



Munkedals  
Kommun

## Delad matglädje med många mervärden

Gemensamt utvecklingsarbete kring måltidspedagogik i förskolan Munkedal



## Introduktion

Goda matvanor och genuin matglädje formas ofta redan i småbarnsåren. Den mat barn exponeras för och är vana vid att äta, ligger till grund för framtida smakpreferenser och vanor visar forskningen. Tidiga insatser kan därför ses som en framgångsfaktor för att främja hälsosamma matvanor. När barnen får leka och lära om och med mat och när de får smaka och prova i sin egen takt läggs grunden till goda matvanor. Att satsa på bra måltider är att satsa på hela verksamheten (Sepp, 2013; Sepp, 2017; Livsmedelsverket, 2016).

Munkedals kommun har beslutat att satsa på att implementera måltidspedagogik i förskolorna. Det övergripande målet är att öka barnens matglädje och kunskaper om hälsosam mat. Läroplanens mål ligger förstas till grund för vårt arbetssätt.

Detta häfte är tänkt som inspiration till att komma igång med måltidspedagogikarbetet. Vi har rammar att hålla oss inom, men upplägget är fritt och förhoppningen är att vi ska kunna inspirera varandra till fortsatt arbete. Tanken är att måltidspedagogiken ska ge mervärden och ökad måluppfyllelse till vår redan goda verksamhet. Genom att i högre grad utnyttja mat och måltider som resurs för lärande kan vi tillsammans höja kvaliteten inom såväl kostverksamhet som pedagogisk verksamhet. Vi vill ge Munkedals förskolebarn de bästa förutsättningarna för lärande, hälsosamma och hållbara måltider. Vi utgår från de didaktiska huvudfrågorna *vad, hur, varför* och *vem* (Skolverket, 2016).

## Vad ska vi göra?

Vi arbetar med mat och måltider som en del av innehåll och mål i den pedagogiska förskoleverksamheten.

Måltidspedagogik är inte något som läggs till i vår verksamhet, utan integreras i det vi redan gör (Sepp, 2017).

## Hur gör vi? Några gemensamma utgångspunkter

- Vi serverar välbalanserade måltider med flera sorters grönsaker varje dag
- Vi har fria pedagogiska luncher för alla pedagoger
- Gemensamt ansvar och fokus på lärande om och med mat. Alla kockar och pedagoger i kommunen har fått utbildning i måltidspedagogikens mål och metoder
- **Samarbete mellan professionerna (kockar och pedagoger).** Dialog i vardagen men också viktigt med regelbundna gemensamma träffar exempelvis husmöten eller matråd.
- Regelbundna träffar i referensgruppen för mat och måltider, som leds och sammankallas av måltidsutvecklare.

- Gemensamma aktiviteter, exempelvis Håriga mackan och Månadens grönsak. Råvaran används som pedagogiskt material tillsammans med barnen samtidigt som den på olika sätt presenteras och serveras vid måltiderna.
- Varje förskola har fått materiallådor, så kallade skaparlådor, avsedda för skapande med frukt och grönt samt material för att kunna odla tillsammans med barnen.
- Viktigt att inom kollegiet samtala om förhållningssättet vid måltiden. (Arbetslaget, APT, referensgruppen, ledningsgruppen). Fundera utifrån frågeställningarna: Hur vill vi ha det vid måltiden? Hur kan måltiden bli en lärande situation utifrån läroplanen och värdegrunden? Hur kan vi göra barnen mer delaktiga? Hur kan vi stötta och utmana barnen och varandra utifrån våra olika professioner?
- **Kommunikation och glädje är kittet** i allt utvecklingsarbete.

## Varför ska vi göra det?

### Likvärdigt lärande

Arbetet med måltidspedagogik borgar för likvärdiga möjligheter till hälsosamma matvanor och optimerade möjligheter till lärande av och med varandra. Idag är barns matvanor inte bara en folkhälsofråga utan också en fråga om likvärdighet. Barn har olika förutsättningar till goda matvanor i hemmen, men i förskolan kan vi främja goda matvanor för *alla* barn.

### Barns matvanor behöver förbättras

Enligt Livsmedelsverket (2015) äter svenska barn idag endast hälften av den rekommenderade mängden grönsaker och frukt. Sannolikt är barnen i Munkedal inget undantag. Många barn äter fler måltider i förskolan än i hemmet. Förskolan har därmed ett gemensamt ansvar med vårdnadshavarna att grundlägga hälsosamma matvanor hos våra barn (Livsmedelsverket, 2016; Sepp, 2013).

