

PÆDAGOGISK VEJLEDNING

TIL INDSKOLING



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

Baggrund	3
Den Magiske Madkasse – fra børnehave til skole	3
Et fleksibelt materiale med pædagogiske bagdøre	3
Gode spisepauser er mere end mad og mætte maver	4
Hvordan kan man arbejde med spisepausen og klassens måltidskultur?	4
Mad- og måltidsfællesskaber	4
Den Magiske Madkasse, Projekt Sund Skole og Madpakkedysten	4
Fælles mål for børnehaveklassen	5
Didaktiske pejlemærker	7
Lærebenzin	7
Leg og undersøgelser af mad og måltider	7
Voksne som rollemodeller	8
MADKLOGSKAB	10
Det didaktiske pejlemærke madklogskab sætter fokus på	10
Fælles Mål for Børnehaveklassen	11
Officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen	11
Læringsaktiviteter med madklogskab	12
MADMOD	14
Det didaktiske pejlemærke madmod sætter fokus på	14
Fælles Mål for Børnehaveklassen	15
Madmod og sanser	15
Madmod og smagskompetence	16
Læringsaktiviteter med madmod	17
MADFÆLLESSKAB	18
Det didaktiske pejlemærke madfællesskab sætter fokus på	18
Fælles Mål for Børnehaveklassen	19
Måltidet som et socialt fællesskab	19
Læringsaktiviteter med madfællesskab	20
MADGLÆDE	22
Det didaktiske pejlemærke madglæde sætter fokus på	22
Fælles Mål for Børnehaveklassen	23
Smag og glæde	23
Sensoriske kompetencer og sproglig udvikling	24
Læringsaktiviteter med madglæde	24
Fodnoter og referencer	25

Baggrund

I Danmark starter mere end 60.000 børn i børnehaveklasse hvert år¹. Børnene har i børnehaven været vant til rammer, hvor maden og måltidet har et stort pædagogisk fokus.

På nuværende tidspunkt lægger Folkeskoleloven ikke eksplicit op til, at der bliver fulgt op på dette stykke arbejde. Det er derfor op til den enkelte skole hvorvidt og hvordan, mad og måltider skal være en del af skolens hverdag².

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 frokostpausen i mange skoler kun 15 minutter³.
- Der stilles store krav til børnenes selvstændighed og selvhjulpenhed.
- Der er oftest én voksen ad gangen blandt børnene.

Forskning viser, at god mad kombineret med trygge måltidsrammer muliggør sunde madvaner, som på flere måder har en positiv betydning for elevers læringsforudsætninger. Sunde måltider og gode måltidsrammer styrker elevernes faglige præstationer generelt og har derfor positiv betydning for elevernes læringsudbytte⁴.

Den Magiske Madkasse - fra børnehave til skole

Alle daginstitutionerne har fået tilbudt materialet Den Magiske Madkasse som en del af brobygningsarbejdet til skolen.

Dette materiale er en videreudvikling og henvender sig til dig og det øvrige personale i indskolingen. Materialet bygger bro mellem de legende aktiviteter i daginstitutionerne og børnehaveklassens Fælles Mål i form af de beskrevne kompetencer knyttet til undervisningen.

Ved at arbejde videre med Den Magiske Madkasse i indskolingen, oplever eleverne en sammenhæng i overgangen mellem børnehave og børnehaveklasse. Det bidrager til en oplevelse af tryghed, som giver mulighed for positiv udvikling.

Børne- og Undervisningsministeriet fremhæver netop denne sammenhæng:

Stk. 2. "Børnehaveklassens pædagogiske profil skal skabe sammenhæng både mellem elevernes overgang fra hjem og dagtilbud til skolen og mellem

*børnehaveklassen og de efterfølgende klassetrin og skolefritidsordning/fritidshjem. Leg skal udgøre et centralt element i undervisningen med vægt på legens egenverdi og læring gennem leg og legelignende aktiviteter. Børnehaveklassen skal tage udgangspunkt i og videreudvikle færdigheder, viden og erfaringer, som eleverne har tilegnet sig i familie og dagtilbud og fritid."*⁵

Et fleksibelt materiale med pædagogiske bagdøre

Det vil være oplagt at sætte særlig fokus på arbejdet med Den Magiske Madkasse i starten af 0. klasse - f.eks. i sundhedsugerne i oktober. Men materialet kan bruges hele året på det tidspunkt, det passer ind i klassens årsplan.

Materialet er fleksibelt og kan justeres på mange måder, så det passer til den enkelte klasse og den enkelte elev, idet der i materialet er pædagogiske bagdøre, der giver forslag til differentiering af læringsaktiviteterne. På den måde kan eleverne deltage på forskellige måder og på

flere niveauer uden at ødelægge aktiviteten for de andre elever.

I læringsaktiviteterne kan de pædagogiske bagdøre indtænkes på forskellige måder, f.eks. ved:

- at en elev er hjælper i legen
- at en elev holder en voksen i hånden

- at have flere fangere i en fangeleg, så vi undgår at udstille en elev, der har svært ved at fange de andre elever.
- at kigge på, da eleven observerer, hvad aktiviteten går ud på og deltage, når eleven føler sig tryk.

