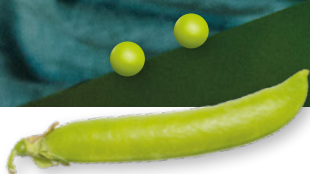


MAGASIN

# Mod på lyst til mad

Et magasin om det gode måltid i dagtilbud



## MÅLTIDSPÆDAGOGIK

Vi taler om måltider på lige fod med motorik og sprog

## SENSORIK

Smag på maden sammen. Tal om det sure, det søde. Og om duften

## AKTIVITETER

Fælles faglig refleksion og øvelser i madmod

# Leder

MAGASINET ER UDARBEJDET  
AF DANMARKS  
EVALUERINGSINSTITUT  
FOR BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET

## REDAKTION

Kommunikationskonsulent  
Marie Louise Poulsen og  
konsulent Marie Lund Hansen.

## ANSVARSHAVENDE

### REDAKTØR

Områdechef for Dagtilbud  
Dina Celia Madsen.

Artiklerne indeholder  
interviews med ledere og  
personale fra den integrerede  
institution Bredballegaard  
i Vejle og Børnehuset  
Østerled i Hedensted, med  
Vejle Kommunes dagtilbuds-  
chef og kostvejleder og med  
lektor Ellen Ravn Habekost  
og lektor og viceinstituteder  
Annemarie Olsen.

Design: BGRAPHIC

Foto: Kamilla Bryndum, Søren  
Svendsen, Mette Bendixsen,  
Colourbox, Unsplash

ISBN (www): 978-87-7182-512-1  
ISBN (tryk): 978-87-7182-515-2



Dette magasin er til dig, der hver dag deltager i måltider sammen med børnene i dagtilbud. Og til dig, der arbejder med maddannelse og måltidskultur som leder, pædagogisk eller madprofessionelt personale eller som konsulent.

Mad og måltider har afgørende betydning for barnets dag i vuggestue, børnehave eller dagpleje. Samtidigt er det en udfordrende pædagogisk opgave at arbejde fokuseret og reflekteret med børnenes maddannelse, måltidskultur og madmod. Derfor har vi bedt to dagtilbud, en kommunal forvaltning og to eksperter give deres bud på, hvordan man som pædagogisk personale kan gå til den opgave.

I tre artikler deler Vejles dagtilbudschef og ledere og personale fra dagtilbud i hhv. Vejle og Hedensted udfordringer, ambitioner og synlige resultater i deres arbejde med måltidspædagogik. To eksperter supplerer med konkret inspiration til, hvordan pædagogisk personale, ledelse og madprofessionelle kan styrke den pædagogiske indsats i arbejdet med mad og måltider. Magasinet afsluttes med to aktivitetsark, der giver jer mulighed for med det samme at gå i gang med arbejdet med jeres egen måltidspædagogik.

Vi ønsker jer god appetit på magasinet og på arbejdet med maddannelse!

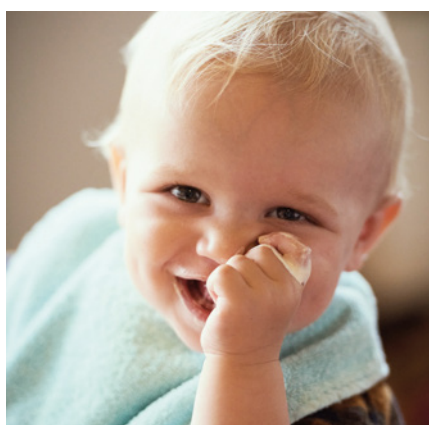
Magasinet er blevet til som en del af et initiativ om maddannelse i dagtilbud og grundskoler, som Børne- og Undervisningsministeriet har igangsat. Initiativet skal fremme sundheden og livskvaliteten for danskere gennem hele livet. Baggrunden for initiativet er bl.a. en konstatering af, at næsten hvert femte barn mellem ni og elleve år er overvægtigt, og næst efter rygning tilskrives usunde madvaner flest dødsfald og kroniske livsstilssygdomme. Usunde madvaner er forbundet med socioøkonomiske faktorer, hvilket bl.a. kommer til udtryk ved, at børn af forældre med kortere uddannelse generelt spiser mindre sundt sammenlignet med børn af forældre med længere uddannelse.

*Miljø- og Fødevarerministeriet, 2018*



LEDER I HEDENSTED:

**Vi taler om mad og måltider på lige fod med motorik og sprog**

**4**

LEKTOR I SENSORIK:

**Sæt ord på smage, dufte og konsistenser**

**16****1****Aktivitetsark**

Brug lektor Annemarie Olsens pointer til at starte jeres eget fokuserede arbejde med børns madmod

DAGTILBUDSCHEF I VEJLE:

**Måltidet er også et kulturmøde**

**12**

LEKTOR

I SUNDHEDSPÆDAGOGIK:

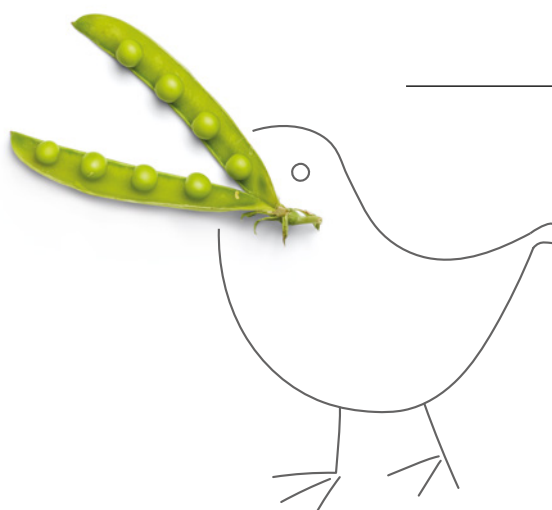
**Pædagogisk nysgerrighed er afgørende for børns maddannelse**

**20****2****Aktivitetsark**

Brug lektor Ellen Ravn Habekosts pointer til at arbejde med en fælles måltidspædagogik

PÆDAGOG I VEJLE:

**Brombærug og kogeplader i børnehøjde giver mod til at smage**

**8**

## INSTITUTIONSLEDER:

# Vi taler om mad og måltider på lige fod med motorik og sprog

I Børnehuset Østerled i Hedensted arbejder lederen og det pædagogiske personale målrettet med en fælles måltidspædagogik. Målet er at vække alle børns madlyst og madmod. Det fortæller Kirsten Bolvig Laursen, leder af Børnehuset Østerled.



