

# PÆDAGOGISK VEJLEDNING

TIL DAGINSTITUTIONER

Læs DPU's evaluering af  
materialet på  
[denmagiskemadkasse.dk](http://denmagiskemadkasse.dk)

# Den Magiske Madkasse



Udviklet af Mejeriforeningen i samarbejde med Landbrug & Fødevarer  
samt fagfolk indenfor pædagogik, læring og leg  
Evaluering gennemført af Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU), Aarhus Universitet

Baggrund.....	3
Fra børnehave til skole.....	3
Sådan forbereder du dig.....	4
Sådan kommer du i gang.....	4
Pædagogiske pejlemærker.....	5
Leg og læring.....	5
Virkelighedsnært fokus og involvering af børnene.....	6
Børn - mad, måltider og socialekompetencer.....	7
Måltidet som socialt fælleskab.....	7
Rollemodellers betydning.....	8
Når børn ikke vil smage.....	8
Legebenzin.....	9
Nysgerrighed, glæde og mod.....	9
Det pædagogiske afsæt.....	9
Det pædagogiske personale.....	9
Læreplanstemaer.....	10
Den madprofessionelle.....	11
Ledelsen.....	11
Klar, parat, skolestart.....	11
MADKLOGSKAB.....	12
Kompetence til at træffe begrundede madvalg.....	13
Officelle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen.....	13
MADMOD.....	16
Madmod og sanser.....	17
Smagskompetence.....	18
MADFÆLLESSKAB.....	20
Måltidet som socialt fællesskab.....	21
Rammer om det gode måltid.....	21
Måltidet, smags- og handlekompetencer.....	21
MADGLÆDE.....	24
Smag og glæde.....	25
Sensoriske kompetencer og sproglig udvikling.....	25
Æstetisk erfaring.....	25
Fodnoter & Referencer.....	26-27

## Baggrund

I Danmark starter omkring 60.000 børn i 0. klasse hvert år.<sup>1</sup> Daginstitutionerne gør et stort arbejde for at gøre børnene klar til skolestart ved at tage dem med på besøg på skolen, være selvhjulpne f.eks. i forbindelse med at klæde sig på, løse konflikter, toiletbesøg med mere.

I daginstitutionerne er børnene vant til et stort pædagogisk fokus på mad og måltidet der, bliver opfattet som sociale og læringsorienterede aktiviteter i den pædagogiske hverdag. Og måltidet ER et socialt fællesskab. Forskning viser, at god mad kombineret med trygge måltidsrammer muliggør sunde madvaner, som på flere måder har en positiv betydning for børns læringsforudsætninger.

Mange institutioner har madordning. Desuden er der i mange institutioner afsat god tid til måltidet.<sup>2</sup>

Det skaber tryk og glæde, når maden spises sammen med det pædagogiske personale, der sætter gode rammer for måltidet.

Mange nye skolebørn og nye skolefamilier oplever store ændringer, når børnene starter i skole - særligt i forhold til mad- og måltidssituationen:

- Børnene skal have madpakker med hver dag.
- Der er ændrede rammer omkring måltidet; bl.a. varer frokost-

pausen i mange skoler kun 15 minutter.<sup>3</sup>

- Der stilles store krav om selvstændighed og selvhjulpnehed.
- Der er oftest én voksen ad gangen blandt børnene.

Karen Wistoft, professor i smag, madkundskab, læring og trivsel ved Aarhus Universitet siger i sin evaluering af Den Magiske Madkasse:

*"For mange børn er madpakkerne en del af 'det nye' i skolen. De oplever, at de skal spise i en fart, og undertiden når de overhovedet ikke at blive færdige. Vi ved fra forskning på skoleområdet, at der er en signifikant sammenhæng mellem at have spist og at kunne koncentrere sig i undervisningen. Det gælder også social trivsel. At være en god kammerat og have det godt med sig selv og andre kræver energi og overskud. De nye rammer for mad og måltider betyder nye betingelser for at trives både fagligt og socialt: 'at lære' og 'at være' lykkes bedst, hvis man ikke er alt for sulten, og hvis man har haft gode mad og måltidsrammer."<sup>4</sup>*

Den Magiske Madkasse tager udgangspunkt i noget helt konkret, som børnene kender til - deres mad - og forener det med trivsel og fællesskab. Dette har nemlig stor betydning for børns potentiale til at lære samt deres mulighed for at udvikle en bevidst og kritisk stillingtagen til mad, som fremmer sundhed for både krop og hoved.

## Fra børnehave til skole

Den Magiske Madkasse henvender sig til dig og det øvrige pædagogiske personale med ansvar for de store børn i børnehaven. Materialet kan anvendes i kombination med det øvrige brobygningsarbejde til skolen.

Den Magiske Madkasse sætter fokus på overgangen fra børnehave til skole. Legene og de pædagogiske aktiviteter i materialet hjælper børnene med at blive parate i forhold til at agere i nye rammer omkring måltidet i forhold til, at de skal have madpakke med i skole, og i forhold til at de skal indgå i nye fællesskaber i skolen.

### Et fleksibelt materiale med pædagogiske bagdøre

Materialet kan bruges hele året i det omfang og på det tidspunkt, det passer ind i institutionens årshjul. Det vil dog være oplagt at arbejde med materialet tæt på skolestart.

Materialet er fleksibelt og kan justeres på mange måder, så det passer til den enkelte børnegruppe og det enkelte barn, idet der i materialet er pædagogiske bagdøre, der giver forslag til differentiering af legene og aktiviteterne. På den måde kan børnene deltage på forskellige måder og på flere niveauer uden at ødelægge legen eller aktiviteten for de andre.

I legene og de pædagogiske aktiviteter kan de pædagogiske bagdøre indtænkes på forskellige måder, f.eks. ved:

- at et barn er hjælper i legen
- at et barn holder en voksen i hånden
- at have flere fangere i en fangeleg, så vi undgår at udstille et barn, der har svært ved at fange de andre børn
- at kigge på, da barnet observerer, hvad aktiviteten går ud på og deltager, når barnet føler sig tryk



## Sådan forbereder du dig

1. Begynd med at læse den **pædagogiske vejledning**. Her bliver du klogere på den baggrundsviden og det teoretiske fundament, Den Magiske Madkasse bygger på.
2. Sæt dig ind i de pædagogiske pejlemærker, som lege og pædagogiske aktiviteter knytter sig til.
3. Orienter dig i lege og pædagogiske aktiviteter, som sættes i spil ved hjælp af de fire pædagogiske pejlemærker og historierne om Supergnaskerne. De står i kataloget: **Lege og pædagogiske aktiviteter**.

Legene og de pædagogiske aktiviteter kan laves fra ende til anden. Du kan også udvælge de lege og pædagogiske aktiviteter, du vil sætte fokus på sammen med din børnegruppe.

4. Orienter dig i de vedlagte materialer. I kassen findes der en oversigt over, hvilke rekvisitter, der findes i kassen. Brug den som guide til at overskue materialet.



## Sådan kommer du i gang

1. For at hjælpe børnene ind i Supergnaskernes magiske univers og lade dem blive en del af fortællingen, starter du med at læse **det første brev**, Supergnaskerne har skrevet til netop *din* børnegruppe. Læs mere om brevene og deres anvendelse i den pædagogiske vejledning.
2. Herefter læses **rammehistorien** sammen med børnene. Den fortæller, hvordan Supergnaskerne blev skabt og folder deres magiske kræfter endnu mere ud ved hjælp af beskrivelsen af Supergnaskerne.
3. Se sammen på de fire Supergnaskere, som er vedlagt i kassen. Tal om dem - hvad de repræsenterer, og hvad deres superkræfter er. Introducér det fælles madråb: "Hvad kan vi li'? MADMAGI!"
4. De pædagogiske pejlemærker rammesættes ved hjælp af en **introhistorie** om Supergnaskerne, som læses op for børnene, inden I går i gang med **lege og pædagogiske aktiviteter**. Brug endelig Supergnasker-figurene i skum som en aktiv del i dialogerne, legene og de pædagogiske aktiviteter med børnene.