Gode spisepauser er mere end mad og mætte maver

Den Magiske Madkasse arbejder ligesom De Fem Råd om Måltidet fra Fødevarestyrelsen⁶ med en forståelse af, at:

"...det gode måltid skaber glæde, nydelse, samvær, trivsel og lyst til at spise sundt."

Spisepauserne i skolen handler altså om mere end sund mad og mætte maver. Den Magiske Madkasse hjælper med til at prioritere og arbejde med klassefællesskabet for at skabe trivsel og en god klassekultur for de nye børnehaveklasser.

Læringsaktiviteterne i Den Magiske Madkasse er bygget op som undersøgelsesbaserede aktiviteter med fokus på samarbejde og fællesskab omkring klassen.

Ved hjælp af læringsaktiviteterne i materialet eksperimenterer, oplever og undersøger eleverne. På den måde skabes der mulighed for, at eleverne reflekterer over og forholder sig til egne madpakker og klassens spisepause. Det er hverdagsemner, som eleverne kan forholde sig til, og på den måde bliver undervisningen virkelighedsnær og øger elevernes handlekompetence.

Hvordan kan man arbejde med spisepausen og klassens måltidskultur?

Aktiv deltagelse og involvering er centrale elementer, når man ønsker en succesfuld sundhedsformidling til børn⁷. Det er derfor vigtigt at inddrage eleverne og lytte til deres bidrag omkring madpakker og spisepausen. Det skaber engagement og glæde, når eleverne bliver hørt og er med til at bestemme.

I læringsaktiviteterne i Den Magiske Madkasse bliver eleverne udfordret ved at skulle forholde sig til deres egne spisepauser, sundhed, smag og trivsel. Eleverne oplever ægte involvering, når de tages med på råd, og når de føler, de har reel indflydelse på rammerne om spisepausen og klassens måltidskultur. Et selvstændigt og lystbetonet forhold til mad og måltider⁸ starter med en forståelse af og bevidsthed om sig selv.

Mad- og måltidsfællesskaber

Forskning viser, at børn oplever et større fællesskab, når skoler har fokus på mad og/eller måltider - måltidsfællesskabet bidrager til at styrke relationerne mellem måltidets aktører⁹.

DCA rapporten "Rammer for mad og måltider i skolen" fra 2018¹⁰ konkluderer bl.a., at:

- Måltidsrammerne har betydning for elevernes fysiske, sociale og mentale sundhed - herunder lyst til at spise sundt, læringsforudsætninger samt social og faglige trivsel.
- Sund mad kombineret med gode måltidsrammer muliggør sunde madvaner, som på flere måder har en positiv betydning for elevers læringsforudsætninger.
- Læreren spiller en central rolle for det gode frokostmåltid.
- Når eleverne involveres i ændringer af klassens måltidsrammer, fører det til bedre social trivsel.

Derfor har Den Magiske Madkasse fokus på at skabe gode spisepauser - både i forhold til mad, fællesskab og trivsel.

Den Magiske Madkasse, Projekt Sund Skole og Madpakkedysten

Den Magiske Madkasse kan med fordel kombineres med **Projekt Sund Skole** og **Madpakkedysten**, som alle er projekter udviklet af Mejeriforeningen i samarbejde med lærere, pædagoger og sundhedsfaglige. Projekterne sætter fokus på sundhed og trivsel - og arbejder med madpakker, måltider og drikkevaner i indskolingen.

Projekt Sund Skole er et projekt, som koncentrerer en større indsats om næring til læring i indskolingen. Projektet følger eleverne gennem indskolingen. Der er således tale om et flerårigt projekt, som fastholder fokus på næring til læring fra 0. til og med 3. klasse. Projekt Sund Skole handler om at styrke samarbejdet mellem skole, forældre og elever og skabe de bedste forudsætninger for læring i skolens hverdag. Projektet sætter fokus på madpakken, drikkevarer og de vigtige spisepauser set i lyset af sundhed og trivsel. Man kan tilmelde skolen til projektet på alle klassetrin i indskolingen på www.projektsundskole.dk

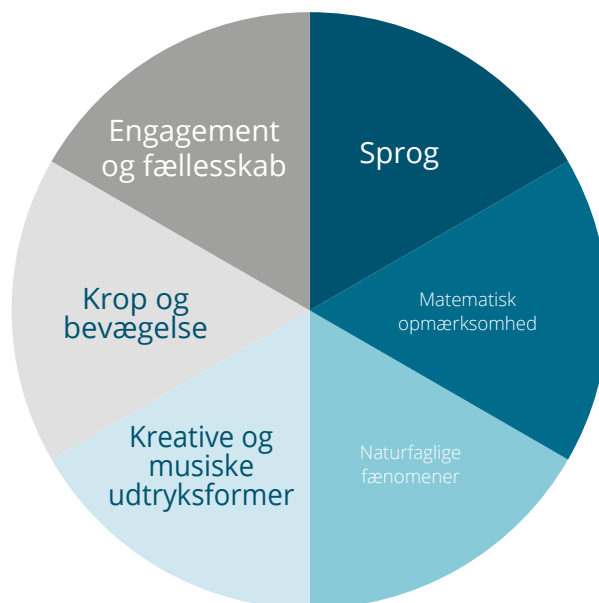
Madpakkedysten har sjove og lærerige aktiviteter for hele klassen med fokus på indholdet i madpakken og elevernes lyst til at lave og spise sund mad. Madpakkedysten er for alle 0.-3. klasser i hele Danmark - og der er præmier at vinde for hele klassen.