Af: Iben Munk Mortensen og Marie Louise Poulsen

”Det kom som en overraskelse for mig, hvor stor betydning personalets tilgang til maden har for børnenes madmod. Vi oplevede, at børn på nogle stuer spiste varieret og udviste glæde og madmod, mens de på andre stuer fx kun spiste ostemadder. Derfor var udgangspunktet for en fælles måltidspædagogik, at alle børn får samme mulighed for at udvikle madmod og maddannelse. Vores ambition var, at personalet arbejder ligeså pædagogisk og professionelt med børns madmod og måltidskultur, som de gør med fx sprog og motorik.”

## Forskningen viser

Børns spisevaner i de første leveår har afgørende betydning for deres udvikling af sundhed og livsstil senere i livet. De fleste 0-5-årige børn får dækket mellem 45 og 70 % af deres daglige energibehov i dagtilbuddet. Det pædagogiske personale spiller derfor en afgørende rolle i forhold til at understøtte børns viden om og erfaringer med mad og måltider.

Det pædagogiske personale fungerer som rollemodeller, som børnene søger støtte hos og spejler sig i. Fx viser et studie, at personalets spisning og fortælling om, hvordan maden smager, påvirker børnenes mod til at smage på forskellig slags mad (Sepp, 2017).

*Bjørgen, 2009; Hansen, Leer, Broström, Warrer & Jensen, 2018; Ray et al., 2016; Tuset, 2018; Sepp, 2017; Skolverket, 2014.*





**”Hvis vi får citron, snakker vi med børnene om smagen – er den sur eller sød? Vi spørger også, om de er madmodige. Og prøver selv at være det ved at tage citronen i munden og se sure ud.”**

*Pædagog i Børnehuset Østerled*

### **Vi vil have en fælles måltids-pædagogik for alle børn**

”Et godt eksempel på en udfordring er, at mange fra vores personale ikke bryder sig om grød eller kogte grøntsager. Og det er en udfordring at få børn til at smage og interessere sig for en kogt porre, man ikke selv har lyst til at sætte tænderne i. Derfor satte vi os for at skabe en fælles måltids-pædagogik, så alle kan få inspiration til at motivere børnene til at spise – også, når de ikke selv kan lide maden. Vi indhentede faglig viden fra bl.a. kurser og podcast, som personalet delte og brugte til at reflektere over vores måltider.”



*Kirsten Bolvig Laursen*

*Leder i  
Børnehuset Østerled  
i Hedensted  
i Vejle Kommune.*

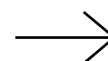
### **Fakta om Østerled**

Vi arbejder ud fra sloganet  
”En god dag – hver dag”  
med afsæt i værdierne ansvar,  
dialog og udvikling.

Børnehuset Østerled  
er en integreret institution  
(vuggestue og børnehave)  
i Hedensted med plads  
til 96 børn.

### **Personalet snakker om smag og konsistens med børnene**

”Vi ved, at man ikke skal tvinge børn til at smage på mad, for så overskrider man deres grænser. I stedet fandt vi frem til, at vi skal gøre børn nysgerrige på maden ved at tale om konsistens og smag. Hvis et barn ikke kan lide kogte porrer, så prøver vi ikke at tvinge barnet til at smage. I stedet siger vi: ’Nå, du kan ikke lide de porrer, når de er kogte. Måske kan du lide dem rå eller i en suppe.’ Vi præsenterer derfor også maden på forskellige måder. Hvis det er en ny råvare, så serverer vi den i forskellige former, fx rå, kogt eller stegt, og taler med børnene om, at tilberedningen kan ændre ved smag og konsistens.”



**”Grød er ikke lige de pædagogisk personales favorit, og det må man gerne sige højt. Så kan børnene få lov at drille den voksne.”**

Pædagog i Børnehuset Østerled



### Børn skal lære at beskrive smage og mærke efter

”Vi vil gerne lære børnene at sætte ord på det, de oplever, når de får noget mad i munden. Hvis et barn fx sidder og tygger længe på et stykke kokos og siger: ’Jeg kan ikke rigtigt få det ned i maven’, så taler vi med barnet om, hvordan kokos føles i munden. Måske føles det som om, det vokser i munden. Og så spørger vi eventuelt, om barnet har lyst til at spytte det ud. Børnene skal lære, at de godt kan blive præsenteret for noget, de ikke har lyst til at smage eller ved, de ikke kan lide, fordi de fx kan få lov til at spytte ud eller bare lægge maden ved siden af tallerkenen og måske mærke lidt på den.”



### Forskningen viser

En fælles måltidsplan eller måltidspædagogik kan understøtte systematikken i det pædagogiske arbejde med mad og måltider. Ved at nedskrive dagtilbuddenes værdier, principper og rutiner for arbejdet med mad og måltider kan der skabes en overensstemmelse mellem institutionernes måltidspædagogiske visioner og praksisser.

*Hansen et al., 2018*



### Personalet tænker over, hvad de selv har med i bagagen

”Pædagogisk personale arbejder også på at smage mad, de ikke umiddelbart er fristede af. De taler sammen om, hvad de selv har med i bagagen af private holdninger og erfaringer med mad og måltider, og hvordan det kan påvirke deres arbejde med maddannelse og madmod. I stedet for ubevidst at gøre hvad de altid har gjort, taler de åbent om deres egne smagserfaringer, fx fra de var børn, og viser børnene, at der findes flere perspektiver på mad og måltider.”

### Personalet har også fået mere madmod

”Vi kan se, at vores fokus på madmod ikke kun påvirker børnene, men også det pædagogiske personale. På vores teammøder taler vi fx åbent om, hvordan vi griber situationen an, når vi får noget mad, vi ikke selv kan lide.”

”Jeg kan også høre, at personalet sidder og snakker om madmod på personalemøderne. Så kan jeg fx høre én sige: ’Nå, jeg går lige hen og øver mit madmod og tager noget af det her, selvom jeg egentlig ikke bryder mig så meget om det.’ Så bliver det pludseligt også personlig udvikling at gå på arbejde.”