### Munkedals folkhälsomål

Folkhälsoarbete handlar om insatser för att förbättra, och utjämna skillnader i, befolkningens hälsa. Enligt de kommunala folkhälsomålen ska arbetet för en god folkhälsa ske *integrerat i ordinarie verksamhet*, eftersom många av de insatser som påverkar vår hälsa ingår i kommunens grunduppdrag ([www.munkedal.se](http://www.munkedal.se)). Kommunen har ett folkhälsopolitiskt råd som identifierar behov och gör prioriteringar utifrån hur hälsan i befolkningen utvecklas. Rådet har nu beviljat medel till en satsning på

måltidspedagogik i förskolan som en viktig del i det hälsofrämjande arbetet. Att redan i förskolan lägga grunden till bra matvanor är en investering i folkhälsa.

#### Förskolans uppdrag

Enligt läroplanen för förskolan ska förskolan lägga grunden till ett livslångt lärande, och verksamheten ses som en helhet där omsorg, lärande och utveckling hänger ihop. Barn lär under hela dagen, i alla situationer, och därmed även under måltiden. Läroplanen anger riktningen och innehållet i arbetet (Skolverket, 2016).

Med mat och måltider som utgångspunkt kan vi på ett naturligt sätt arbeta med demokrati, delaktighet och inflytande samt integrera läroplanens mål kring exempelvis matematik, språk, naturvetenskap, teknik och skapande. Kunskap kring hållbarhet och återvinning kan också vävas in på ett naturligt sätt (Sepp, 2017).

#### Barnkonventionen

FN:s barnkonvention lyfter fram barns rättigheter när det gäller mat. Alla barn ska ha rätt till rent dricksvatten, näringsrik kost samt undervisning i näringslära. Konventionen understryker också att barn har rätt att uttrycka sina åsikter och få dem beaktade ([www.unicef.se](http://www.unicef.se)).

#### Kökets uppdrag

Förskoleköket ansvarar för att det serveras goda, näringsrika och hållbara måltider varje dag i våra förskolor. Måltiderna ska ge den näring och energi som barnen behöver för att växa, utvecklas och orka med dagarna på förskolan. Oavsett om maten lagas med hel- eller halvfabrikat ska råvarorna vara av god kvalitet och kökspersonalen ska ha goda kunskaper om mat och matlagning. Munkedals förskolekök ska vara en arbetsplats där kompetenser tas tillvara och kunskaper sprids till andra inom och utanför professionen. Våra kockar får regelbunden fortbildning och har värdefulla kunskaper om mat och hälsa som med fördel kan integreras i det pedagogiska arbetet (Skolverket, 2016; Livsmedelsverket, 2016).

#### Måltidsuppdraget

Måltiden ska vara trivsamt och betraktas som en pedagogisk situation som kan tas tillvara som resurs för lärande. Pedagogerna har avgiftsfria måltider där deras roll är att genom samtal och ett tillåtande klimat skapa *trivsel* och *positiv stämning* vid bordet. De har också en viktig uppgift i rollen som *god förebild*. Ansvaret för vad som stoppas i munnen lämnas till barnen.

Alla som arbetar i förskolan behöver ha ett genomtänkt förhållningssätt till måltiden, som baseras på kunskap om hur barn lär sig äta och inte på personliga värderingar. Smakpreferenser utvecklas som nämnts i tidig ålder och går att påverka genom ett positivt klimat, upprepade exponeringar och genom att väcka nyfikenhet och intresse. Barn

lär sig bäst i en trivsamt och lugn miljö med oss vuxna och varandra som förebilder. (Sepp, 2013; Livsmedelsverket, 2016).

## Vem gör vad?

- Kockar och pedagoger samarbetar kring maten utifrån sina respektive huvuduppgifter. Ingen kan göra allt men alla kan göra något. Tipsa varandra och sprid goda idéer!
- Måltidsutvecklare arbetar övergripande med samordning och inspiration. Sammanfattar till referensgruppsmöten och stöttar och utmanar vid behov.
- Måltidschef och förskolechefer ser till att nödvändiga förutsättningar ges.