Se mere på www.madpakkedysten.dk



Fælles mål for børnehaveklassen

Den Magiske Madkasse tager udgangspunkt i Fælles Mål for børnehaveklassen. Læringsaktiviteterne knytter sig til fire af de seks kompetenceområder¹¹:



I materialet er de fire kompetenceområder tænkt ind i læringsaktiviteterne, og materialet sætter kompetenceområderne i spil på forskellige måder, bl.a.:

KOMPETENCEOMRÅDE	Den Magiske Madkasse
Sprog	Eleverne arbejder i Den Magiske Madkasse med sproget på forskellige måder, f.eks. gennem samtale, fortælling, sproglig bevidsthed, skrivning, læsning samt it og digitale medier. Eleverne øver sig gennem læringsaktiviteterne i at kommunikere med opmærksomhed på sproget i nære hverdagssituationer. Det kan f.eks. være at deltage i dialoger, hvor eleverne på skift fortæller om, hvad de spiser, hvordan det smager og føles i munden, hvad de ved om forskellige madvarer, etc. På denne måde øver eleverne sig i at lytte til andre samt komme til orde selv samtidig med, at ordforrådet og begrebsverdenen udvikles.
Kreative og musiske udtryksformer	Eleverne arbejder i Den Magiske Madkasse med skabende processer, oplevelser, fremstilling og kommunikation som metoder til at udtrykke deres kreativitet, nysgerrighed og fantasi.
Krop og bevægelse	I Den Magiske Madkasse er færdigheds- og vidensområdet bevægelse og leg omdrejningspunktet for og tilgangen til læringsaktiviteterne i materialet. Læringsaktiviteterne bygger på undersøgelser og eksperimenter både med sanserne og med kroppen ved at smage, dufte, mærke og se på forskellige madvarer. Læringsaktiviteterne til madklogskab sætter særlig fokus på færdigheds- og vidensområdet "Det sunde valg". Her arbejder eleverne med officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen som "De Officielle Kostråd" og "Gi' madpakken en hånd" i forhold til deres egne madpakker. I et samspil mellem læringsaktiviteterne og den kropslige bevægelse, bliver elevernes evne til at aflæse og forstå andre børns kropssprog i forhold til mad og måltider styrket.
Engagement og fællesskab	Den Magiske Madkasse sætter fokus på madfællesskaber som katalysator for gode klassefællesskaber. Derfor arbejder materialet med kompetenceområdet engagement og fællesskab i forståelsen af, at eleverne får kompetencer til at bidrage til fællesskabet og drage omsorg for sig selv og andre. På denne måde får eleverne et medansvar for klassefællesskabet - ligesom de får indsigt i egen forståelse, egne følelser og i sit samvær med andre.

Didaktiske pejlemærker

Den Magiske Madkasse arbejder med fire didaktiske pejlemærker:

 **Madklogskab**

 **Madmod**

 **Madfællesskab**

 **Madglæde**

Disse pejlemærker materialiseres ved hjælp af de fire Supergnaskere, som optræder gennem hele materialet i de historier, der er knyttet til læringsaktiviteterne.

Supergnaskerne inviterer eleverne med og opfordrer til deres deltagelse. De bruges til at sætte fokus på de didaktiske pejlemærker og er med til at skabe en levende fortælling, som eleverne kan forholde sig til, og som skaber motivation til at lære.

Når pejlemærkerne sættes i anvendelse, støtter de altså eleverne i at udvikle maddannelse - så de bliver i stand til at træffe kvalificerede mad- og måltidsvalg.

Lærebenzin

I Den Magiske Madkasse i børnehaven bruger materialet begrebet Legebenzin. I indskolingsmaterialet anvendes begrebet Lærebenzin som en måde at tale om mad, der giver energi til at lære.

Børn lærer mest, når de tænker kreativt og kombinerer forskellig slags viden på nye måder¹².

“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.”¹³

Leg og undersøgelser af mad og måltider

Fra omkring 8 års alderen udvikler børn en kognitiv basisforståelse. Her bliver de i stand til at tænke og agere rationelt samt forstå konsekvenser og kompleksitet. Netop i denne alder kan børn derfor reflektere over og forholde sig kritisk til mad og måltider.

Smag er individuelt og mangfoldigt. Forskning viser, at børn derfor ikke skal presses til at smage på noget, de ikke har lyst til. Det virker ikke - tværtimod! Hvis vi voksne presser børn til at spise op eller spise mad, de ikke har lyst til, forstyrrer vi deres naturlige læringsproces. Samtidig risikerer vi også, at børns modstand overfor den pågældende madvare forstærkes.