### Børnene er blevet mere nysgerrige og interesserede i mad

”Vi kan se, at det virker at appellere til modighed. Vi overhører ofte børnene snakke om madmod, fx om, at de har smagt på noget, de ikke vidste, om de kunne lide, og at man faktisk godt kan smage på noget, man ikke kender for at se, om det er rigtigt, at man ikke kan lide det. Det er jo også ofte sådan, at børn

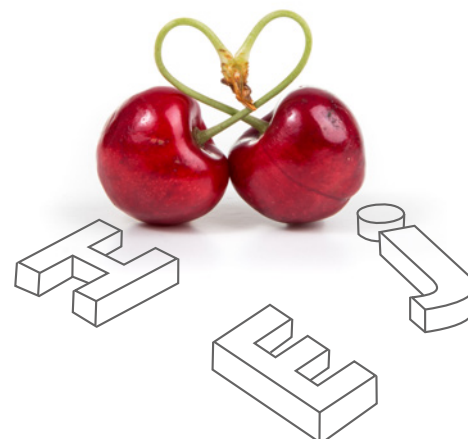
smitter hinanden, så hvis der er en, der er madmodig, så bliver den bedste ven det næsten også altid. Børnene udvikler sig og bliver mere madmodige, og det vækker stor glæde i de pædagogiske hjerter.”

### Måltidspædagogikken styrker arbejdet med de øvrige læreplanstemaer

”Vi taler nu om mad og måltider på lige fod med finmotorik og sprog. For os er det blevet et pædagogisk arbejdsområde, og vi har også skærpet arbejdet med de øvrige læreplanstemaer omkring måltidet. Når vi fx siger til børnene: ’Hov, nu kan jeg se, at det ikke smagte helt, som du havde regnet med. Jeg kan se på dit ansigt og din krop, at det var noget surt, fordi du rystede over det hele’, så er der tale om en italesættelse af barnets oplevelser. Så kan de koble ord på deres erfaringer. Vi får også inddraget natur, når vi snakker om, hvordan en kartoffel går fra at være den her store klump til at blive til små, sprøde pomfritter.”

### Måltider styrker fællesskabet

”Og så er måltider oplagte for arbejdet med fællesskab. Det er måske ikke alle, der kan være med til at cykle eller klatre i træer, men vi skal alle sammen have noget at spise. Hvis man spørger et barn, om hun vil have mere mad, kan der fx være et andet barn, der siger: ’Nej, hun spiser kun én gang, for hun spiser ikke så meget.’ Det viser, at andre børn lægger mærke til én, og så kan man spørge mere ind til, om det kun er i dag, eller om det altid er sådan. Børnene får en oplevelse af at blive set og hørt og accepteret i et fællesskab.”



”Vi taler nu om mad og måltider på lige fod med finmotorik og sprog.”

Kirsten Bolvig Laursen,  
leder i Børnehuset Østerled

## Hvad har virket



I Østerled har etableringen af en fælle pædagogisk ramme skabt større madmod og madglæde hos børnene. Det er sket ved:

- Et større fokus på, at personalet taler med børnene om smag og konsistens
- At sætte ord på børnenes oplevelser med mad
- Et fokus på personalets egne personlige præferencer og normer for at kunne tale med børnene om dette
- Et børneperspektiv, hvor man ser på børnenes egen motivation og lyst i stedet for tvang.
- At tale med hinanden om mad og madmod.

”Når vi spiser har vi en separat tallerken med forskellige madprøver med små pinde i, som vi sender rundt.”

Pædagog i Børnehuset Østerled



PÆDAGOG:

# Brombæruge og kogeplader i børnehøjde giver mod til at smage







Af: Iben Munk Mortensen og Marie Louise Poulsen

Når børn er aktive medspillere før og under måltiderne, bliver de nysgerrige på maden og får større madmod. Det har de erfaret i den integrerede institution Bredballegård, hvor børnene både dækker bord, arbejder med råvarer og er med til at tilberede maden.

**D**et er spisetid i den integrerede institution Bredballegård i Vejle. Børnene samles rundt om bordene, mens en pædagog går ud efter madvognen. Inden hun forlader stuen, har hun udpeget tre hjælpere blandt børnene. Og da madvognen ruller ind, begynder hjælperne straks at hente tallerkener, bestik og krus, som de deler ud til hver sit bord. Imens siger hjælperne til de andre børn: ”Her er en tallerken til dig, og her er et krus til dig.”

”Det er en meget stor dag, når man er hjælper. Hjælperne sørger for, at servicen kommer til og fra bordet, mens børnene selv øser op på deres egen tallerken. De helt små børn får også lov at spise selv, uanset om det er med ske eller med fingrene,” fortæller en af pædagogerne i Bredballegård.

Før madvognen ruller ind på stuerne, har det pædagogiske personale også sat ord på serveringen:

”Vi får en madplan fra vores madprofessionelle, og så siger vi fx: ’I dag skal vi have kylling med kokosmælk og nudler. Mmm, det glæder vi os til!’ På den måde forsøger vi at tale måltidet op og gøre det spændende for børnene,” fortæller en pædagog.

#### **Børnene er med fra jord til bord**

For at skabe interesse om måltidet er børnene i Bredballegård også med til at ”høste” de råvarer, institutionen har til rådighed. Personalet arbejder med at italesætte, hvad der er sket med maden, før den kommer på bordet, så børnene får et sprog for maden og en fornemmelse af, hvad råvarerne kan. De har fx en hel uge, de kalder brombæruge.

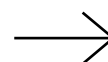
”Her får børnene selv lov at plukke og røre ved brombærerne, putte dem i munden og smage på dem. Og hvis et barn så fx siger: ’Jeg elsker brombærs-moothie’, så går vi hjem og laver smoothies af brombærerne bagefter,” siger en pædagog.

På vuggestuens legeplads har de også jordskokker. Og selvom jordskokkerne er plantet på en måde, der gør, at de ikke kan indgå i måltiderne, er børnene stadig med ude at grave dem op, fortæller en pædagog.

”Vi taler om, hvor maden kommer fra. Og så aftaler vi med de madprofessionelle, at børnene kommer og afleverer jordskokkerne hos dem, hvorefter de tryller dem om til kogte jordskokker.”

**”Børnene plukker og rører ved brombærerne, putter dem i munden og smager på dem. Og hvis et barn så fx siger: ’Jeg elsker brombærs-moothie’, så går vi hjem og laver smoothies af brombærerne bagefter.”**

Pædagog

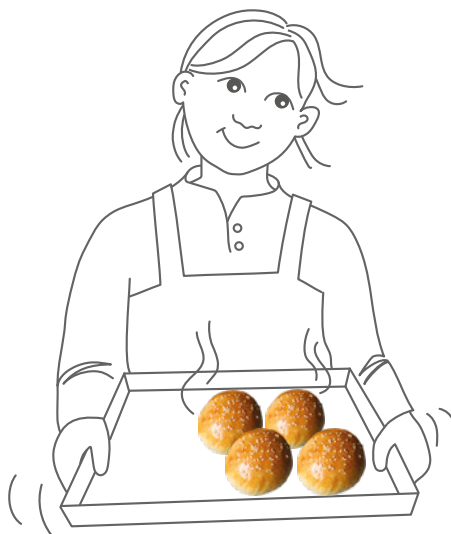


### Fakta om Bredballegaard

Integreret naturinstitution  
i Vejle.