## Vi börjar där vi står

De gemensamma riktlinjerna utgör grunden, men hur arbetet ser ut på de olika förskolorna och de olika avdelningarna är naturligtvis väldigt olika. Alla har olika förutsättningar och många andra uppgifter på agendan. Men det bästa med måltidspedagogiken är att det handlar om att utgå från barnens intresse i det vardagliga som ändå sker på förskolan. Ett samtal vid matbordet, en lapp till kocken eller en uppgift kopplat till grönsaken i soffan före maten... Hitta ert sätt.

Utgå gärna från följande modell från Skolverket i planeringen



Följande sidor kan fungera som inspiration eller bekräftar kanske det ni redan gör.

## Inspiration och förslag

Här följer några exempel på beprövade arbetsätt kopplat till forskning (Sepp, 2017).

- Ta vara på måltiden som resurs för lärande om mat. Samtala om maten som serveras. Varifrån kommer den och hur kom den hit? Hur har köket tillagat maten? Hur ser den ut, hur smakar den, hur luktar den, hur känns den och hur låter den? Matglädje, nyfikenhet och intresse är utgångspunkten.
- Utforska mat med alla sinnen enligt Saperemetoden. Det finns inga rätt och fel utan var och en har rätt till sina upplevelser, och att uttrycka dem med ord. Tillsammans kan ni bygga upp en ordbank långt bortom gott och äckligt.
- Involvera barnen i matlagningen i den mån det är möjligt. Kanske kan de förbereda grönsaksfat, baka bröd till mellanmål eller skriva meddelanden till köket.
- Bjud in kocken att äta tillsammans med barnen när det passar.
- Engagera barnen i dukning och avdukning. Dokumentera med iPad eller papper och penna. Äldre barn kanske kan skissa upp på ett papper hur många som ska äta och hur många tallrikar och bestick osv det behövs. Lärandeprocesser dokumenteras och kan följas över tid. Samtala kring svinn och matrester. Vad händer med maten som slängs? Utmana barnens tankar. Hur kan vi tillsammans minska matresterna?
- Använd mat som material i skapande verksamhet.
- Märks spår av måltidspedagogiken i den fria leken? Barn leker gärna matrelaterade lekar. Maten är något vardagligt som alla kan relatera till.
- Lär er mer om maten tillsammans med barnen med hjälp av t ex iPaden
- Skriv om maten. Förpackningar innehåller bokstäver. Vad står det? Recept innehåller bokstäver. Kanske kan vi skriva egna recept eller matsedlar. Det finns massor att skriva som handlar om mat. Och så mycket det finns att läsa!
- Låna böcker på biblioteket om mat och läs sagor kopplade till mat.
- Räkna med maten. Mat är matematik.
- Experimentera. Mat är naturvetenskap och teknik.
- Odlå tillsammans. Följ processen från jord till bord. Så spännande!
- Prova utomhusmatlagning. Be kocken följa med på utflykten och laga maten på plats. Alternativt kan maten lagas på förskolan och tas med ut. Tänk på hygien, varmhållning/kyllning samt specialkosten så att maten även ute är säker att äta.
- Kanske kan vi planera för ett besök hos bonden? Eller besöka mataffären eller någon annan spännande plats som har koppling till mat och miljö?



Duka upp med sinnesövningar. Känn, lyssna, se, smaka och dofta. Hur sätter barnen ord på sina upplevelser?



Ge barnen gott om tid till att leka, utforska och reflektera vid övningarna.

Ställ hypotes och testa den. Vad tror barnen kommer hända med ett rivet äpple som ligger framme? Vänta och se. Vad hände? Varför har äpplet blivit brunt? Vi upptäcker och lär tillsammans med barnen. Vi vuxna har inte alltid alla svaren. Barnens nyfikenhet och intresse är det viktiga.

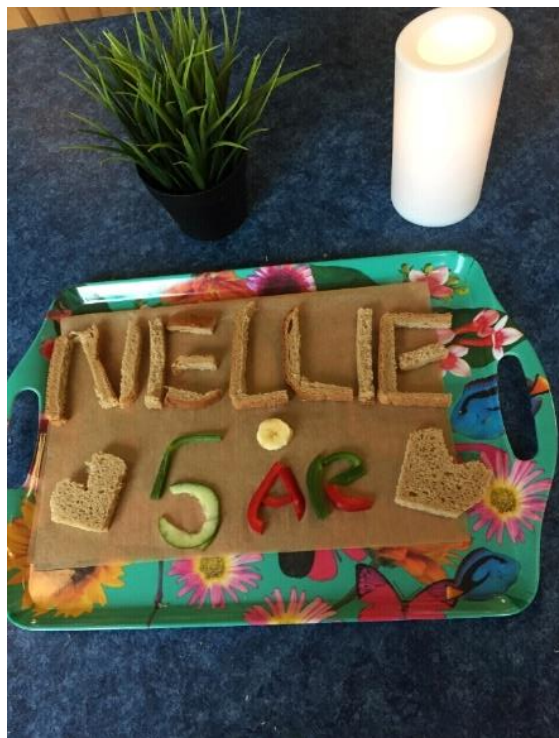
Hur funkar egentligen en skalare och hur använder man den? Koncentration, koordination, motorik och teknik.