Det betyder meget, at stemningen omkring måltidet er rar og positiv. Leg, berøring og udforskning af forskellige typer mad er vigtigt for at minimere utrygheden for nye og ukendte madvarer¹⁴.

Forskning viser, at:

- børn gerne vil smage og spise, hvis der er en positiv stemning omkring måltidet¹⁵
- formidling og information om sundhed påvirker ikke børn¹⁶
- en eksperimenterende tilgang med fokus på praktiske erfaringer og sjove aktiviteter, herunder smagning, kan forbedre børns forhold til og indtag af frugt og grønt¹⁷
- en inddragende smagspædagogik med fokus væk fra sundhedsfiksering giver nysgerrige børn¹⁸

Børns leg og undersøgelser af forskellige teksturer i mad har betydning for minimering af madneofobi¹⁹. Herudover hjælper gentagelser og variation i de madvarer, børn præsenteres for²⁰.

Derfor skal børn have mulighed for at undersøge mad - og måske fravælge den. På sigt vil børnenes nysgerrighed tage over - og mødet med det nye bliver positivt.

Voksne som rollemodeller

Forskning viser, at rollemodellers spise-, måltids- og smagspræferencer er mere afgørende end f.eks. verbale opfordringer til at spise sundt.

I selve spisesituationen er den voksne altså en vigtig rollemodel. Hvilken mad, den voksne spiser, og hvordan den voksne spiser og omtaler maden, påvirker børnene. Et forskningsprojekt viser, at hvis en lærer placerer et stykke frugt på sit bord og spiser det foran sine elever, bevirker det, at eleverne spiser mere frugt – endda et år efter forsøget sluttede.²¹

En rollemodel guider frem for at anvise²². I stedet for at fortælle eleverne, hvad de skal eller ikke skal spise, bør man gå forrest som det gode eksempel.



**Gå foran
som det gode
eksempel**



Det didaktiske pejlemærke madklogskab sætter fokus på

- God mad er god lærebenzin
- De Officielle Kostråd og Gi' madpakken en hånd
- Deltagelse og involvering

Avi

Avi står for madklogskab. Hun kender alt til mad, og hvad måden kan gøre for dig. Hvis du skal løbe 100 meter, lære alfabetet eller lave matematik, så ved hun lige nøjagtig, hvad du har brug for.

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

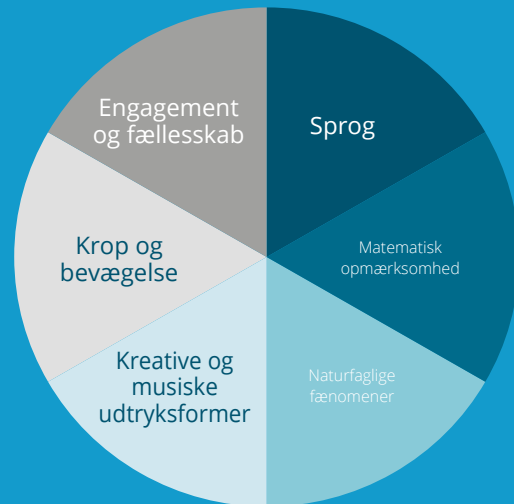
Hendes superkræfter er, at hun kan spotte den virkelig gode legebenzin med sit røntgenblik.





Fælles Mål for Børnehaveklassen

- Eleven er opmærksom på forskellige måder at anvende sprog på.
 - Eleven kan veksle mellem at lytte og udtrykke sig.
- Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen.
 - Eleven kan bruge kroppen varieret.
 - Eleven kan lege alsidigt.
 - Eleven kan sammensætte et sundt måltid.
 - Eleven har viden om kostråd.
- Eleven kan bidrage til fællesskabet og drage omsorg for sig selv og andre.
 - Eleven kan opbygge og efterleve klassens normer.
 - Eleven kan tage initiativ og fastholde valg.
 - Eleven kan etablere og vedligeholde positive relationer.
 - Eleven kan handle hensigtsmæssigt på egne og andre følelser.
 - Eleven har viden om følelser og deres udtryk.
 - Eleven har viden om, at personer er forskellige.



Officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen

Den Magiske Madkasse inddrager officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen.

De Officielle Kostråd

Fødevarestyrelsen har formuleret 10 officielle kostråd, som bygger på forskning indenfor mad og sundhed. Følger man kostrådene, får kroppen dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Hvert kostråd indeholder en række ideer til, hvordan man nemmest muligt kan efterleve dem i hverdagen.



1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grøntsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Spis mindre mættet fedt
7. Vælg magre mejeriprodukter
8. Drik vand
9. Spis mindre sukker
10. Spis mad med mindre salt

Eleverne lærer i Den Magiske Madkasse kostrådene at kende gennem en undersøgende og praktisk tilgang. Eleverne udvikler viden, færdigheder og holdninger om ernæring og sundhed, så de på sigt kan træffe valg, der fremmer egen sundhed. I kassen er der vedlagt en plakat med kostrådene. Hæng den op i klassen og brug den som guideline.

Gi' madpakken en hånd

Fødevarestyrelsen har udviklet materialet Gi' madpakken en hånd²³. En varieret madpakke indeholder varer fra fem madvaregrupper – en for hver finger. Derfor kaldes modellen også Madpakkehånden, og den er en god huskemodel at have.