Har udarbejdet en fælles  
mad- og måltidspædagogik,  
bl.a. med fokus på madspild.

Både madprofessionelle  
og pædagogisk personale  
har været på kursus i mad-  
og måltidspædagogik.



### At dufte og mærke maden rykker grænser for madmod

Sanserne kan komme i spil hos både store og små ved at mærke og dufte. Og måske kan nogle børn få lyst til at smage på noget nyt, hvis de først har fået mulighed for at undersøge madens konsistens med fingrene.

”Vi er som pædagoger opmærksomme på, at børns grænser er forskellige. Hvis barnet siger fra og aldeles ikke har lyst til at spise fx bønner, så respekterer vi det. Men måske bøunnerne kan få lov at ligge på barnets tallerken alligevel? Allerede her er der skubbet blidt til en grænse, der kan rykkes yderligere med tiden. På den måde kan vores kendskab til det enkelte barn være med til at styrke barnets madmod,” siger pædagogen.

### Børnene ser, hvordan maden bliver tilberedt – og hvem der gør det

I et stort produktionskøkken med mange maskiner kan det være en udfordring at have børnene med. Derfor har de i Bredballegaard installeret et sæt kogeplader på fællesarealerne, hvor de madprofessionelle kan tage børnene med hen og tilberede mad. Det kan nemlig gøre børnene mere madmodige, at de selv kan være med til at tilberede råvarerne. Og når børnene ikke selv kan være med til at tilberede maden, prøver pædagogisk personale at gøre det synligt for dem, hvem der så laver den. Det sker fx ved, at den madprofessionelle besøger stuerne.

”Det gavner relationen, når børnene kan kigge den madprofessionelle i øjnene og tænke: ’Nååhh, det er hende, der bager de fantastiske boller.’”

Pædagog

”Det gavner relationen, når børnene lige kan kigge den madprofessionelle i øjnene og tænke: ’Nååhh, det er hende, der bager de fantastiske boller. Måske laver hun også god tomatsuppe, den må jeg hellere smage.’ Det er små ting, der skal til, men de små ting betyder enormt meget for børnene,” fortæller en af pædagogerne.

Hos Bredballegaard ser de et stort potentiale i at arbejde endnu tættere sammen med de madprofessionelle, og det er noget, de gerne vil have sat mere i system i fremtiden.

”Jeg kunne fx godt tænke mig, at vi fik dekoreret døren ud til køkkenet, så den udstråler, at her er de madprofessionelle. Måske endda give dem en farve, fx det rød- og hvidternede køkkenmønster. Når de så kommer ind og besøger os på stuerne, kunne de have et ternet forklæde på, så børnene tydeligt kan se, at det her er de madprofessionelle, og det er dem, der laver vores mad og nogle gange giver os lov til at hjælpe dem,” siger en pædagog.





DAGTILBUDSCHEF

# Måltidet er også et kulturmøde

En fælles kommunal måltidspolitik og en kostkonsulent er med til at styrke det pædagogiske arbejde med mad og måltider i Vejle Kommune.

Af: Marie Louise Poulsen

**B**ørns mad og måltider har de senere år fået større opmærksomhed i kommunernes forvaltninger, og i flere kommuner arbejder man fx med en fælles måltidspolitik for alle dagtilbud.

En af de kommuner er Vejle, som netop i år har fornyet deres måltidspolitik. Det fortæller Rune Asmund Sørensen, der er chef for Dagtilbud i Vejle Kommune.

”Vi havde behov for en mere fælles linje for mad og måltider, bl.a. fordi Fødevarerstyrelsen i 2018 udsendte nye anbefalinger til mad i daginstitutioner. Men også fordi forældrebestyrelserne har stor indflydelse, og de skal have et godt grundlag at drøfte mad og måltider ud fra. Og så ville vi også gerne opstille rammer for veganerkost og allergier, der sikrer sund og varieret kost til alle børn,” siger han.

Men den nye måltidspædagogik fokuserer ikke kun på sundhed og ernæring. Den handler også om det pædagogiske arbejde omkring måltiderne.

”Måltiderne skal jo ikke kun være afspisning af børnene. Der ligger meget pædagogik i måltidet, hvilket også afspejler sig i den fælles læreplan. Når læring foregår hele dagen, foregår det også i rutinesituationer som måltiderne,” siger Rune Asmund Sørensen.

## En kommunal kostkonsulent sikrer fokus på mad og måltider

Og det store fokus på måltidspædagogik er en ny og vigtig tendens, siger Birgit Kjærgaard, der er kostkonsulent på dagtilbudsområdet i Vejle Kommune. Hun har stået for kommunens måltidspolitik, siden hun blev ansat i 2004.

”Da vi lavede vores første måltidspolitik, fandtes der ikke specifikke anbefalinger

## Fælles måltidspædagogik i Vejle

Vejle Kommune har en fælles måltidspædagogik for alle kommunens dagtilbud. Målet er at danne børnene til glæden ved det gode, sunde daglige måltid. Måltidspædagogikken er retningsgivende og inspirerende med mulighed for stor lokal indflydelse i de enkelte dagtilbud.



## Forskningen viser



Flere studier viser, at dagtilbud ofte fokuserer på ernæring og i mindre grad på de mad- og måltidspædagogiske mål og praksisser (Brunnoson, 2012; Hansen, Hansen & Kristensen, 2017; Tuset, 2018).

Pædagogisk personale er ofte bekendt med, hvad der kendetegner sund mad til små børn, men mangler viden og kompetencer til at udforme mad- og måltidspædagogikken i praksis for at understøtte børns læring, udvikling og dannelse. Flere studier viser desuden, at det pædagogiske personale har vanskeligt ved at beskrive og udføre måltidspædagogiske mål, retningslinjer, visioner og tiltag, der er rettet mod at fremme børnenes læring og inddragelse i forbindelse med mad og måltider i dagtilbud.

*Bjørgen, 2009; Friedl & Wikland, 2018; Hansen et al., 2018; Sepp & Höijer, 2016; Skolverket, 2014.*

for mad i daginstitutioner fra Fødevarestyrelsen, som der gør i dag. Derfor handlede den også mest om, hvad børnene skulle have at spise. I den nye politik er der blevet plads til emner som mad og pædagogik og klima og bæredygtighed,” fortæller Birgit Kjærgaard.