Lyssna på barnens tankar om den lilla kärnans möjligheter. Vad är egentligen en kärna? Vilka andra frukter och grönsaker har kärnor? Jämför hur de ser ut och hur många de är.

Tänk vad man kan göra med resterna från en frukost! Brödkanter, grönsaksrester och en bananskiva förvandlades med lite kreativitet. Förundran och engagemang vid bordet.



Hurra! Matglädje, samtal, lekfullhet, gemenskap, delaktighet, inflytande, lärande och återvinning under en och samma måltid.



"Får man smaka?" Javisst... Vips, hamnade varje gram i barnens hungriga magar när brickan ställdes fram i samlngen vid födelsedagsfirandet. Kreativitet, glädje och gemenskap bidrar till ökad matlust. Återvinning i mångdubbel bemärkelse.



Barnen kan återberätta och återskapa dagens lunchmåltid med olika tekniker och metoder. Rita, klippa, klistra, måtta, beräkna, vika...



Tänk vilken glädje att få odla i egen kruka, eller tillsammans i en stor pallkrage på gården. Att få se ett frö gro och växa till en planta som man sedan får skörda och smaka på tillsammans med kamraterna... Lycka. Och förståelse för naturens kretslopp och hur den påverkas genom våra handlingar. Ansvar, empati och respekt för allt levande.

Forskning visar att barn blir mer nyfikna och vågar smaka när de själva varit med och odlat (Sepp, 2017).





Kreativt skapande och reflekterande utifrån jordgubbarna som blev över från midsommarlunchen. Är en jordgubbe egentligen stor eller liten? Vad doftar den och hur smakar den? Hur låter den när man tuggar? Hur ser den ut? Ser den annorlunda ut i förstoringsglas? Kan man måla med själva jordgubben?



När konstverken väl kommit upp på väggen bidrog de till nya samtal i många dagar efter jordgubbsutforskandet, och en stolthet hos konstnärerna förstås!

Kreativt skapande - fritt eller efter instruktioner - beroende på syftet med övningen..  
Garanterat slinker det ner några vitaminer och mineraler under skapandets gång.



Hur många läroplansmål rym i en fruktsallad? Kanske inte lika många som antal bitar  
men garanterat mer än antal fruktsorter! 😊





## Kom i håg

Slutligen kan vi konstatera att bra måltider inte behöver kosta mer än dåliga. De dyraste måltiderna är de som inte tas tillvara i verksamheten och de som inte äts upp. Tillsammans kan vi arbeta för ett likvärdigt och hållbart lärande med de yngsta invånarna i Munkedals kommun.

*Smaklig spis!*

## Referenser

Livsmedelsverket (2015). *Bra livsmedelsval för barn 2-17 år – baserat på nordiska näringsrekommendationer 2012*. Livsmedelsverket. Uppsala. Tillgänglig: [www.slv.se](http://www.slv.se)

Livsmedelsverket (2016). *Bra måltider i förskolan*. Uppsala. Tillgänglig: [www.slv.se](http://www.slv.se)

Sepp, H. (2013). *Måltidspedagogik: mat- och måltidskunskap i förskolan*. Lund: Studentlitteratur.

Sepp, H. (2017). *Måltidspedagogik i förskolan. Ett lustfyllt lärande*. Stockholm: Gothia.  
Skolverket (2016). *Läroplan för förskolan Reviderad 2016*. Stockholm

Munkedals kommuns hemsida [www.munkedal.se](http://www.munkedal.se)

Skolverkets hemsida [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

Unicefs hemsida [www.unicef.se](http://www.unicef.se)

Foton: Johanna Bothén och Gunilla Martinsson

Materialet i detta dokument är framarbetat i samarbete mellan kostenheten och barn- och utbildningssektorn i Munkedals kommun 2018. Reviderad 2019.