### Forældrematerialer:

- I kassen finder du en forældrefolder til hvert barn, som fortæller om Den Magiske Madkasse. Hvis du har brug for flere foldere, kan de bestilles på [denmagiskemadkasse.dk](http://denmagiskemadkasse.dk).

I folderen er der ud over information om Den Magiske Madkasse også gode råd til madpakker, til at få børnene med i køkkenet og til, hvordan børn udvikler smags- og handlekompetence med henblik på at udvikle selvstændighed.

- I kassen er der et køleskabsophæng til hvert barn. Ophænget giver inspiration til madpakkerne.

Vi anbefaler, at en pædagog/madprofessionel/leder fra institutionen deltager i et gratis webinar for at blive introduceret til materialet. Mere information om webinarer følger i nyhedsmails.  
[www.denmagiskemadkasse.dk](http://www.denmagiskemadkasse.dk)

# Pædagogiske pejlemærker

Den Magiske Madkasse arbejder med fire pædagogiske pejlemærker:



## Madklogskab



## Madmod



## Madfællesskab



## Madglæde

Disse pejlemærker materialiseres ved hjælp af de fire *Supernaskere*, som optræder gennem hele materialet. Supernaskerne har hver især superkræfter, som kommer i spil i legene og aktiviteterne.

Supernaskerne inviterer børnene med og opfordrer til deres aktive deltagelse. De bruges til at sætte fokus på de pædagogiske pejlemærker og er med til at skabe en levende fortælling, som skaber motivation, og som børnene kan forholde sig til.

Når pejlemærkerne sættes i anvendelse, støtter de børnenes udvikling af maddannelse, så de bliver i stand til at træffe kvalificerede mad- og måltidsvalg.

**Børn, der arbejder med Den Magiske Madkasse, skal have en oplevelse af, at:**

de bidrager til egen og fællesskabets sundhed og trivsel.

mad og måltider har betydning for deres hverdag.

de kan bruge deres viden om mad og måltider i deres egen madpakke.

## Leg og læring

Børn, der leger, opdager hinanden, verden og sig selv.

Leg er en eksperimenterende tilgang til verden, hvor børn har mulighed for at udvikle sig socialt, fordi leg stiller krav til børnenes sociale færdigheder. Børn skal kunne afkode kultur og normer og mestre sociale kompetencer knyttet til at forhandle med og afstemme sig selv i forhold til andre i legen. Legen er altså med til at danne børn socialt og personligt som individer, der kan tage del i verden og samfundet.

Gennem leg øver børn sig altså i at:

- kommunikere – med og uden sprog
- udvikle social forståelse – afkode sociale situationer og tilpasse handlinger
- skabe samspil omkring et fælles mål
- øve sig i at håndtere uenigheder og konflikt
- skabe og opretholde sociale relationer og venskaber

Den Magiske Madkasses lege og aktiviteter tager udgangspunkt i, at børn lærer ved at lege og udforske med krop og sanser, ved at undre sig og stille spørgsmål, ved at blive mødt af spørgsmål og udfordringer og ved at eksperimentere og gøre opdagelser.

# Virkelighedsnært fokus og involvering af børnene

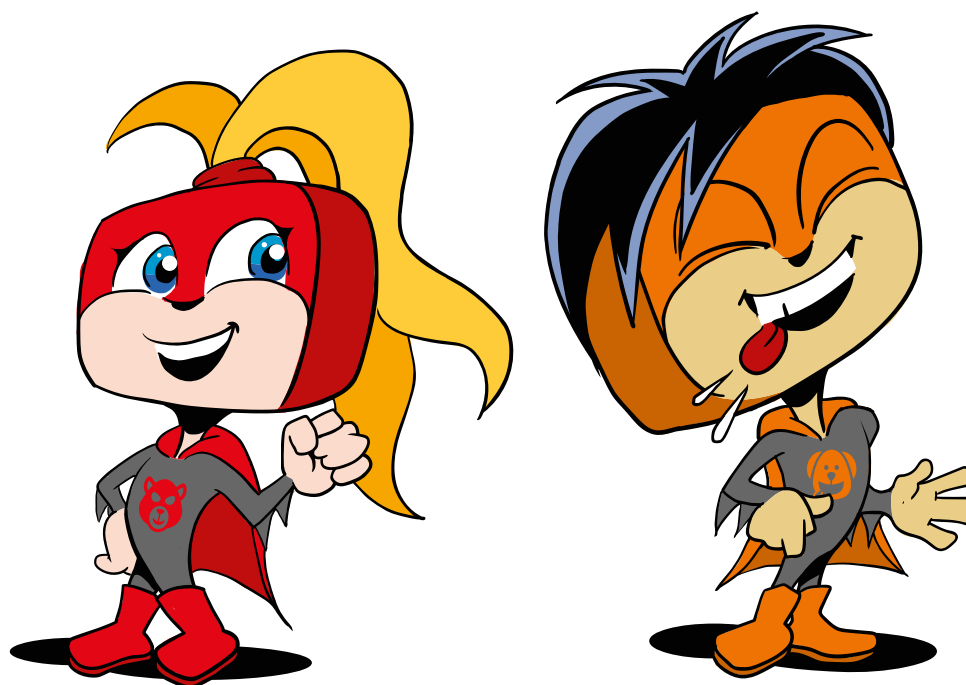
Forskning peger på, at aktiv deltagelse og involvering af børn er centrale elementer, når man ønsker en succesfuld sundhedsformidling til børn.<sup>5</sup> Et selvstændigt og lystbetonet forhold til mad og måltider starter med en forståelse af og bevidsthed om sig selv. Madpakker, madvaner og det fælles måltid er hverdagsemner, som børnene kan forholde sig til. Når børnene arbejder med en virkelighedsnær og praksisorienteret tilgang, føler de sig set og hørt, fordi deres erfaringer forbindes til aktiviteterne.<sup>6</sup>

Legene og aktiviteterne i Den Magiske Madkasse er bygget op som undersøgelsesbaserede aktiviteter med fokus på samarbejde og fællesskab. Forskning viser nemlig, at en inddragende smagspædagogik med fokus væk fra sundhedsfiksering giver nysgerrige børn,<sup>7</sup> samt at børn lærer bedst, når de tænker kreativt og kombinerer forskellig slags viden på nye måder.

Legene og aktiviteterne i materialet giver børnene mulighed for at eksperimentere, opleve, og undersøge - det giver børnene plads til refleksion og aktiv forholden sig til deres egen mad og måltidskultur.

I en inkluderende måltidskultur betragtes alle børn og deres bidrag som værdifulde dele af fællesskabet, og Den Magiske Madkasse har netop lege og aktiviteter med fokus på en oplevelse af samhørighed med fællesskabet, engagement og accept fra andre - så børnene får lyst til at deltage aktivt.

I Den Magiske Madkasse anvendes begrebet **LEGE BENZIN** som en måde at tale om mad, der giver god energi til at lege og lære.



# Børn - mad, måltider og sociale kompetencer

Fra omkring skolestarts-alderen udvikler børn en kognitiv basisforståelse, hvor de begynder at blive i stand til at tænke og agere rationelt samt forstå konsekvenser og kompleksitet.<sup>8</sup> Netop i denne alder kan børn derfor reflektere over og forholde sig kritisk til mad og måltider.

Alsidig udvikling og sociale kompetencer kan ikke skilles ad. Børns sociale udvikling sker i fællesskaber med andre - både børn og voksne. I fællesskaber gør børn sig erfaringer med, hvad det vil sige at deltage, have indflydelse og give plads til andre. Social kompetence er nøglen til samvær og fællesskab, og derfor er relationer og en god måltidskultur så vigtig, da det er her, børnene oplever styrke og betydning, føler sig set, trygge og respekterede.