En del af kostkonsulentens arbejde består fx i at tage på køkkenbesøg i dagtilbuddene og snakke med lederen og den madprofessionelle for at se, om de kommer godt i mål med sund og nærende mad til børnene. Men besøgene handler også om at inspirere til, at dagtilbuddene arbejder pædagogisk med måltiderne.

”Børn skal selvfølgelig have god og sund kost, men de skal også have en god por-

tion maddannelse. Det handler om, at børnene bliver gode til at spise mange forskellige madvarer og får glæde ved den gode, sunde mad,” fortæller Birgit Kjærgaard.

### Fælleskurser for pædagogisk personale og madprofessionelle

Som kostkonsulent står Birgit Kjærgård for at arrangere kurser og fagdage for de madprofessionelle, så de er opdaterede om ny viden inden for sundhed og ernæring, men også inden for måltidspædagogik. Her har hun haft gode erfaringer med at inddrage det pædagogiske personale.

”Vi havde fx oplæg fra Fødevarestyrelsen, og her deltog både madprofessionelle og pædagogisk personale. Når emnet er maddannelse og madpædagogik, er det vigtigt, at begge faggrupper er repræsenteret. Så hører de det samme og kan gå hjem og sætte noget i gang i fællesskab. Det virker rigtigt godt, og det er noget, vi gerne vil arbejde endnu mere med,” fortæller hun.

### ”Madmodsløb” belønner børnenes lyst til at smage nyt

Birgit Kjærgaard er også med til at arrangere fælles events for alle kommunens dagtilbud i. De senere år har kommunen arrangeret et Madmodsløb, der fejrer børnenes madmod ved at markere, hvor modige børnene er, når det gælder om at smage på nye råvarer.

”Vi har også et haveprojekt for børnehaver, som vi kalder Haver til børnemaver, hvor vi dyrker grøntsager i højbede og laver bålmod af råvarerne. Det er min chance for at være sammen med børnene og se, hvordan de tager imod, bliver inspireret, om kan de lide maden, og hvordan de taler om den,” fortæller hun. Projektet er desuden et samarbejde med pædagoguddannelsen på University College Lillebælt i Jelling, hvor en lærer og studerende også er involveret.

### Maddannelse skal være resten af livet

I Vejle Kommune håber man, at den ekstra opmærksomhed på mad og måltider – både i form af en fælles måltidspolitik, en kostkonsulent og fælles kurser og

arrangementer – kan hjælpe til, at børnene får styr på sundheden, og at de samtidig får noget maddannelse, siger Rune Asmund Sørensen:

”Der er meget dannelse og social læring forbundet med måltiderne. Børnene lærer at være sammen om at spise, at vente på tur og at spise varieret. Vi kan gøre meget for madmod, hvis vi giver børnene nogle sunde madvaner og udfordrer dem ved at servere noget, de måske ikke får derhjemme. Måltidet er også et kulturmøde, hvor børn lærer, at mennesker er forskellige,” forklarer han.

**”Måltidet er også et kulturmøde, hvor børn lærer, at mennesker er forskellige.”**

Rune Asmund Sørensen,  
dagtilbudschef i Vejle Kommune

## Hvad har virket



- At fokusere på ”fra jord til bord”, også i forhold til råvarer, som ikke nødvendigvis kan spises, men som viser børnene, hvordan fx grøntsager vokser og ser ud
- At rammesætte børnenes indsats før måltidet, fx ved at udnævne hjælpere hver dag
- At opsætte kogeplader uden for køkkenet, så børnene kan prøve at tilberede mad i ro og mag.



LEKTOR I SENSORIK:

”Servering har betydning. Børn foretrækker munde-rette bidder og at maden er adskilt på tallerkenen.”

Annemarie Olsen,  
lektor i sensorik

# Sæt ord på smage, dufte og konsistenser

Tal med børnene om, hvordan maden smager – om den er sur, sød eller salt. Ikke om den smager godt eller dårligt, siger Annemarie Olsen, lektor og viceinstituttleder ved Institut for Fødevarevidenskab på Københavns Universitet.



Annemarie Olsen

Lektor i sensorik og viceinstituttleder ved Institut for Fødevarevidenskab på Københavns Universitet.

Hun forsker i og arbejder med menneskers spiseadfærd, især med fokus på børn og hvordan man kan ændre smagspræferencer i en sundere retning.

Af: Marie Louise Poulsen

## Hvad er vigtigt for børns madmod?

”Om børn vil spise eller ikke spise det, der serveres, handler især om smag og familiaritet. Det vil sige, om de kan lide smagen af maden, og om de kender den i forvejen. Søde smage accepteres typisk med det samme, mens andre smage kan kræve mere tilvænning. Men også serveringen og den sociale kontekst ved måltidet, fx hvad de andre børn spiser, og hvordan det pædagogiske personale reagerer på maden, spiller en rolle for barnets mod på at smage.”

## Hvilken betydning har servering af maden?

”Mad må gerne være let at spise. Forskning viser, at hvis man fx skærer frugt og grøntsager ud i munde-rette bidder (som fx

æblebåde, agurkeskiver og gulerodsstave) bliver børnene mere interesserede. Tallerkenservering af hele måltider kan have den bagside, at hvis et barn ikke kan lide frikadellen, der ligger tæt op ad kartofflen, så vil barnet måske heller ikke spise kartofflen. I det hele taget foretrækker mange børn, at maden er adskilt på tallerkenen, så de tydeligt kan se, hvad de spiser.”

## Skal børn smage på al mad?

”Pædagogisk personale kan med fordel skabe en kultur, hvor børnene opfordres til at smage på maden. Fx kan måltidet indledes med, at børn og pædagogisk personale smager på al mad, men med fokus på hvad maden smager af, hvordan den dufter, hvordan den føles, om den er sur, sød eller salt – og ikke på at bedømme, om den smager godt eller dårligt.”





### Er der et konkret tip til at få børn til at smage på det, de ikke umiddelbart kan lide?

”Ja, ét, vi kender fra os selv: Smagsparing. Mange af os begyndte at drikke kaffe ved at parre den bitre, sorte drik med sukker og mælk. På samme måde kan det være en gode idé at parre mad, som barnet kan lide, med mad, barnet er skeptisk over for – fx ved at lade barnet dyppe kartofler eller andet grønt i mayonnaise. Det giver desuden barnet mulighed for selv at vælge og smage til. Og så kan man have en regel om, at man gerne må spytte diskret ud, hvis man ikke har lyst til at spise maden.”