Det er også vigtigt at sætte fokus på drikkevarer. Fødevarestyrelsen anbefaler mager mælk og vand til børn i indskolingsalderen og vurderer, at ¼-½ l magert mælkeprodukt dagligt er passende i forhold til danske madvaner.²⁴

Det er en god ide at inddrage forældrene i arbejdet med Den Magiske Madkasse. Opfordr dine elever til at fortælle om Supernaskerne derhjemme - og til at tale om, hvad de kan lide og gerne vil have med i deres madpakke.

Læringsaktiviteter med madklogskab

Børn lærer gennem leg, og de bruger leg til at skabe viden og ny forståelse af verden.



Dette ikon viser hvilke læringsaktiviteter, der arbejder med madklogskab.

Læringsaktiviteterne i materialet styrker elevernes madklogskab, da de lærer:

- at det er vigtigt med god lærebenzin, når man går i skole
- at mærke sult, tørst og mæthed
- navne, udseende og fakta om mange forskellige madvarer
- at kategorisere madvarer efter de fem kategorier i Madpakkehånden





Det didaktiske pejlemærke madmod sætter fokus på

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



Chili

Chili står for madmod. Chili ved, at næsten alt kan smage godt, og hun går hele tiden forrest, når der skal prøves noget nyt. Bjørnen på hendes dragt viser, at hun er modig og stærk, men hun kunne aldrig finde på at gå i hi ligesom den. Hun er altid i gang med at finde nye og spændende ting, hun kan spise og er fløjtede ligeglad med, hvad andre synes om det, hun putter i munden. Hendes superkræfter er, at hun tør spise alt.

Fælles Mål for Børnehaveklassen

- Eleven er opmærksom på forskellige måder at anvende sprog på.
 - Eleven kan veksle mellem at lytte og udtrykke sig.
- Eleven kan udtrykke sig i billeder, musik og drama.
 - Eleven kan eksperimentere med egne udtryk i billeder, musik, drama alene og i fællesskab.
- Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen.
 - Eleven kan bruge kroppen varieret.
 - Eleven kan lege alsidigt.
- Eleven kan bidrage til fællesskabet og drage omsorg for sig selv og andre.
 - Eleven har viden om spilleregler for samvær.
 - Eleven kan handle hensigtsmæssigt på egne og andres følelser.
 - Eleven har viden om følelser og deres udtryk.
 - Eleven kan vurdere egne styrker og svagheder.
 - Eleven har viden om, at personer er forskellige



Madmod og sanser

Madmod handler om modet til at eksperimentere med nye og ukendte smagsoplevelser. I Den Magiske Madkasse undersøger eleverne mad ved hjælp af deres 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.^{25 26} 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 ny mad - og madmod er særligt baseret på sanserne²⁷:

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 katego-

risere 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

- Børn i 7 års alderen 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.
- Eksponering af forskellige smage er vigtigt 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.

- 7 årige børn er i stand til at koble duft og udseende i deres vurdering af mad, hvis farver 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 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.

Føle/berøringssansen

- Føle/berøringssansen er af stor betydning for indskolingsbørn. De bruger hænder og mund som en stor del af deres sanseindtryk.
- 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 maden²⁸.
- For de 7 årige er berøring af mad med fingrene eller i munden vigtigt for accept af ny mad.
- Børnenes udvikling er afhængig af madoplevelser med forskellige teksturer.

Madmod og smagskompetence

Smag er ikke bare god eller dårlig, sund eller usund. Smag kan opleves og beskrives på forskellige måder, og der er flere smagsdimensioner, som betyder, at vi taler om mad på forskellige måder²⁹:³⁰

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.

Det er derfor en god ide at tale med eleverne om:

- at smagspræferencer forandrer sig. Alle smagsdimensionerne udvikler sig med årene - man lærer hele tiden at kunne lide nye ting, ligesom man lærer mange andre ting gennem livet.
- smagsdimensionerne. Vi kan som voksne lære meget af at se tingene fra elevernes perspektiv og spørge nysgerrigt ind til,

hvordan de oplever smag, mad og måltider. Når vi tager eleverne alvorligt, motiveres de til at ville mere - og udvikler dermed mere madmod samt mod til at bruge deres smag til at træffe madvalg med.

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.

Læringsaktiviteter med madmod

Materialet opfordrer med sin legende tilgang til madmod.

Gennem læringsaktiviteterne udfordres eleverne, så de får mod på at smage på nye, ukendte retter eller madvarer.

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



Dette ikon viser læringsaktiviteter, der arbejder med madmod.

