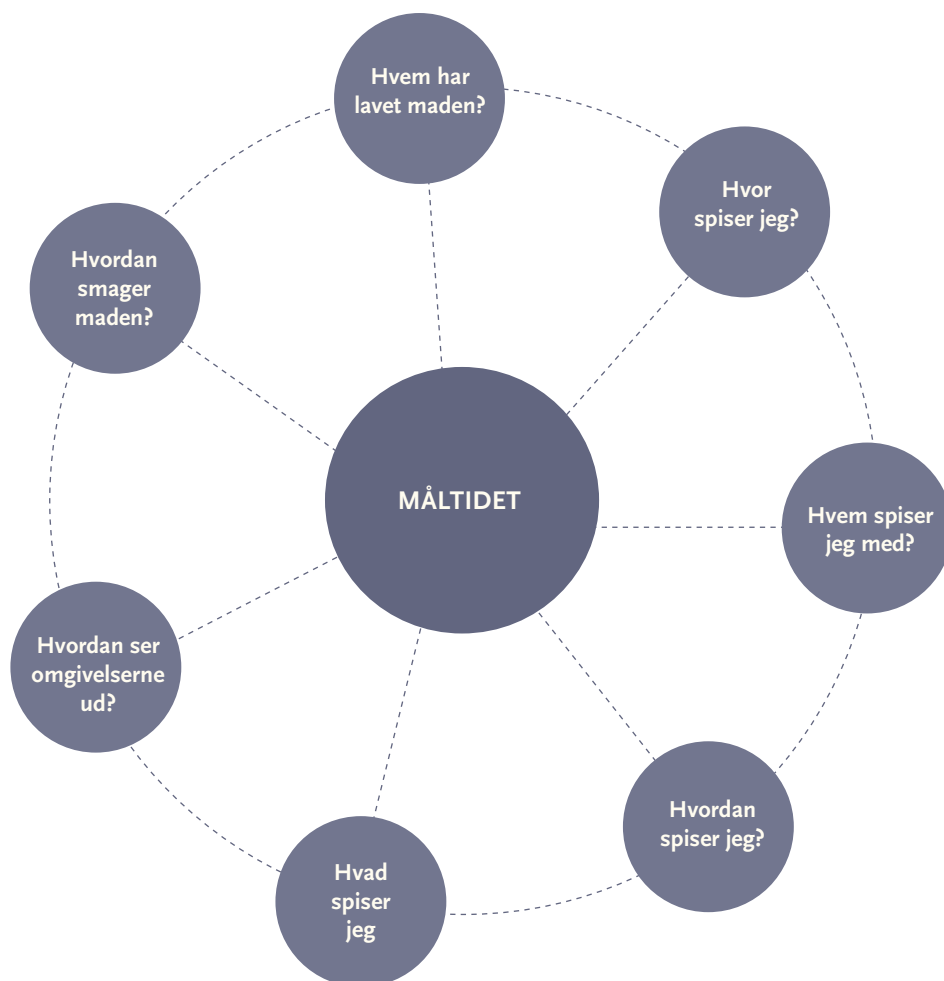
### Model 1

Udviklet med inspiration af H. B. Carlsen (2011): *Mad og Æstetik*, s. 77.



## Model 2

Kilde: Madkulturen (2018): Brug knolden



## Noter

- <sup>1</sup> Wistoft, K. et al (2017): Rammer for mad og måltider i skolen. En systematisk kortlægning. DPU, Aarhus universitet.
- <sup>2</sup> Thestrup, S.V., & Lynggaard, M.Z. (2017): Når mad og dannelse går hånd i hånd i skolen. Inspiration til hvordan danske skoler kan praktisere maddannelse. Danske Professionshøjskoler.
- <sup>3</sup> Carlsen, H.B. (2016): Maddannelse. Upress

## Inspiration

### Bøger

Adriansen, I., Buhl, B., Hellvik, I., Møller Knudsen, B. (red.) (2016). Mad og identiteter. Dansk madhistorie. Rosendahls.

Andersen, J. (2014). Rundt om bordet. Trængte måltider og moderne livsformer. Hovedland.

Benn, J. (red.) (2013). Børn, ernæring og måltider. Tværfaglige perspektiver. Munksgaard.

Carlsen, H.B. (2016): Maddannelse. Upress.

Holm, L. & Kristensen, S. T. (red.) (2012). Mad, mennesker og måltider. Samfundsvidenskabelige perspektiver. Munksgaard.

Stoklund, B. Posselt, G. & Fakstorp: måltid i Den store Danske, Gyldendal.  
Lokaliseret 16.06.18 på [denstoredanske.dk/index.php?sideId=129600](http://denstoredanske.dk/index.php?sideId=129600)