### Kan børn hjælpe hinanden til at få mere madmod?

”Forskning har vist, at børn i grupper påvirker hinandens madmod under måltiderne. Som eksempel kan nævnes et studie, hvor tre børn, der kunne lide en bestemt grøntsag, blev sat sammen med et enkelt barn, der ikke ville spise dén grøntsag. Men efter at have set de andre spise grøntsagen nogle gange, begyndte barnet at gøre det samme. På den måde kan madmodige børn være med til at motivere andre børn til at smage.”



### Hvordan kan man udvikle børns smag?

”Det er vigtigt, at personalet ser *dynamisk* på, hvad børn kan lide og ikke lide. Hvis et barn fx ikke kan lide ost, kan personalet både svare: ’Måske du kan lide det på en anden måde, fx på lasagne eller pizza’ eller ’Du kan måske ikke lide smagen i dag, men det kan være, du bedre kan lide den næste gang, du smager den.’ De fleste forældre nøjes med at servere mad nogle gange, hvis barnet afviser den, men børn skal ofte smage noget nyt 8-15 gange for at kunne lide det. Derfor er den mest effektive tilgang til smagslæring tid og vedholdenhed fra personalets side. Det gælder i øvrigt også voksne – det er bare endnu sværere for os. Vi skal smage mad, vi ikke kan lide, 15-20 gange for at ændre mening!”

## 1

**AKTIVITETSARK  
OG ØVELSER**

Til samarbejde mellem ledelse, pædagogisk personale og evt. madprofessionelle.

**Formål:** Formålet med aktivitetsarket er, at I aktivt kan bruge lektor Annemarie Olsens pointer til at starte jeres eget fokuserede arbejde med børns madmod. Arbejdet kan også danne udgangspunkt for udarbejdelsen af en fælles måltidspædagogik.

**Proces:** Hver øvelse har tre skridt: Første skridt er et-to refleksionsspørgsmål, I kan tage med til et personalemøde. Spørgsmålene lægger op til næste skridt: En aktivitet, I kan gå i gang med på mødet eller ved et af de næste måltider med børnene. Det sidste skridt i øvelsen er et oplæg til diskussion, som I kan tage på et efterfølgende personalemøde. Øvelse 1 adskiller sig fra de øvrige øvelser, idet alle tre punkter bør foregå på samme personalemøde.

## 1

**Arbejd med muligheden for at beskrive smage ved måltidet**
**Refleksion på personalemødet**

Overvej, hvordan børnene plejer at reagere på maden under måltidet. Del gerne eksempler med hinanden.

Overvej, hvordan I selv reagerer på maden under måltidet. Del gerne eksempler med hinanden.

**Aktivitet på samme møde**

Tag et par forskellige frugter, et par krydderier og noget brød med til mødet. Vælg gerne et par udfordrende ting, som I ikke kan lide. Bid i frugten, drys lidt krydderi på brødet og beskriv for hinanden, *hvad* I kan smage og mærke (fx tekstur). Undlad at kommentere på, om I kan lide maden eller ej.

**Diskussion på samme møde**

- Hvilken betydning fik det for jeres oplevelse af maden, at I beskrev smagen for hinanden?
- Er I blevet inspirerede til, hvordan I kan tale med børnene om smage?

## 2

**Arbejd med børnegrubbens betydning for det enkelte barns madmod**
**Refleksion på et personalemøde**

Overvej, hvordan børnegruppen sidder sammen ved bordet. Er nogle børn særligt madmodige?

**Aktivitet ved et måltid**

Tal med den madprofessionelle om at servere en råvare, som nogle børn spiser, og andre ikke kan lide. Placer børnene, så de, der ikke spiser råvaren, så vidt muligt sidder sammen med nogle, der gør. Observér børnene. Overvej, hvordan det enkelte barn reagerer.

**Diskussion på næste møde**

- Hvad skete der med de børn, der som udgangspunkt ikke brød sig om råvaren?
- Hvad skete der med de børn, der gjorde?
- Synes I, at "bordplanen" styrkede madmodet hos nogle børn?
- Kan I gøre andet for, at de andre børn bliver inspireret af de madmodige børn?



3

### Arbejd med serveringen

#### Refleksion på personalemødet

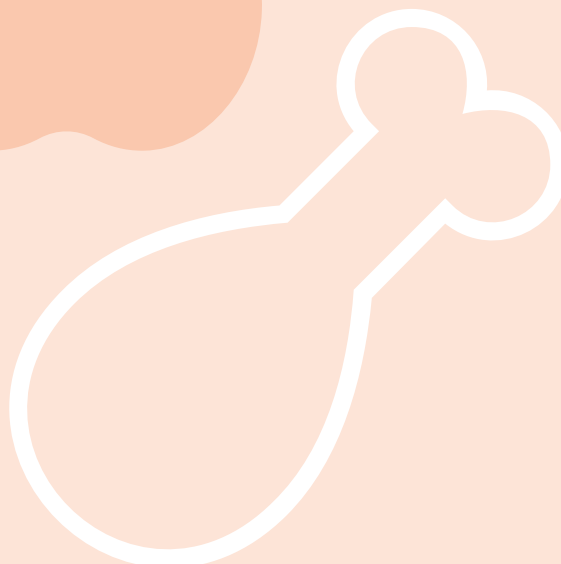
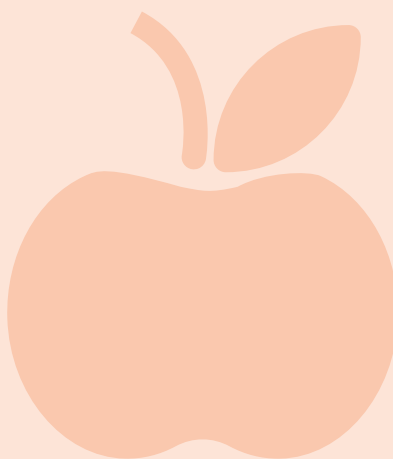
Overvej, om der er mad, der særligt udfordrer flere børn. Hvordan plejer I at servere den?

#### Aktivitet ved et måltid

Prøv ved næste måltid at få de madprofessionelle til at skære to slags grøntsager og to slags pålæg ud i mundrette stykker og server dem på et fad, som børnene kan tage fra. Observér børnenes reaktioner.

#### Diskussion på næste møde

- Var børnene interesserede i mad, der var skåret ud?
- Kan I overveje, om noget mad skal serveres på andre måder for at skabe interesse?



4

### Arbejd med jeres oplevelse af børnenes smag

#### Refleksion på personalemødet

Overvej, hvordan I selv ser på børnenes smag. Har I fx forestillinger om, at nogle børn ikke kan lide bestemt mad?