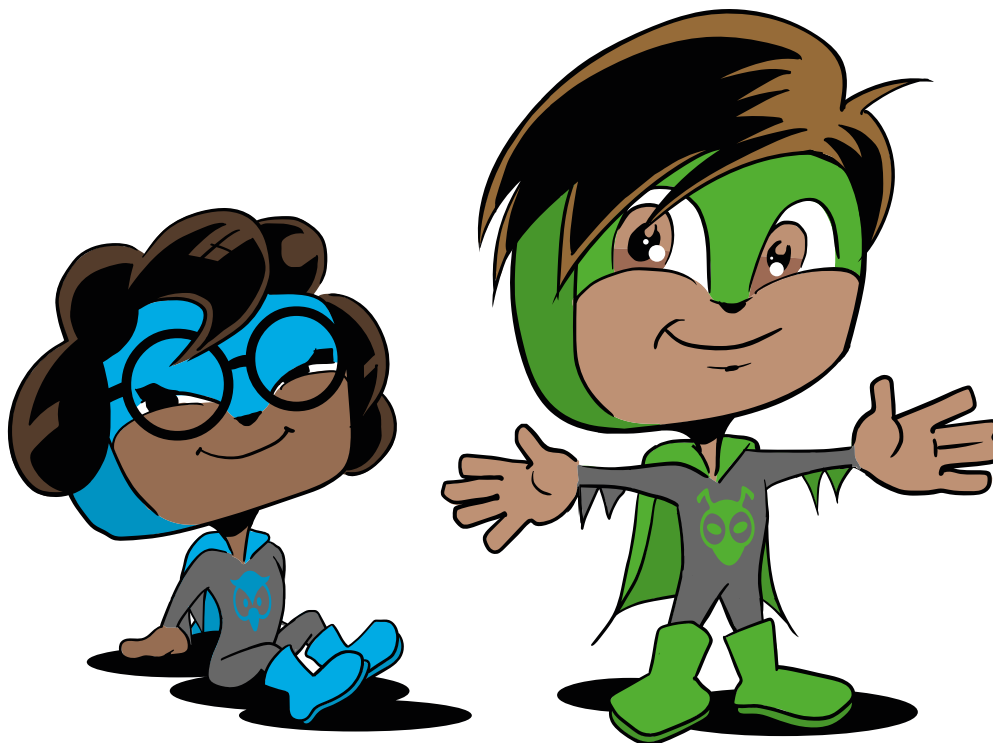
## Måltidet som socialt fællesskab

Forskning viser, at børn oplever et større fællesskab, når der er fokus på mad og måltider, fordi måltidsfællesskabet bidrager til at styrke relationer mellem måltidets aktører.<sup>9</sup> Derfor arbejder Den Magiske Madkasse, ligesom De Fem Råd om Måltidet fra Fødevarestyrelsen, med en forståelse af, at:

"...det gode måltid skaber glæde, nydelse, samvær, trivsel og lyst til at spise sundt."<sup>10</sup>

Læring under måltidet sker i høj grad gennem legen og smagen.<sup>11</sup> Lege med mad og måltider forstærker børns lyst til at prøve nye smage.<sup>12</sup>

Pres virker  
ikke!



Forskning viser, at:<sup>13</sup>

- børn gerne vil smage og spise, hvis der er en positiv stemning omkring måltidet.
- formidling og information om sundhed påvirker ikke børn.
- en eksperimenterende tilgang med fokus på praktiske erfaringer og sjove aktiviteter, herunder smagning, kan forbedre børns forhold til og indtag af frugt og grønt.
- en inddragende smagspædagogik med fokus væk fra sundhedsfiksering giver nysgerrige børn.

Smag er individuelt og mangfoldigt. Forskning viser, at børn ikke må presses til at smage på noget, de ikke har lyst til. Det virker ikke - tværtimod! Hvis børn føler sig pressede til at spise op eller spise mad, de ikke har lyst til, forstyrres deres naturlige læringsproces, og deres modstand overfor den pågældende madvare forstærkes.

Børn skal eksponeres for nye madvarer mange gange, før de måske får lyst til at smage på det. Eksponering betyder ikke nødvendigvis, at børnene skal spise den nye mad - måske det bare skal ligge på tallerkenen, så børnene kan se, dufte og måske mærke på det.

### Rollemodellens betydning

Børn spejler sig i deres omgivelser og kopierer andres adfærd. Forskning viser, at rollemodellens spise-, måltids- og smagspræferencer er mere afgørende end f.eks. verbale opfordringer til at spise sundt, og at formidling og information om sundhed alene ikke påvirker børn.<sup>14</sup>

Den voksne er altså en vigtig rollemodel. Hvilken mad, den voksne spiser, og hvordan den voksne spiser og omtaler maden, påvirker børnene.

I stedet for at fortælle børnene, hvad de skal eller ikke skal spise, bør man gå forrest som det gode eksempel.

Stemningen omkring måltidet skal være rar og positiv. Leg, berøring og udforskning af forskellige typer mad er vigtigt for at minimere utrygheden for nye og ukendte madvarer.<sup>15</sup>

### Når børn ikke vil smage

Det er ikke ualmindeligt at opleve børn, som ikke vil smage eller spise visse fødevarer. I nogle tilfælde er der direkte tale om madneofobi, som er angst for ukendte og nye madvarer.

Når børn er i 5 årsalderen, begynder de at kunne forholde sig kognitivt til madvarer,<sup>16</sup> og derfor bliver de ofte skeptiske over for mad, de ikke kender.

Børn skal have mulighed for at undersøge mad - og måske fravælge den. Det skaber mulighed for, at børnenes nysgerrighed tager over, og mødet med det nye bliver positivt.

Børns leg og undersøgelser af forskellige teksturer i mad har betydning for minimering af madneofobi.<sup>17</sup> Herudover hjælper gentagelser og variation i de madvarer, børn præsenteres for, i forhold til minimering af madneofobi.<sup>18</sup>

Karen Wistoft siger, at det ikke er holdbart at tvinge eller lokke børn til at spise på en bestemt måde.

Hun mener derimod, at børnene kan selv - hvis de får lov: *“Vi vil gerne lære børnene at tage stilling, at begrunde og at bruge deres smag i den stillingtagen. Hvis børn ikke er bevidste om, at de aktivt kan bruge deres egen smag, bliver de vant til at blive styret. I værste fald bliver de passive og ligeglade eller ulystne ift. hvad de spiser.”*<sup>19</sup>



Gå foran som  
det gode  
eksempel



## Legebenzin

Børn undrer sig, er nysgerrige og stiller spørgsmål. Legene og de pædagogiske aktiviteter i Den Magiske Madkasse bygger på eksperimenter, oplevelser og undersøgelser.

Materialet bruger begrebet **Legebenzin** som en måde at tale om mad, der giver energi til at lege og lære. Børn lærer mest, når de tænker kreativt og kombinerer forskellig viden på nye måder.<sup>20</sup>

I materialet øver børnene sig på konkrete, sanselige og kropslige måder i:

- "hvad nu hvis...?" tænkning
- at kategorisere mad i kendte systemer
- at udforske og sætte ord på smag og sanseoplevelser med nye typer mad
- at tilpasse sig forskellige madsituationer som f.eks. forskel på hverdag og fest, traditioner, etc.

Disse kompetencer får børnene brug for, når de starter i skole som en del af deres udvikling mod selvstændighed og reflekterede madvalg.

## Nysgerrighed, glæde og mod

Omdrejningspunktet for Den Magiske Madkasse er børns nysgerrighed, glæde og mod.

Derfor er Den Magiske Madkasse bygget op med undersøgelsesbaserede lege og pædagogiske aktiviteter. Det får børnene til at reflektere over og udvikle sig i forhold til mad, smag, fællesskab og selvhjulpethed. Et selvstændigt og lystbetonet forhold til mad og måltider starter med en forståelse af og bevidsthed om sig selv.<sup>21</sup>

Det er vigtige kompetencer at have, når man starter i skole, da rammen omkring måltidet - og for mange børn også maden, de spiser - ændrer sig. Børnene skal være parate til at træffe selvstændige valg og handle selvhjulpent, når de går i skole - og det hjælper legene og de pædagogiske aktiviteter i materialet hen imod.