Læringsaktiviteterne styrker madmod ved, at eleverne bliver styrket i deres nysgerrighed og mod til at prøve ny mad, da 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



MADFÆLLESSKAB

Det didaktiske pejlemærke madfællesskab sætter fokus på

- Gode måltidsoplevelser giver gode klassefællesskaber
- Medansvar
- Selvhjulpenhed
- Trivsel



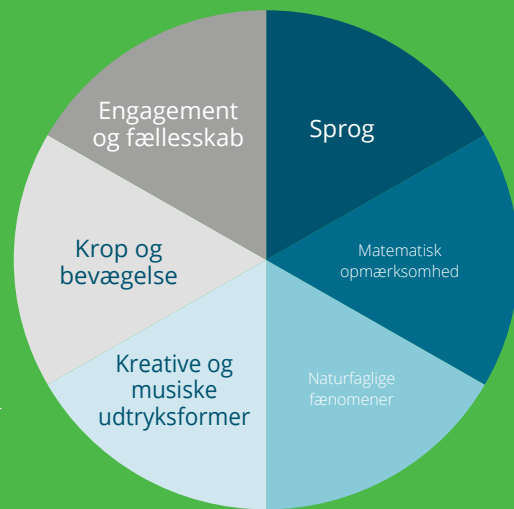
Kiwi

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. Myrer er altid en del af en kæmpe flok. For ham 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 et fingerknips kan samle alle omkring bordet på et splitsekund.



Fælles Mål for Børnehaveklassen

- Eleven er opmærksom på forskellige måder at anvende sprog på.
 - Eleven kan veksle mellem at lytte og udtrykke sig.
- Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen.
 - Eleven kan bruge kroppen varieret.
 - Eleven kan lege alsidigt.
- Eleven kan bidrage til fællesskabet og drage omsorg for sig selv og andre.
 - Eleven kan opbygge og efterleve klassens normer.
 - Eleven kan tage initiativ og fastholde valg.
 - Eleven har viden om mulighed for indflydelse i sociale og faglige fællesskaber.
 - Eleven kan etablere og vedligeholde positive relationer.
 - Eleven har viden om spilleregler for samvær.
 - Eleven kan handle hensigtsmæssigt på egne og andres følelser.
 - Eleven har viden om følelser og deres udtryk.
 - Eleven har viden om, at personer er forskellige.



Måltidet som et socialt fællesskab

Madfællesskab handler om, at elever indgår i vigtige sociale fællesskaber i måltidet. Måltidet er et sted, hvor eleverne spiser og nyder mad sammen. I måltidet får eleverne 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 et velbefindende, der giver følelsen af overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved at være sammen med andre.

Forskning viser, at børn og unge især godt kan lide at prøve nye madvarer og udforske deres smagsanser, når de er i en social kontekst sammen med venner³².

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 års alderen³³. Venner og kammerater har altså betydning for børns valg af mad.

Fem råd om måltidet

Fødevarestyrelsen har lavet guiden "5 Råd om Måltidet".

De fem råd er udviklet med løbende sparring fra praksis og relevante samarbejdspartnere bl.a. VIA UC, Ernæring og sundhedsuddannelsen samt Danmarks Pædagogiske Universitet.

I anbefalingerne er der bl.a. fokus på hvilke rammer og vilkår, som understøtter elevernes gode måltidsoplevelser, mens de er i skole - og som medvirker til at styrke fællesskab og trivsel :

- Måltidet tager tid
- Måltidet styrker engagement
- Måltidet giver plads til hygge
- Måltidet rummer forbilleder
- Måltidet er et fælles projekt
- Måltidet - groft sagt go' mad



Følges disse råd, skaber det:

- engagerede, madmodige børn der tager et medansvar, trives og kan selv
- måltids- og klassefællesskaber, der understøtter udviklingen af sociale kompetencer
- et didaktisk rum med plads til nysgerrighed og nærvær

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

Læringsaktiviteter med madfællesskab

Børn bruger leg i alle aspekter af deres liv. Børns læring sker i høj grad via leg - og gennem leg bevarer børn et lystfyldt forhold til mad.

Børn bruger leg til at udforske og forstå deres verden. Derfor skal eleverne have mulighed for at lege med maden. På den måde øges elevernes lyst til at prøve nye smage.



Dette ikon viser læringsaktiviteter, der arbejder med madfællesskab.

Læringsaktiviteterne styrker madfællesskab ved, at eleverne 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





MADGLÆDE

Det didaktiske pejlemærke madglæde sætter fokus på:

- Sanser
- De sensoriske evner
- At sætte ord på oplevelser
- Egne madvalg



Juicy

Juicy står for madglæde.

Juicy er holdets helt store madøre. For ham er der ikke noget, der hedder dårlige retter. Han er ligeså madglad, som hunden på hans 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. Han elsker at tale om mad og kan få alle til at lytte, når han fortæller om de sprødeste, sødligste og mest delikate ting, han har sat tænderne i. Hans superkræfter er, at han kan få dig til at smage på hvad som helst med sin magiske sølvske.



Fælles Mål for Børnehaveklassen

- Eleven er opmærksom på forskellige måder at anvende sprog på.
 - Eleven kan veksle mellem at lytte og udtrykke sig.
- Eleven kan udtrykke sig i billeder, musik og drama.
 - Eleven kan fortælle om egne oplevelser af billeder, musik og drama.
 - Eleven kan eksperimentere med egne udtryk i billeder, musik og drama alene og i fællesskab.
- Eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen.
 - Eleven kan bruge kroppen varieret.
 - Eleven kan lege alsidigt.
- Eleven kan bidrage til fællesskabet og drage omsorg for sig selv og andre.
 - Eleven kan opbygge og efterleve klassens normer.
 - Eleven kan tage initiativ og fastholde valg.
 - Eleven kan etablere og vedligeholde positive relationer.
 - Eleven kan handle hensigtsmæssigt på egne og andres følelser.
 - Eleven har viden om følelser og deres udtryk.
 - Eleven har viden om, at personer er forskellige.