Overvej, hvad jeres forståelse af børnenes smag betyder for den måde, I serverer og omtaler maden på.

#### Aktivitet ved et måltid

Aftal med den madprofessionelle, at I et par gange om ugen over en periode på måske en måned eller to serverer en bestemt grøntsag, som nogle børn ikke kan lide, gerne tilberedt på forskellige måder. Tal med børnene om, hvad grøntsagen smager af. Observér børnene. Tal på et personalemøde om, hvad der sker.

#### Diskussion på næste møde

- Hvordan tog børnene imod grøntsagen – alt efter dens tilberedning?
- Hvad skete der med børnenes interesse for grøntsagen med tiden?
- Er I blevet inspireret til nye måder at introducere mad på?

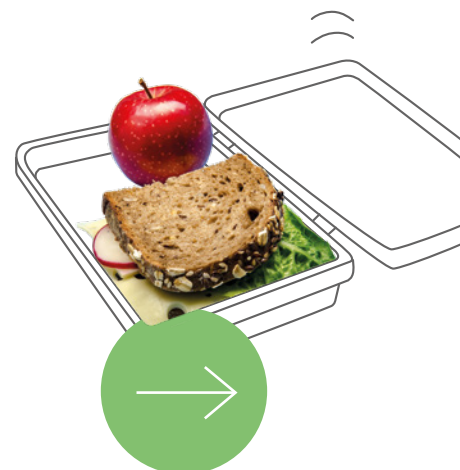
LEKTOR I SUNDHEDSPÆDAGOGIK:

# Pædagogisk nysgerrighed er afgørende for børns maddannelse

Af: Marie Louise Poulsen



Lad børnene selv pille og skive deres æg. Undersøg forskellige råvarer – kig, føl udenpå og indeni – smag, riv, skær. Og snak med børnene, så de lærer at reflektere over og gå nysgerrigt til råvarer, smag og konsistens i munden, siger Ellen Ravn Habekost, der er lektor ved pædagoguddannelsen i Jelling med speciale i maddannelse.



### Hvad skal man gøre for at styrke børnenes maddannelse?

”Mit første råd er, at man som leder tager ansvar for at udvikle en fælles måltidspædagogik. Inddragelse af pædagogisk personale er altafgørende. Ligesom arbejdet med fx børnenes sprog og kropsbevidsthed kræver pædagogisk arbejde med børns maddannelse og måltidskultur professionelle kompetencer, rammesætning, tid og ambitioner.”

### Hvordan kan en fælles måltidspædagogik hjælpe personalet i arbejdet med mad og måltider?

”Det handler om at have nogle fælles retningslinjer for, hvordan børn og personale er sammen om maden og måltidet. Personalet skal være klar over, at den måde, de taler om, hvad de kan lide og ikke lide, har stor betydning for børnene. Fx kan man i fællesskab beslutte, om og hvordan personale og børn skal smage på mad, de ikke har lyst til. På den ene side vil personalet måske gerne have børnene til at smage så meget som muligt, men de vil på den anden side ikke overskride børnenes grænser og tvinge dem – ligesom de ikke nødvendigvis selv har lyst til at smage på alt. Derfor kan personalet have glæde af et repertoire af handlemuligheder under måltidet. Fx skal de vide, hvordan de evt. kan støtte barnet i at overskride sig selv og få fx et stykke porre i munden.”

### Hvilken rolle spiller de madprofessionelle i arbejdet med maddannelse?

”Det er en god idé at være i løbende dialog med den madprofessionelle og invitere til møder, hvor man sammen drøfter sammenhængen mellem måltider og dagens aktiviteter og rutiner. Det giver den madprofessionelle mulighed for fx ikke bare at præsentere dagens frokost,

men også gøre det i sammenhæng med noget, børnene har været optagede af. Hvis det er årstid for hokkaidogræskar, kan en aktivitet om formiddagen være at skære hokkaidoer op og lægge frøene til tørre. Til frokost kan den madprofessionelle så servere hokkaidosuppe. Det kan også blive en aktivitet at gå i fiskehandleren, købe en hel ørred og sidde udenfor og udbene og rengøre fisken, så børnene får en tydelig fornemmelse af, hvad de skal spise i dag. Pædagoger kan bage op med små spil og lege, der kan understøtte fokus på fisk.”

### Hvordan kan personalet konkret styrke børnenes madmod under måltidet?

”Med pædagogisk kompetence og nysgerrighed. Hvis pædagogisk personale fx selv omtaler chili med ordene: ’Det her er lidt stærkt i min mund, så derfor vil jeg ikke have så meget mere af det’, åbner man for, at børnene også kan prøve sig frem og smage! Og hvis pædagogisk personale tør sætte egne smagsoplevelser i spil ved fx at sige: ’Hjemme hos mig spiser vi tit ris til kylling, så jeg synes, det er spændende at få kylling i en tærte’, kan det være en åbning for, at børnene også fortæller, hvad de er vant til og kan lide, og måske også hvad de kunne tænke sig at smage.”

### Hvordan kan man inddrage børnene i måltidet?

”Allerbedst er det, hvis børnene kan være med til at tilberede måltidet, så de lærer at lave mad. Det kan ikke altid lade sig gøre i et køkken i en institution, men så gælder det om at gøre madlavning tilgængelig for børnene. Server fx æggene med skaller, så børnene selv skal pille dem og bruge en æggedeler. Eller opsæt kogeplader et sted i huset eller udenfor, hvor børnene kan øve sig i at koge en

suppe eller kartofler. Det kan man gøre, uanset om institutionen har madordning, eller om børnene har madpakker med.”

### Hvordan kan man arbejde med maddannelse i institutioner, hvor børnene har madpakker med?

”Her kan personalet arbejde med simple råvarer uden for måltiderne, fx ved at købe æbler og skrælle dem, rive dem og smage på dem sammen med børnene. Det er også vigtigt, at madpakken serveres på en tallerken. Det giver børn og pædagogisk personale mulighed for at tale om, hvad børnene spiser hver især. Det kan være en udfordring, at nogle børn ikke selv synes, at deres madpakke er så spændende. Men ligesom i alle andre situationer handler det om pædagogisk nysgerrighed og kompetent, professionelt arbejde.”



**Ellen Ravn Habekost**

Lektor og master  
i sundhedspædagogik ved  
University College Lillebælt  
(UCL) i Jelling.

Hun forsker i og arbejder  
med mad og måltider  
i daginstitutioner og SFO.