---

# Det pædagogiske afsæt

Det pædagogiske personale, den madprofessionelle og ledelsen spiller alle en vigtig rolle i forhold til at gøre maden og måltidet til en pædagogisk aktivitet. Det skaber ejerskab, motivation og nytænkning, når der er rum til samarbejde, refleksion og deltagelse på tværs af faglighederne.

## Det pædagogiske personale

Det pædagogiske personale kan bruge legene og de pædagogiske aktiviteter i Den magiske Madkasse i arbejdet med at støtte børnenes udvikling af smags- og handlekompetencer samt selvstændighed.

Den Magiske Madkasse er tænkt ind i de pædagogiske læreplaner, så det kan bruges som et samlet pædagogisk læringsrum med fokus på leg og læring - madklogskab, madmod, madfællesskab og madglæde.

Den Magiske Madkasse har indbygget pædagogiske spor, som sikrer, at maden og måltidet bliver knyttet til læreplanstemaerne. Dermed sættes de i anvendelse på en meningsfuld måde for børnene og kobler temaerne med lege og pædagogiske aktiviteter i materialet.

# Læreplanstemaer

Tema	Den Magiske Madkasse
Alsidig personlig udvikling	<p>Materialet bygger på en undersøgende og eksperimenterende tilgang, så børnene får pirret deres nysgerrighed og får oplevelser, erfaringer og viden, der understøtter udviklingen af madmod, madglæde og madklogskab, så børnene får lyst til og mod på at prøve og smage på nyt.</p> <p>Børnene inviteres gennem leg til at deltage engageret, fordybe sig og øve sig i at være selvhjulpne.</p> <p>I materialet er der fokus på børnenes lyst til at smage, spise, lege, undersøge og eksperimenterere.</p>
Kommunikation og sprog	<p>Materialet arbejder med børnenes udvikling af sproget ved at lade børnene lytte, fortælle og stille spørgsmål f.eks. ved at sætte ord på, hvad vi spiser, hvordan det smager og føles i munden, i stedet for kun at tale om sult, tørst og mæthed.</p> <p>Gennem leg og kommunikation om maden og smagen eksperimenterer børnene med sproget, så tilegnelsen af sprogforståelse, sammenhænge og ordforråd trænes.</p> <p>Børnene lærer at tale om deres smagserfaringer og viden om mad samt deres oplevelse af madens udtryk (syn), duft, lyd og mundfølelse.</p>
Krop, sanser og bevægelse	<p>Børn lever og lærer gennem kroppen, og leg og bevægelse udvikler børn. Materialet bygger derfor på en legende tilgang, hvor børnene undersøger og eksperimenterer både med sanserne og med kroppen ved at smage, dufte, mærke og se på forskellige madvarer.</p> <p>Gennem legen og den kropslige bevægelse udvikler børnene egne ind- og udtryk, samtidig med at det styrker evnen til at aflæse og forstå andre børns kropssprog i forhold til mad og måltider.</p>
Kultur, æstetik og fællesskab	<p>Materialet har fokus på børnenes aktive deltagelse i skabende eksperimenterende processer og forskellig æstetisk formsprog: bevægelse, drama, musik, fortællinger, etc. Øvelserne og legene bæres af børnenes nysgerrighed, sansning, leg, fantasi og kreativitet, så de får ny viden og læring gennem legene.</p> <p>I legene lærer børn og voksne af og med hinanden i processen med at undersøge og eksperimenterere for at blive klogere sammen. På denne måde udvikler børnene forståelse for både egne og andres smagspræferencer og værdier - og dermed accept og forståelse for andre i fællesskabet.</p>
Natur, udeliv og science	<p>Materialet understøtter børnenes udvikling i at kategorisere og systematisere verden.</p> <p>Ved at tage udgangspunkt i børnenes eksisterende viden og erfaringer med mad, smag og måltider og dernæst arbejde med aktive undersøgelser baseret på børnenes spørgsmål og undren, skaber børnene sammenhænge og kobler ny viden på den eksisterende.</p>
Social udvikling	<p>Børn udvikler sig socialt ved at indgå i samspil med andre børn og voksne.</p> <p>Gennem leg øver børnene sig i at forstå andre børns perspektiver og erfaringer, hvilket understøtter fællesskabet og oplevelsen af at indgå i, høre til og navigere i fællesskaber - herunder madfællesskaber.</p> <p>Legene i materialet understøtter børnenes udvikling af social læring gennem fælles sociale aktiviteter.</p> <p>I legene er der stor fokus på empati ved at opfordre børnene til at hjælpe hinanden, fortælle, lytte og opmuntre hinanden til at prøve noget nyt. Gennem legen bliver børnenes sociale kompetencer styrket, fordi de lærer at vente på tur, samarbejde og lytte til hinanden.</p>

## Den madprofessionelle

Den madprofessionelle hjælper med at sikre gode måltidsoplevelser i institutionen. Ved at inddrage og involvere børnene, motiveres de og får lyst til at lave og spise mad. Derfor kan den madprofessionelle i institutionen bidrage i arbejdet med Den Magiske Madkasse med sin viden og praktiske erfaringer f.eks. ved at:

- lade børnene deltage i dele af forberedelsen af maden.
- give børnene mulighed for at smage undervejs, når der bliver lavet mad.
- lade børnene få medbestemmelse til hvilken slags mad, de får.
- hjælpe børnene med at fortælle om maden, som bliver serveret.
- lade børnene være med til at servere maden.
- præsentere f.eks. ugens grøntsag, som bliver tilberedt på flere forskellige måder i løbet af ugen.
- støtte op omkring fra jord til bord projekter.
- støtte børnenes viden om bæredygtighed, f.eks. gennem diskussion af spørgsmål om måltidsfællesskaber, madspild, klima, økologi, dyrevelfærd, etc.

Børn vil gerne samarbejde og indgå i fællesskaber. Når den madprofessionelle inddrager børnene, styrker det deres lyst til både at eksperimentere med og smage på maden samt indgå i sociale fællesskaber. Desuden styrker det børnenes selvhjulpethed.

Mange madprofessionelle har mange gode idéer til arbejdet med børn, mad og måltider - gør endelig brug af dem!

Den madprofessionelle har en væsentlig sundhedsfremmende rolle i forhold til at hjælpe med, at børnene oplever en hyggelig og nærværende mad- og måltidskultur.

Derfor har det store potentialer, at den madprofessionelle indimellem spiser sammen med børnene og dermed deltager i måltidsfællesskabet.

## Ledelsen

Ledelsen har en central opgave i at skabe rum for og samarbejde i institutionen på tværs af fagligheder og kompetencer.

Ledelsen kan styrke dette på flere måder, f.eks.:

- gennem spiralsamtaler der sikrer, at samtlige deltagere får

mulighed for at synliggøre deres holdninger og kompetencer.

- ved at sikre, at det tværfaglige afsæt skaber mulighed for at arbejde fælles med en måltidspædagogik og et fokus på at udvikle børnenes madklogskab, madmod, madfællesskab og madglæde.
- ved at sikre, at det kostfaglige indhold bliver synliggjort i det pædagogiske indhold.
- Ved at afsætte forberedelsestid til projektet og således implementere materialet som en fast del af arbejdet med brobygningen til skolen.

## Klar, parat, skolestart

Det pædagogiske personale kan med fordel indgå et samarbejde med kommende pædagoger og 0. klasses lærere fra indskolingen på flere måder, f.eks.:

- Pædagogen og/eller 0. klasses lærer kommer på besøg i børnehaven og fortæller om, hvordan spisepausen foregår på skolen, hvad børnene skal kunne selv, hvad de skal øve sig på, etc.
- De store børn fra børnehaven besøger en 0. klasse, som fortæller om, hvordan det var at starte i skole, hvordan spisepausen foregår, og hvad deres bedste råd er til børnene.
- Pædagogen og/eller 0. klasses lærer deltager i et forældremøde i institutionen, hvor de fortæller om overgangen til skole – også på det kostmæssige plan.