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 smagserindringer at gøre: I hvilken sammenhæng smagte noget særligt godt eller dårligt, hvad var det for en situation og stemning?

På den baggrund arbejder eleverne i Den Magiske Madkasse med at undersøge forskellige måder at spise på, f.eks. hverdag, weekend, fest, årstider, traditioner, etc.

Sensoriske kompetencer og sproglig udvikling

Den Magiske Madkasse arbejder med både de sensoriske evner og med sproget. Eleverne 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 forskellig 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 mad³⁴.

Læringsaktiviteter med madglæde

Den Magiske Madkasse involverer eleverne gennem forskellige kreative lege og læringsaktiviteter, hvor eleverne bruger deres sanser, så de bliver bevidste om deres smag.

Materialet arbejder med udvikling af elevernes erkendelse, omverdensforståelse, sansebevidsthed og kritiske stillingtagen.



Dette ikon viser hvilke læringsaktiviteter, der arbejder med madglæde.

Læringsaktiviteterne styrker madglæde ved, at eleverne:

- bliver nysgerrige efter at lede efter den gode smag i forskellige madvarer
- oplever stolthed ved løse en svær opgave og blive kåret til Supergnaskere
- 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

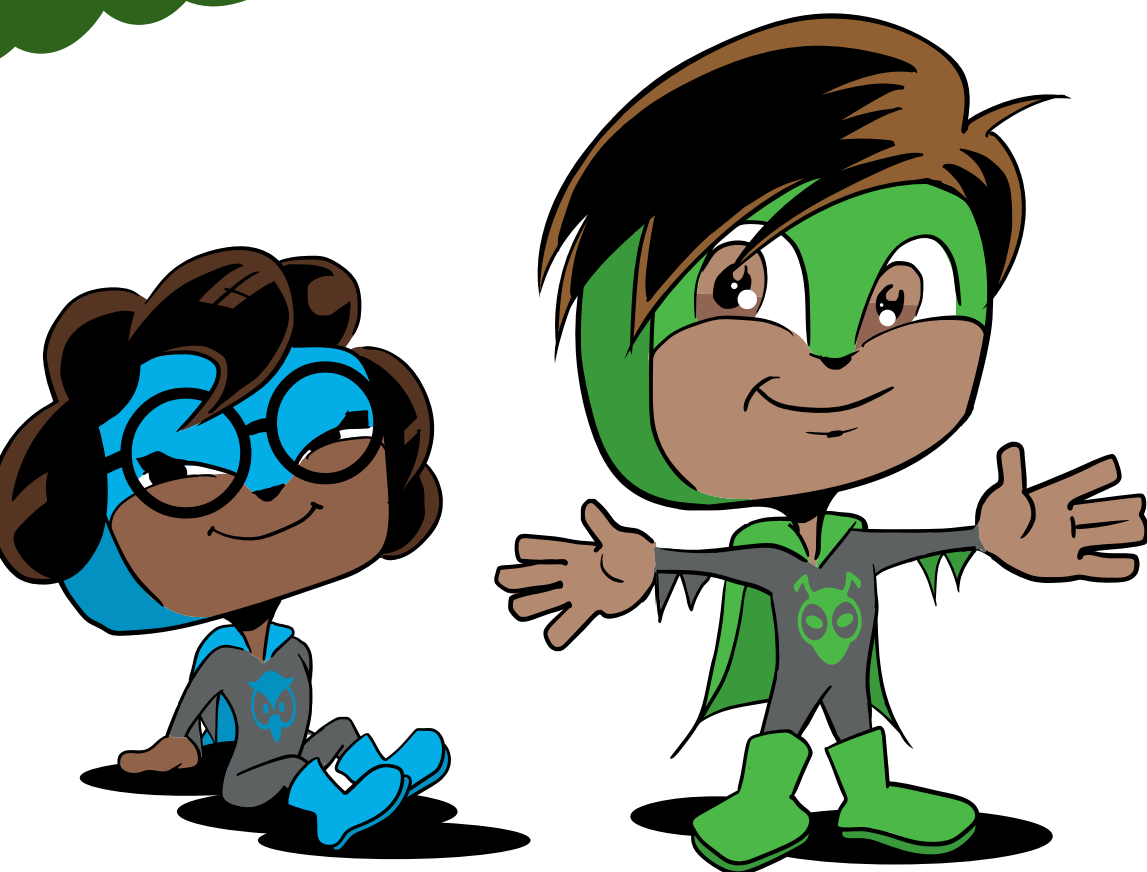
Fodnoter og referencer

- 1 Ifølge Undervisningsministeriets uddannelsesstatistik startede 61.367 i 0. klasse i skoleåret 2018/2019
- 2 Thestrup, Lynggaard og Zangenberg (2017). Når mad og dannelse går hånd i hånd i skolen - inspiration til hvordan danske skoler kan praktisere maddannelse
- 3 Undersøgelse foretaget af Mejeriernes Skolemælksordning i 2017 blandt 600 grundskoler
- 4 Stovgaard, Thorborg, Kragelund, Vad Andersen & Wistoft (2018). DCA RAPPORT NR. 137 (december 2018). Aarhus Universitet Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU) Institut for Fødevarer (FOOD)
- 5 Børne- og Undervisningsministeriet: Børnehaveklassens Fælles Mål (2019). www.emu.dk
- 6 Fødevarestyrelsen: De 5 råd om måltidet: <https://altomkost.dk/>
- 7 Wistoft (2008) i: Liv i Skolen 10, s. 46-53
- 8 Smidt & Rasmussen (2001). Spor af børns institutionslivs. Unges beretninger og erindringer om livet i børnehaven. Hans Reitzels Forlag
- 9 Thestrup, Lynggaard og Zangenberg (2017). Når mad og dannelse går hånd i hånd i skolen - inspiration til hvordan danske skoler kan praktisere maddannelse
- 10 Stovgaard, Thorborg, Kragelund, Vad Andersen & Wistoft (2018). DCA RAPPORT NR. 137 (december 2018). Aarhus Universitet Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU) Institut for Fødevarer (FOOD)
- 11 Børne- og Undervisningsministeriet: Børnehaveklassens Fælles Mål (2019). www.emu.dk
- 12 Grabowski & Aagaard-Hansen (2011). SUNDHEDSTEATER FOR BØRN (p. 56)
- 13 Smag for livet: <http://www.smagforlivet.dk/>
- 14 Lafraire et al. (2016). Food rejections in children: Cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior. *Appetite* 96, pp. 347-357
- 15 Benton (2004). Role of Parents in the Determination of the Food Preferences of Children. I: *International Journal of Obesity*. 28, 858-869
