

Det pædagogiske måltid

Indholdsfortegnelse

Mere end mad	3
Sådan kan dokumentet anvendes	3
Den styrkede pædagogiske læreplan	3
Alsidig personlig udvikling	4
Social udvikling	5
Kommunikation og sprog	5
Krop, sanser og bevægelser	5
Natur, udeliv og science	6
Kultur, æstetik og fællesskab	7
Afsluttende refleksion	7
Inspiration til videre læsning	7

Mere end mad

Måltiderne er en del af hverdagen i dagtilbuddet, da børnene spiser flere af deres daglige måltider i institutionen. Måltiderne har derfor betydning for både børnenes sundhed, trivsel, udvikling og læring.

I den styrkede pædagogiske læreplan beskrives det pædagogiske læringsmiljø som noget, der foregår hele dagen. Hverdagens rutiner, herunder måltiderne, indeholder således også læringsmuligheder. Måltidet er ikke en pause mellem dagens aktiviteter, men en pædagogisk aktivitet i sig selv. Her kan børnene udvikle sprog, sociale kompetencer, selvhjulpenhed, nysgerrighed samt kulturel forståelse.

Sådan kan dokumentet anvendes

Dette dokument kan bruges som inspiration til jeres arbejde med det pædagogiske måltid. Dokumentet er bygget op omkring den styrkede pædagogiske læreplan og kan anvendes som:

- oplæg til personalemøder eller pædagogiske dage
- afsæt for drøftelser på stuer og afdelinger
- introduktion til nye medarbejdere
- grundlag for evaluering af den nuværende praksis omkring måltider
- støtte til arbejdet med den styrkede pædagogiske læreplan i relation til det pædagogiske måltid.

De tilhørende refleksionsspørgsmål er tænkt som dialogskabende spørgsmål.

Den styrkede pædagogiske læreplan

Måltidet understøtter alle seks læreplanstemaer i den styrkede pædagogiske læreplan. Her udvikler børn selvstændighed og tro på egne evner, indgår i sociale fællesskaber, styrker deres sprog, udforsker verden gennem kroppen og sanserne, opbygger forståelse for natur og råvarer samt møder kultur.

Læreplanstema	Eksempler fra måltidet
Alsidig personlig udvikling	Selvstændighed, madmod og tro på egne evner
Social udvikling	Fællesskab, samarbejde og hensyn
Kommunikation og sprog	Samtaler, begreber, og fortællinger
Krop, sanser og bevægelser	Smag, lugt, konsistens og finmotorik

Natur, udeliv og science	Hvor kommer maden fra?
Kultur, æstetik og fællesskab	Traditioner, madkultur og fælles måltider

Alsidig personlig udvikling

Måltidet giver børn mulighed for at udvikle selvhjulpenhed og madmod.

Når børn selv øser mad op, hælder vand i glasset, hjælper med borddækning eller rydder af efter måltidet, får de erfaringer med at kunne selv og bidrage til fællesskabet. Når de voksne giver plads til, at børnene selv prøver, og samtidig møder deres indsats med anerkendelse, får børnene mulighed for gradvist at udvikle nye færdigheder og erfaringer, som styrker deres selvværd og selvtillid.

Praksiseksempel:

"Jeg kan se, du virkelig arbejder hårdt for at dække bordet"

"Du prøver igen, selvom det er svært at løfte alle tallerknerne op på bordet"

"Du fandt selv ud af det. Hvor var du vedholdende!"

Under måltidet får børn mulighed for at udforske, hvad de kan lide og ikke kan lide samt udvide deres erfaringer med forskellige fødevarer. Børn udvikler madmod i deres eget tempo, og nogle børn skal for eksempel møde en ny råvare flere gange, før de får lyst til at smage på den. De voksne spiller en vigtig rolle i at skabe rammer, hvor børn kan smage og være nysgerrige på mad.

Flyt gerne fokus fra:

"Kan du lide det?" eller "kan du ikke lide det?"

til:

"Hvordan smager det?", "hvordan føles det?" eller "hvad lægger du mærke til?"

Refleksioner:

- Hvordan understøtter vi børnenes selvhjulpenhed under måltidet?
- Hvilke opgaver kan børnene deltage aktivt i?
- Hvordan arbejder vi med madmod på en tryk og anerkendende måde?
- Hvordan håndterer vi situationer, hvor børn ikke ønsker at smage?
- Hvordan anerkender vi børnenes forsøg, når de prøver selv?
- Hvordan viser vi børnene, at deres indsats er værdifuld?
- Hvordan giver vi børnene mod til at prøve selv gennem vores anerkendelse?