Til Den Magiske Madkasse hører et skolekit, som kan hjælpe med dette arbejde:

- En skabelon til et brev, som inviterer pædagogen/0. klasses læreren på besøg i børnehaven.
- En beskrivelse til skolen, som fortæller om Den Magiske Madkasse, og hvad børnene har arbejdet med.
- En PowerPoint præsentation, der kan bruges på forældremøder til at orientere om arbejdet med Den Magiske Madkasse.

Desuden findes der et materiale med Den Magiske Madkasse til indskolingen, så skolen kan arbejde videre og sikre en sammenhæng i overgangen mellem børnehaven og børnehaveklasse.

Find det på [www.denmagiskemadkasse.dk](http://www.denmagiskemadkasse.dk)



Det pædagogiske pejlemærke madklogskab sætter fokus på:

- Mad er legebenzin
- Anbefalinger fra Fødevarestyrelsen



## Avi

*Avi står for madklogskab. Hun ved ALT om mad, og hvad god mad gør ved din krop og din hjerne. Hvis du skal løbe 100 m, lære alfabetet eller lave matematik, så ved hun lige nøjagtig, hvad du har brug for. Det er derfor hun har det kloge dyr, uglen, på sin dragt.*

*Hun er super nysgerrig og elsker at lege detektiv - og finder hele tiden masser af spændende ting, man kan spise.*

*Avi har superkræfter i sine briller. Med brillerne kan hun se igennem alt - hun kan altså se lige igennem dig og se, hvad din krop har brug for. Derfor er hun ekspert i at finde mad, som er god lærebenzin for lige præcis dig.*

## Kompetence til at træffe begrundede madvalg

I arbejdet med børn, mad og måltider, skal børnene opleve rammer for kreative aktiviteter, hvor de stimuleres og udvikler deres erkendelse, omverdensforståelse, sansbevidsthed og kritisk stillingtagen. På den måde udvikler børn kompetencer til at træffe begrundede madvalg.<sup>22</sup>

Derfor er legene og aktiviteterne i Den Magiske Madkasse orienteret omkring en undersøgende og praktisk tilgang. Børnene udvikler viden, færdigheder og holdninger om ernæring og sundhed, så de på sigt kan træffe valg, der fremmer egen sundhed.

## Officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen

Fødevarestyrelsen har formuleret 7 officielle kostråd, som bygger på forskning indenfor mad og sundhed. Følger man kostrådene, får kroppen dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget
2. Spis flere grøntsager og frugter
3. Spis mad med fuldkorn
4. Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
5. Sluk tørsten i vand
6. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
7. Spis mindre af det søde, salte og fede



Børnene stifter i Den Magiske Madkasse bekendtskab med kostrådene gennem en undersøgende og praktisk tilgang.

Børnene udvikler viden, færdigheder og holdninger om ernæring og sundhed, så de på sigt kan træffe valg, der fremmer egen sundhed.

## Gi' madpakken en hånd

Fødevarestyrelsen har udviklet materialet Gi' madpakken en hånd, som er en huskemodel for, hvad der skal i madpakken. En varieret madpakke indeholder varer fra fem madvaregrupper – en for hver finger. Derfor kaldes modellen også Madpakkehånden:

FULDKORNSBRØD – helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød

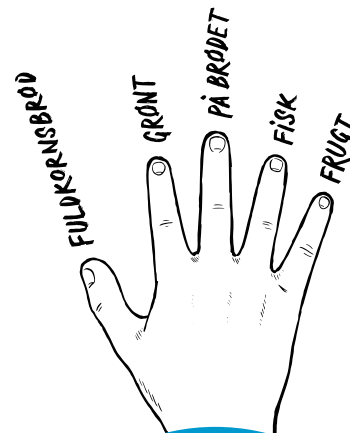
GRØNT – snackgrønt, salat eller grønt på brødet

PÅ BRØDET – bælgfrugter, æg, ost eller kød

FISK – forskellige slags fisk og skaldyr

FRUGT – det friske og søde

I Den Magiske Madkasse arbejdes der med Madpakkehånden, fordi Madpakkehånden kan være en hjælp til at huske, hvordan man sammensætter en sund, varieret og mættende madpakke.



De Officielle  
Kostråd og  
Gi' madpakken  
en hånd findes på:  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



MADKLOGSKAB

## Gode drikkevaner

Madpakken er rigtig vigtig. Det er også vigtigt at sætte fokus på drikkevarer. Ifølge kostrådene fra Fødevarestyrelsen anbefales det at slukke tørsten i vand. Herudover er 250 ml mælk eller mælkeprodukt samt 3/4 skive ost dagligt tilpas i en planterig og varieret kost for et barn i indskolingsalderen. Hvis barnet ikke spiser ost, skal barnet i stedet have 325 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen. Vælg primært de magre typer som skummet-, mini- eller kærnemælk.

## Forældrefolder og køleskabsophæng til barnets hjem

I kassen finder du en forældrefolder samt et køleskabsophæng til hvert barn (ekstra kan bestilles på [www.denmagiskemadkasse.dk](http://www.denmagiskemadkasse.dk)). Disse skal barnet have med hjem. På denne måde bliver forældrene inddraget og kan tale med deres børn om, hvad børnene kan lide og gerne vil have med i deres madpakke.



### Supergnaskernes forslag til lækre madpakker

Supergnaskerne foreslår, at du kan have alle mulige lækre ting med i madpakken, f.eks:

 <p><b>FULDKORNSBRØD</b>              Bagels              Knækbrød              Pitabrød              Rugbrød              Sandwichbrød              Tortillawraps</p> <p><i>Vælg gerne rugbrød og fuldkornsbrød</i></p>	 <p><b>GRØNT</b>              Agurk              Asparges              Bagte rodfrugter              Blomkål              Broccoli              Bønner              Edamamebønner              Grønne bønner              Gulerod              Kinaradise              Majscolbe              Peberfrugt              Radiser              Rødbede              Tomat              Salat              Sukkerærter              Spidskål              Squash              Ærter</p>	 <p><b>PÅ BRØDET</b>              Avokado              Falafel              Frikadelle              Hamburgerryg              Hummus              Hytteost              Kalkunbryst              Kartoffel              Kyllingebryst              Kødpest              Leverpostej              Plantepålæg              Rygeost              Skinke              Skæreost              Smøreost              Æg (æggesalat)</p>	 <p><b>FISK</b>              Fiskefilet              Fiskefrikadelle              Laks              Makrel i tomat              Rejer              Sild              Torskerogn              Tun              Ørred</p> <p><i>Vælg gerne nøglehulsmærket</i></p>	 <p><b>FRUGT</b>              Abrikos              Appelsin              Banan              Blomme              Blåbær              Brombær              Fersken              Grapefrugt              Hindbær              Jordbær              Mandarin              Melon              Nektarin              Nødder              Pære              Tranebær              Tørret frugt              Vindruer              Æble</p> <p><i>Vælg gerne fisk, frugt og grønt efter sæsonen</i></p>	 <p><b>DRIKKEVARER</b>              Kærnemælk              Minimælk              Skummetmælk              Smoothie              Vand              Vand m. smag</p>
---	---	--	---	--	---

**BØRN OG GODE DRIKKEVANER**  
 Madpakken er rigtig vigtig. Men det betyder også meget, hvad dit barn får at drikke. Og at det får nok. Gode drikkevaner gavner dit barns sundhed og har betydning for dit barns energi og væskebalance.

**VAND I DRIKKEDUNKEN**  
 Giv dit barn en god drikkedunk med i skole. Det er vigtigt, at dit barn drikker vand i løbet af dagen. Som tommelfingerregel anbefales det, at dit barn drikker ca. 1 liter væske om dagen.