- 16 Benton (2004). Role of Parents in the Determination of the Food Preferences of Children. I: *International Journal of Obesity*. 28, 858-869
- 17 Heim, S., J. Stang, M. Ireland (2009). A Garden Pilot Project Enhances Fruit and Vegetable Consumption among Children. I: *Journal of the American Dietetic Association*, 109, 1220-1226
- 18 Leer & Wistoft (2015). *Mod en smagspædagogik*. Odense: SDU Press
- 19 Van der Horst et al. (2016). Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake. *Appetite* 103, pp. 286-293 ; Lafraire et al. (2016). Food rejections in children: Cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior. *Appetite* 96, pp. 347-357
- 20 Ventura & Worobey (2013). Early Influences on the Development of Food Preferences (a review). *Current Biology* 23, pp. 401-408
- 21 Thestrup, Lynggaard og Zangenberg (2017). Når mad og dannelse går hånd i hånd i skolen - inspiration til hvordan danske skoler kan praktisere maddannelse
- 22 Sepp, H., Abrahamsson & Fjellstrom (2006). Pre-school staffs' attitude towards foods in relation to the pedagogic meal. *International Journal of Consumers Studies*, 30 (2), 224-232
- 23 Fødevarestyrelsen: <https://altomkost.dk/tips/til-maaltiderne/madpakker/gimadpakkenenhaand/>
- 24 Fødevarestyrelsen: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>
- 25 Masseeksperimentet 2015: www.naturvidenskabsfestival.dk/masseeksperiment
- 26 Decosta, Møller, Frøst & Olsen (2017): *Madmodige børn. Smag for livet*: <http://www.smagforlivet.dk/artikler>
- 27 Birch (1999), i: *Annu. Rev. Nutri.* 19, p. 41-62 (1)
- 28 Schwartz et al. (2011). Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines ; Lukasewycz & Mennella (2012). Lingual tactile acuity and food texture preferences among children and their mothers. *Food Quality & Preference* 26 (1), pp. 58-66
- 29 Wistoft & Qvortrup (2018). *Smagens didaktik*. København: Hans Reitzels Forlag
- 30 Smag for livet: <http://www.smagforlivet.dk/> <http://www.smagforlivet.dk/materialer/smagens-didaktik>
- 31 Nørgaard et al. (2014). A concept test of novel healthy snacks among adolescents: Antecedents of preferences and buying intentions. *Food Quality and Preference* 33, pp. 17-26
- 32 Nørgaard et al. (2013). Peer influence on adolescent snacking. *Journal of Social Marketing* 3 (2), pp. 176-194
- 33 Loewen & Pliner (2000). The Food Situations Questionnaire: a measure of children's willingness to try novel foods in stimulating and non-stimulating situations. *Appetite* 35, pp. 239-250 ; Ventura & Worobey (2013). Early Influences on the Development of Food Preferences (a review). *Current Biology* 23, pp. 401-408 ; Van der Horst et al. (2016). Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake. *Appetite* 103, pp. 286-293

Den Ma



Magiske dkasse



Materialet er udviklet af

Louise Basic Poulsen, ansvarlig og projektleder, 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

Evalueret 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, Arla Foods

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

Læs mere på www.denmagiskemadkasse.dk



MEJERIFORENINGEN