## 2

AKTIVITETSARK  
OG ØVELSER

Til samarbejde mellem ledelse, pædagogisk personale og evt. madprofessionelle.



1

## Arbejd med en fælles måltidspædagogik

**Refleksion på personalemødet**

Overvej, hvad I hver især fokuserer på under måltiderne med børnene, og hvordan I agerer. Del gerne eksempler med hinanden. Overvej, hvordan I hver især arbejder med børnenes madmod og lyst til at spise. Del gerne eksempler med hinanden.

**Aktivitet på samme møde**

Find to udfordringer, I gerne vil løse ved hjælp af en fælles måltidspædagogik, fx hvorvidt børn skal smage på mad, de ikke har lyst til, eller selv skal bestemme, hvor meget mad, der skal på deres tallerken, eller hvordan I håndterer, hvis I ikke selv har lyst til at spise den mad, der serveres. Find også to ting, I hver især synes er vigtige for børnenes maddannelse.

**Diskussion på samme møde**

- Tal med hinanden om udfordringerne og de to ting, I hver især synes er vigtige for maddannelse.
- Tal med hinanden om, hvordan I forstår begrebet maddannelse.
- Bliv enige om fem punkter, der kan danne udgangspunkt for en fælles måltidspædagogik.
- Aftal, hvordan I afprøver og evaluerer den nye fælles måltidspædagogik. I kan altid justere den.

2

## Involver børnene i tilberedning og servering af maden

**Refleksion på et personalemøde**

Overvej, om børnene inddrages aktivt i forbindelse med maden og måltidet. Beskriv for hinanden, hvordan I involverer børnene før, under og efter måltidet.

**Aktivitet ved et måltid**

Tal med den madprofessionelle om muligheden for, at børnene selv kan deltage i dele af arbejdet med råvarer ved bordet. Aftal fx, at de får serveret kogte æg, som de selv skal pille og dele med en æggedeler, kogte kartofler med skræl eller yoghurt, de selv skal blande med frugt, som de selv skærer ud. Iagttag børnene.

**Diskussion på næste møde**

- Overvej, hvordan det enkelte barn reagerede på at skulle arbejde med maden selv, og hvilke læringsmuligheder, der er i det. Hvordan kan I i øvrigt involvere børnene i tilberedningen af måltidet hos jer? Prøv at finde på mindst én idé, I kan prøve af.



## 3

## Tal med børnene om madoplevelser og erfaringer

### Refleksion på personalemødet

Overvej, hvilken betydning børnenes forskellige erfaringer med mad og måltider har for deres oplevelse af smag og madmod. Tal om, hvad I ved om børnenes erfaringer med mad og smag.

### Aktivitet ved et måltid

Prøv ved næste måltid med børnene at fokusere på at bringe jeres og deres oplevelser og erfaringer med mad og smage i spil. Start med at fortælle om jeres egne erfaringer med den serverede mad, fx at I måske første gang smagte karry hjemme hos en ven. Hvis I sidder sammen med børn på tre-fire år, kan I fx spørge, om børnene har smagt broccoli eller karry før. I kan også spørge, om de mon har prøvet at få broccoli tilberedt på en anden måde derhjemme. Yngre børn kan prøve at sætte ord på fornemmelsen af broccoli og karry i munden og fortælle, om de kan huske tidligere at have smagt noget sødt eller stærkt. Iagttag, hvad der sker, mens børnene taler om maden.

### Diskussion på næste møde

- Overvej og diskuter, hvilken betydning snakken om erfaringer med maden fik for børnenes madmod.
- Hvordan kan I ellers bringe børnenes erfaringer med mad og smage i spil? Prøv at finde på mindst én ide, I kan prøve af.

## 4

## Involver de madprofessionelle

### Refleksion på personalemødet

Overvej, hvordan I til daglig taler med den madprofessionelle om mad og måltider. Hvor ofte taler I sammen? Hvad taler I om?

### Aktivitet ved et måltid

Aftal med den madprofessionelle, at I over en periode en gang om ugen skaber sammenhæng mellem en pædagogisk aktivitet og måltidet, fx at I taler og lærer børnene lidt om fisk, giver børnene mulighed for at røre ved en fisk eller noget fiskeskind og herefter får fisk til frokost. Planlæg, hvilke råvarer, der meningsfuldt kan bruges. Iagttag børnene.

### Diskussion på næste møde

- Hvordan oplevede I samarbejdet?
- Hvilken betydning fik samarbejdet for de pædagogiske aktiviteter?
- Hvilken betydning fik samarbejdet for menuen?
- Hvilken betydning fik samarbejdet for børnenes interesse for maden?

## 5

## Arbejd med madpakker og maddannelse

### Refleksion på personalemødet

Overvej, hvordan børnene spiser deres madpakker. Pakker I eller børnene maden ud og sætter på tallerkener?

Overvej, hvilke muligheder og udfordringer, I ser for maddannelsen ved jeres måltider. Overvej, hvilke muligheder og udfordringer, I har for at styrke madmod og maddannelse uden for måltiderne – fx ved at arbejde med råvarer som æbler og gulerødder i de pædagogiske aktiviteter.

### Aktivitet ved et måltid

Fokuser ved næste måltid på børnenes madpakker under måltidet. Tal med børnene om, hvad de har med, og hvordan det smager. Brug de fem grundsmage i samtalen, tal om,

hvordan maden føles i munden, hvilke farver der er, og hvordan det dufter. Lad alle børn fortælle noget om deres madpakke, mens I spiser. Iagttag børnene.

### Diskussion på næste møde

Hvordan oplevede I samtalerne om børnenes forskellige mad?

- Hvordan oplevede I samtalerne om børnenes forskellige mad?
- Hvad var udfordrende?
- Tal om, hvad I ellers kan gøre for at sikre, at madlyst, nydelse og madmod kommer i fokus, når børnene spiser.

# Læs mere om mad og måltider

Brug flere af EVAs materialer som afsæt for at skabe gode måltider sammen med børnene.

Du kan hente materialerne på [www.emu.dk](http://www.emu.dk) og [www.eva.dk](http://www.eva.dk)



EVA (2019). *Det gode måltid i jeres dagtilbud – normer, smagsoplevelser og plads til leg*. København: Danmarks Evalueringsinstitut.



EVA (2021): *Mad og måltider i dagtilbud og familie*. København: Danmarks Evalueringsinstitut.



EVA (2021). *BØRNEHØJDE – en faglig podcast om pædagogik og læreplan. Tema 3: Mad og måltider i dagtilbud og familie*. København: Danmarks Evalueringsinstitut.