**SKOLEMELK**  
 De fleste skoler har en mælkeordning, hvor du kan tilmelde dit barn til at få kold mælk til frokost hver dag. Mælk indeholder bl.a. calcium, som er nødvendigt for barns normale vækst og knogleudvikling. Det er også vigtigt at sætte fokus på drikkevarer. Ifølge Fødevarestyrelsen er 250 ml mælkeprodukt samt 3/4 skive ost dagligt tilpas i en planterig og varieret kost for et barn i indskolingsalderen. Hvis barnet ikke spiser ost, skal barnet i stedet have 325 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen. Vælg primært de magre typer som skummet-, mini- eller kærnemælk.

**UNDGÅ SØDE DRIKKE**  
 Undgå at give dit barn saft, sodavand, juice og energidrik som indeholder for meget sukker.

**MEJERIFORENINGEN** Landbrug & Fødevarer

## Lege og pædagogiske aktiviteter med madklogskab



Dette ikon viser hvilke lege og aktiviteter, der arbejder med madklogskab.

Legene og aktiviteterne i materialet styrker børnenes madklogskab, da de lærer:

- at leg kræver masser af god legebenzin
- at mærke sult, tørst og mæthed
- navne, udseende og fakta om mange forskellige madvarer
- at kategorisere madvarer efter de fem kategorier i Madpakkehånden samt drikkevarer

Se lege og pædagogiske aktiviteter til madklogskab i kataloget

### “Lege og pædagogiske aktiviteter”

På [www.denmagiskemadkasse.dk](http://www.denmagiskemadkasse.dk) finder du desuden filmguide til nogle af legene.



MADKLOGSKAB





Det pædagogiske pejlemærke  
madmod sætter fokus på:

- Sanser
- Mod til at prøve noget nyt
- Eksperimenter og undersøgelser
- Smag



## Chili

*Chili står for madmod.*

*Chili ved, at næsten alt kan smage godt, og hun går altid forrest, når der skal prøves noget nyt. Bjørnen på hendes dragt viser, at hun er modig og stærk. Hun er altid i gang med at finde nye og spændende ting og er fløjtede ligeglad med, hvad andre synes om, det, hun putter i munden.*

*Hendes superkræfter er, at hun tør spise ALT!*



## Madmod og sanser

Madmod handler om at have modet til at lege og eksperimentere med nye og ukendte smagsoplevelser. I Den Magiske Madkasse undersøger børnene mad gennem sanseoplevelser for at udvide deres smagsnuancer og dermed de variationer af mad, de har lyst til at få med i deres madpakker.

Børn og voksne vælger mad ud fra forskellige kriterier. Voksnes valg kan bunde i overvejelser om sundhed og praktiske hensyn. Børn ønsker som udgangspunkt at spise mad, de kender godt og kan lide smagen af.<sup>23</sup> Men børn er også nysgerrige - og denne nysgerrighed anvender materialet til at udfordre elevernes madmod ved at få dem til at smage på nye madvarer.

Fra 5-års alderen vokser nysgerrigheden for nye madvarer og nye smage, og madmod er særligt baseret på sanserne.<sup>24</sup>

### Synssansen

Før vi spiser noget, bruger vi synet til at vurdere det. Madens visuelle udseende skaber de første forventninger hos børnene. Farver spiller en stor rolle og understøtter børnenes kognitive arbejde med at kategorisere maden i systemer. Synssansen spiller en stor rolle - og det er baseret på denne sans, at mange børn er bedst i stand til at beskrive deres madoplevelser.

### Smagssansen

Førskolebørn begynder i høj grad at vælge og fravælge mad baseret på deres smag. Smag tillæres dog gennem hele livet. Når vi putter maden i munden, bruges mundfølelsen og smagsløgene. Vi har ca. 5000 smagsløg på tungen, som vi bruger til at opfange smagen af det, vi spiser. Eksposering af forskellige smage er vigtig i forhold til at acceptere nye madvarer. Børn skal ofte eksponeres mange gange over for nye fødevarer, før de får modet til at smage og acceptere ny mad.

### Lugtesansen

Lugtesansen kobles med en begyndende social forståelse. I skolen bliver det vigtigt for mange børn, at de ikke har en madpakke med, der lugter - for det bemærker de andre børn. 5-7-årige børn er i stand til at koble duft og udseende i deres vurdering af mad, hvis farven er genkendelig (f.eks. jordbær). Mennesket kan registrere ca. 1 billion forskellige lugte i næsen. Når vi tygger vores mad, frigives madens lugtstoffer og går op gennem næsen, hvor lugtecellerne

#### ØVELSE

Prøv denne lille øvelse for at sætte fokus på, at lugtesansen og smagssansen hænger sammen:

1. Hold jer for næsen med fingrene.
2. Kom et blad fra en krydderurt i munden, og tyg godt på den, mens I stadig holder jer for næsen. Tænk over, hvad I kan smage.
3. Slip grebet om næsen og pust luften ud gennem næsen. Hvad skete der med smagen?

#### ØVELSE

1. Bland frugtfarve med vand i forholdet 1:1.
2. Lad børnene dyppe en vatpind i den blå væske. De skal farve tungen blå med vatpinden. Kig på tungen i et spejl - eller tag et billede af den.
3. Hvad kan børnene se? Hvor på tungen har de flest smagsløg?

registrerer lugtene. Når vi spiser, bruger vi lugtesansen til at bedømme madens smag. Madens lugt kan give os lyst til at smage på maden - eller det modsatte.

### Høresansen

Hørelsen aktiveres, hvis noget knaser eller larmer. Knasende og sprød mad påvirker børnenes til- eller fravalg af madvarer. Nogle børn oplever smaskelyde meget generende i forhold til deres oplevelse af måltidet.

### Føle/berøringssansen

Føle/berøringssansen er af stor betydning for førskolebørn. De bruger hænder og mund som en stor del af deres sanseindtryk. For de 5-7-årige er berøring af mad med fingrene eller i munden vigtigt for accept af ny mad. 5-7-årige er i stand til at føle forskellige teksturer i munden på samme måde som en voksen, men de har brug for en gentagen eksponering. Forskning viser, at tidlig eksponering og hyppige gentagelser af oplevelser med især forskellige teksturer har betydning for accepten af tekstur i mad. Det kan minimere afvisninger af maden.<sup>25</sup>

Børnenes udvikling er afhængig af madoplevelser med forskellige teksturer.



MADMAD

## Smagskompetence

Smag er ikke bare god eller dårlig, sund eller usund. Smag kan opleves og beskrives på forskellige måder, og smagspræferencer forandrer sig gennem livet - vi lærer hele tiden at kunne lide nye ting, ligesom man lærer mange andre ting gennem livet.

Den Magiske Madkasse understøtter smagskompetence og troen på, at det er sejt at have egne meninger. Det udvikler elevernes sociale forståelse for andre børns meninger.

Når vi taler om mad, taler vi ud fra flere smagsdimensioner:<sup>26</sup>

### Den skønne smag er, når vi taler om:

- Hvad det er ved maden, der smager skønt
- Hvad smagen minder os om
- Hvorfor vi nyder måltidet
- Hvilken sammenhæng eller stemning, der hjælper med at få maden til at smage særligt godt

### Den sunde smag er, når vi taler om:

- Hvorfor en madvare er sund
- Hvorfor vi skal spise sunde madvarer
- Hvordan mad og måltider bidrager til trivsel og fællesskab

### Den sansende smag er, når vi taler om:

Maden og vores sanser, f.eks.:

- hvordan maden dufter og ser ud
- hvordan den smager og føles i munden
- hvordan den føles at røre ved

### Den moralske smag er, når vi taler om:

- Hvor råvarerne kommer fra
- Hvordan råvarerne måske belaster klimaet, økologi og bæredygtighed

### Den religiøse smag er, når vi taler om:

- Hvorvidt maden og smagen er knyttet til en bestemt tradition eller religiøst ritual
- Når man oplever, at maden smager "himmelsk" eller "guddommeligt"

### Den kærlige smag er, når vi taler om:

- Hvad maden og dens smag gør for vores relationer sammen om måltidet
- På hvilken måde, vi oplever, at maden er tilberedt med kærlighed

### Den smarte smag er, når vi taler om:

- Hvordan vi bliver påvirket af f.eks. YouTube stjerner eller kendte til at spise særlige madvarer
- Hvordan mange voksne lægger billeder af deres mad på Instagram eller andre sociale medier.
- Hvordan noget mad er smart eller ikke.

### Lege og pædagogiske aktiviteter med madmod

Der er ingen forventning om, at børnene SKAL smage på eller spise maden. Børns madmod og engagement er ofte højt, når de selv får lov til at deltage i aktiviteter, der udfordrer deres madmod.



Dette ikon viser hvilke lege og pædagogiske aktiviteter, der arbejder med madmod.

Legene og aktiviteterne styrker madmod, ved at børnene bliver styrket i deres nysgerrighed og mod til at prøve ny mad ved, at de:

- får gode erfaringer med at undersøge mad med alle sanserne.
- oplever at de bliver støttet i at undersøge maden i deres eget tempo.
- oplever stolthed over at prøve noget nyt.

Se lege og pædagogiske aktiviteter  
til madmod i kataloget

**“Lege og pædagogiske aktiviteter”**

På [www.denmagiskemadkasse.dk](http://www.denmagiskemadkasse.dk) finder du desuden  
filmguide til nogle af legene.



MADMOD

# MADFÆLLESSKAB

Det pædagogiske pejlemærke madfællesskab sætter fokus på:

- Gode måltidsoplevelser giver godt fællesskab
- Medansvar
- Selvhjulpenhed
- Trivsel



## Kiwi

*Kiwi står for madfællesskab. Kiwi elsker at spise sammen med andre - og jo større en flok, jo bedre. Det er derfor, han har myren på sin dragt, for myrere er altid en del af en kæmpe flok.*

*For Kiwi er der ikke noget mad, der er bedre end andet, og han synes, det er SÅ spændende at se, hvad andre spiser. Det sjoveste, han ved, er at dele sin mad, og han kan sidde ved bordet i timevis og hygge sammen med sine venner.*

*Hans superkræfter er, at han med ét fingerknips kan samle alle omkring bordet.*

### Måltidet som socialt fællesskab

Madfællesskab handler om, at børn indgår i vigtige sociale fællesskaber i måltidet. I måltidet får børn en oplevelse af et medansvar for fællesskabet, for når vi spiser mad sammen, skaber det oplevelsen af ligeværdighed mellem os.

Maden og måltidet er altså et rum for fællesskabet, hvor vi oplever andres individualitet og smag. Derfor har måltidet stor betydning for trivsel som et udtryk for vores velbefindende, der giver følelsen af overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved at være sammen med andre.

Måltidet er en fælles læringsituation, hvor børnene udvikler sociale kompetencer, handlekompetencer, fællesskab og samarbejde.

**Forskning viser, at børn og unge især godt kan lide at prøve nye madvarer og udforske deres smagssanser, når de er i en social kontekst sammen med venner.<sup>27</sup>**

Børns smagspræferencer ændrer sig, når de spiser sammen med børn, der kan lide andre madvarer end dem, de selv foretrækker. Det sker især efter 7-årsalderen.<sup>28</sup> Venner og kammerater har altså betydning for børns valg af mad.

Den Magiske Madkasse tager udgangspunkt i forskning, som viser, at lege med mad og måltider forstærker børns lyst til at prøve nye smage.

### Rammer om det gode måltid

En god måltidspædagogik kan skabe sammenhæng mellem mad og pædagogik og sikre gode måltider hver dag. Den kan bruges både i daginstitutioner med madpakker og med madordning.

Fødevarestyrelsen har lavet guiden Rammer om det gode måltid. Det er officielle anbefalinger, som er baseret på praksisnær forskning fra Aarhus Universitet. Guiden har inddraget feedback fra daginstitutioner. Den kan bruges både i daginstitutioner med madpakker og med madordning.

### I anbefalingerne er der bl.a. fokus på fem gode råd om det gode måltid:

- måltidet har plads til leg og læring
- måltidet styrker selvhjulpnehed
- måltidet rummer forbilleder

- måltidet er fuldt af smag
- måltidet involverer forældrene

Følges disse råd, skaber det:

- engagerede, madmodige børn der trives og kan selv
- måltidsfællesskaber der udvikler sociale kompetencer
- et pædagogisk rum med plads til nysgerrighed og nærvær



Fødevarestyrelsens folder "Rammer om det gode måltid" kan bestilles på [www.sundhedsformidling.dk](http://www.sundhedsformidling.dk)

### Måltidet, smags- og handlekompetencer

Måltider med fokus på børns aktive deltagelse gør børn mere selvhjulpne. Måltidet bliver dermed også et læringsrum for smags- og handlekompetencer.

### Fødevarestyrelsen påpeger, at:

*"Selvhjulpne børn er ikke blot optaget af deres egen deltagelse i måltidet, de finder også glæde ved at hjælpe de andre børn ved bordet. Når I arbejder med børnenes evne til at kunne klare sig selv, bidrager det derfor til udvikling af deres sociale kompetencer og til fællesskabet omkring måltidet."*<sup>29</sup>

En måde at udvikle smagskompetencer og selvhjulpnehed er ved at inddrage børnene i måltidet og forberedelsen af det.

F.eks. kan børnene:

- være med til at planlægge, hvad der skal spises
- dække bord
- være med til at sætte retningslinjerne for måltidet
- være med til at forberede maden



En sådan medbestemmelse og medansvar for måltidet giver børnene en følelse af ejerskab til maden. Det har indflydelse på børnenes lyst til at spise af den tilberedte mad.<sup>30</sup>

En handlekompetence som selvhjulpenhed er vigtig for skolebørn. Derfor er det vigtigt at arbejde med at give børn ansvar og frihed, så de får mulighed for at øve sig på at klare sig selv og hjælpe andre i måltidssituationen.

### Lege og pædagogiske aktiviteter med madfællesskab



Dette ikon viser hvilke lege og pædagogiske aktiviteter, der arbejder med madfællesskab.

Legene og aktiviteterne styrker madfællesskab ved at børnene bliver styrket i en inkluderende måltidskultur præget af:

- respekt og tolerance over for hinandens forskellige smag og spisevaner
- tryghed ved fælles ritualer omkring måltiderne
- fællesskab og glæde ved at spise sammen

Se lege og pædagogiske aktiviteter til madfællesskab i kataloget

**“Lege og pædagogiske aktiviteter”**

På [www.denmagiskemadkasse.dk](http://www.denmagiskemadkasse.dk) finder du desuden filmguide til nogle af legene.







## MADGLÆDE

Det pædagogiske pejlemærke madglæde sætter fokus på:

- Sanser
- Sensoriske kompetencer
- Refleksioner over egne madvalg



### Juicy

*Juicy står for madglæde - og han er et kæmpe madøre. For ham er der ikke noget, der hedder dårlig mad. Han er faktisk lige så madglad, som hunden på sin dragt. Han spiser det hele fra gule ærter til røgede sild. Han rejser sig aldrig, før det sidste fiskeben er suttet rent, og den sidste sovs er slikket af tallerkenen.*

*Juicy elsker at tale om mad og kan få alle til at lytte, når han fortæller om de sprødeste, saftigste og mest delikate ting, han har sat tænderne i.*

*Juicy har en magisk søvske - og med den kan han få hvad som helst til at smage helt fantastisk.*



## Smag og glæde

Når vi smager, får vi en oplevelse, som er et samspil mellem fysiologiske og psykologiske processer på én gang:

- Den fysiologiske del af smagen har med vores sanser at gøre.
- Den psykologiske del af smagen har bl.a. noget med vores smags-erindringer at gøre: I hvilken sammenhæng smagte noget særligt godt eller dårligt, hvad var det for en situation og stemning?

## Sensoriske kompetencer og sproglig udvikling

Den Magiske Madkasse arbejder med både de sensoriske evner og med sproget. Børnene motiveres til at opleve maden med sanserne ved at smage, dufte, lytte, føle, mærke samt sætte ord på deres oplevelse.

Forskning viser, at leg med forskellige teksturer i mad og hvordan maden føles i munden i trygge og vante omgivelser, har en positiv betydning for børnenes lyst til at prøve ny mad.<sup>31</sup>

## Æstetisk erfaring

I Den Magiske Madkasse udfordres børnenes æstetiske erfaringer ved at opleve maden med sanserne - smage, dufte, lytte, føle, mærke samt sætte ord på deres oplevelse. Den æstetiske erfaring bidrager til en overskridelse af egen smag og bliver drivkraften til at søge fællesskaber og deltage i meningsudvekslinger og viden-delning.<sup>32</sup>

Vi kan som voksne lære meget af at se tingene fra børnenes perspektiv og spørge nysgerrigt ind til, hvordan de oplever smag, mad og måltider. Når vi tager børnene alvorligt, motiveres de til at ville mere - og udvikler dermed mere madmod samt mod til at bruge deres smag til at træffe madvalg med.<sup>33</sup>

Legene og aktiviteterne i Den Magiske Madkasse lader børnene eksperimentere med og reflektere over smag – uden løftede pege-fingre eller forsøg på at styre deres smag. Med sådan en tilgang, tager børnene ejerskab over smagsoplevelsen og bliver bevidste om (deres) smag. Vi skal ikke narre børnene til at smage eller forsøge at styre dem for meget, men vi skal give dem plads til at opleve, udleve og værdsætte den bevidsthed - og ikke mindst beholde og udvikle deres madglæde.<sup>34</sup>

## Lege og pædagogiske aktiviteter med madglæde



Dette ikon viser hvilke lege og pædagogiske aktiviteter, der arbejder med madglæde.

Legene og aktiviteterne styrker madglæde ved at børnene:

- bliver nysgerrige efter at lede efter den gode smag i forskellige madvarer
- oplever stolthed ved løse en svær opgave og blive kåret til Supergnasker
- får mulighed for selv at vælge, hvor de mener, den gode smag er gemt
- får kompetencer og lyst til at få indflydelse på deres madpakker
- hjælpes på vej til selvstændighed og selvhjulpenhed

Se lege og pædagogiske aktiviteter til madglæde i kataloget

“Lege og pædagogiske aktiviteter”

På [www.denmagiskemadkasse.dk](http://www.denmagiskemadkasse.dk) finder du desuden filmguider til nogle af legene.



MADGLÆDE

## Fodnoter og referencer

- 1 Ifølge Undervisningsministeriets uddannelsesstatistik startede 61.367 i 0. klasse i skoleåret 2018/2019
- 2 Elversen & Sabinsky (DTU Fødevarerinstitutionen) (2011). En undersøgelse af mad- og måltidskulturen i daginstitutioner med forskellige madordninger
- 3 Undersøgelse foretaget af Mejeriernes Skolemælksordning i 2017 blandt 600 grundskoler
- 4 Wistoft m.fl. DPU (2020): Forskningsbaseret evaluering af Den Magiske Madkasse. Evalueringen kan læses på [www.denmagiskemadkasse.dk](http://www.denmagiskemadkasse.dk)
- 5 Wistoft (2008) i: Liv i Skolen 10, s. 46-53
- 6 Davidsen, H.M, Højlund, C. Brandsen, M. Skov, T.K., Krause Jensen, N.H., Hansen, B.B. (2019): Slutrapport: Vidensgrundlag for praksisnær og anvendelsesorienteret undervisning
- 7 Wistoft & Qvortrup (2018). Smagens didaktik
- 8 Nørgaard et al. (2014). A concept test of novel healthy snacks among adolescents: Antecedents of preferences and buying intentions.
- 9 Benton (2004). Role of Parents in the Determination of the Food Preferences of Children. I: International Journal of Obesity
- 10 Fødevarerstyrelsen: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)
- 11 Wistoft & Qvortrup (2018). Smagens didaktik
- 12 Sepp, H., Abrahamsson & Fjellstrom (2006). Pre-school staffs' attitude towards foods in relation to the pedagogic meal. International Journal of Consumers Studies
- 13 Bl.a. Heim, S., J. Stang, M. Ireland (2009). A Garden Pilot Project Enhances Fruit and Vegetable Consumption among Children. Leer & Wistoft (2015). Mod en smagspædagogik
- 14 Sepp, H., Abrahamsson & Fjellstrom (2006). Pre-school staffs' attitude towards foods in relation to the pedagogic meal.
- 15 Lafraire et al. (2016). Food rejections in children: Cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior
- 16 Pliner (1994). Development of measures of food neophobia in children
- 17 Van der Horst et al. (2016). Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake.
- 18 Ventura & Worobey (2013). Early Influences on the Development of Food Preferences (a review)
- 19 [www.smagforlivet.dk](http://www.smagforlivet.dk)
- 20 Grabowski & Aagaard-Hansen (2011). Sundhedsteater for børn
- 21 Smidt & Rasmussen (2001). Spor af børns institutionslivs. Unges beretninger og erindringer om livet i børnehaven
- 22 Wistoft & Qvortrup (2018). Smagens didaktik
- 23 Masseeksperimentet 2015: [www.naturvidenskabsfestival.dk/masseeksperiment](http://www.naturvidenskabsfestival.dk/masseeksperiment)  
Decosta, Møller, Frøst & Olsen (2017): Madmodige børn. [www.smagforlivet.dk](http://www.smagforlivet.dk)
- 24 Birch (1999), i: Annual Rev. Nutri
- 25 Schwartz et al. (2011). Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines  
Lukaszewycz & Mennella (2012). Lingual tactile acuity and food texture preferences among children and their mothers. Food Quality & Preference
- 26 Wistoft & Qvortrup (2018). Smagens didaktik
- 27 Nørgaard et al. (2014). A concept test of novel healthy snacks among adolescents: Antecedents of preferences and buying intentions
- 28 Nørgaard et al. (2013). Peer influence on adolescent snacking. Journal of Social Marketing
- 29 Fødevarerstyrelsen (2018). Rammer om det gode måltid.

- 30 Drummond (2010). Using nutrition education and cooking classes in primary schools to encourage healthy eating
- 31 Loewen & Pliner (2000). The Food Situations Questionnaire: a measure of children's willingness to try novel foods in stimulating and non-stimulating situations.  
Ventura & Worobey (2013). Early Influences on the Development of Food Preferences (a review).  
Van der Horst et al. (2016). Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake.
- 32 Carlsen, Brønnum Helle (2011): Mad og Æstetik
- 33 Decosta, Møller, Frøst & Olsen (2017): Madmodige børn. Smag for livet
- 34 Leer & Wistoft (2015). Mod en smagspædagogik

## Materialet er udviklet af

Jan Hermansen, ansvarlig, Mejeriforeningen

Katrine Langvad; ernæringsfaglig og senior konsulent, Landbrug & Fødevarer

Stine Rank Langhøj; lærer, cand.pæd. i it-didaktisk design og udvikler af undervisningsmidler og læringsdesigns

Balder Brøndsted; cand. scient.idræt, lege- og bevægelseskonsulent og stifter af Legefabrikken

Koncept og design, Kidvertising Agency

Evaluering gennemført af Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU), Aarhus Universitet

---

## Tak til alle, der har bidraget til materialet

Maria Kümpel Nørgaard, Phd i Børns forbrugeradfærd i fbm. valg af mad

Ledere, pædagoger, lærere og kostansvarlige fra institutioner og skoler, som har bidraget til projektet.

**SE MEGET MERE PÅ [WWW.DENMAGISKEMADKASSE.DK](http://WWW.DENMAGISKEMADKASSE.DK)**



**MEJERIFORENINGEN**