Social udvikling

Under måltidet får børn erfaringer med at lytte til andre, vente på tur, samarbejde og tage hensyn.

Børn lærer gennem relationer og ved at iagttage andre, både børn og voksne. Måltidet giver mulighed for at styrke fællesskabet. De voksne spiller en vigtig rolle i at skabe rammer, hvor alle børn kan deltage på deres egne forudsætninger. Nogle børn har brug for ekstra støtte til at indgå i samtaler, prøve nye råvarer eller håndtere de mange sanseindtryk, som et måltid kan indebære.

Når et barn ser en kammerat smage noget nyt eller fortælle begejstret om en bestemt råvare, kan det inspirere andre til at gøre det samme.

Refleksioner:

- Hvordan sikrer I, at alle børn oplever sig som en del af måltidsfællesskabet?
- Hvad gør I, hvis et barn ofte trækker sig eller har svært ved at deltage i måltidet?
- Hvordan understøtter I, at børnene hjælper hinanden under måltidet, for eksempel ved at øse mad op?

Kommunikation og sprog

Børn kan stille spørgsmål, fortælle om oplevelser, lytte til andre og sætte ord på tanker, følelser og sanseoplevelser under måltidet. Børn øver således at udtrykke sig i et fællesskab samt at give plads til andre og deres erfaringer.

De voksne spiller en vigtig rolle ved at være nysgerrige og skabe dialog om måltidet. Samtaler om madens smag, duft, farver og konsistens kan udvikle børnenes ordforråd. De voksnes måde at tale om maden på har stor betydning for børnenes oplevelse af måltidet og deres lyst til at udforske nye fødevarer.

Refleksioner:

- Hvordan inviterer I børnene til at sætte ord på deres oplevelser?
- Hvordan taler I om maden på en måde, der understøtter nysgerrighed og deltagelse?

Krop, sanser og bevægelser

Under måltidet får børn mulighed for at bruge sanserne og udvikle deres motoriske færdigheder. De oplever forskellige smage, dufte, farver, temperaturer og konsistenser og får erfaringer med, at vi kan opleve mad forskelligt.

Eksempelvis kan I spørge:

- Hvordan ser guleroden ud?
- Hvordan føles guleroden?
- Hvilke farver kan I få øje på i retten?
- Hvad minder smagen dig om?

De sanselige oplevelser omkring måltidet kan være med til at vække nysgerrighed og skabe lyst til at undersøge nye råvarer.

Samtidig udvikles deres motoriske færdigheder, når de hælder, øser, sender fade rundt eller bruger bestik. Når børn får mulighed for aktiv deltagelse, styrkes både deres kropslige erfaringer og deres selvhjulpenhed.

Refleksioner:

- Hvordan giver I børnene mulighed for at bruge deres sanser under måltidet?
- Hvordan understøtter I børnenes aktive deltagelse?

Natur, udeliv og science

Børn kan være nysgerrige på, hvorfor nogle grøntsager er hårde og andre bløde, hvorfor et æble bliver brunt efter lidt tid, eller hvordan mad ændrer sig ved opvarmning eller nedkøling. Det giver også mulighed for at drøfte former, hvad er rundt, aflangt og ikke mindst brug af forholdsord, hvad ligger foran, bagved, ved siden af etc. Når de voksne følger børnenes spørgsmål og undren, får I mulighed for at tale om, hvor maden kommer fra, og hvordan den bliver til. Gennem undren får børn erfaringer med natur, bæredygtighed og en begyndende science-forståelse.

Måltidet kan desuden bruges som anledning til at tale om madens vej fra jord til bord, årstidernes betydning for de råvarer, vi spiser, og om hvordan man dyrker, høster og producerer vores mad.

- Hvor vokser rødbeder?
- Hvor kommer mælk fra?
- Hvorfor skifter æbler farve, når de bliver skåret?
- Hvilke frugter og grøntsager hører til de forskellige årstider?

Refleksioner:

- Hvordan taler I med børnene om, hvor maden kommer fra?
- Hvordan arbejder I med årstider og råvarer?
- Hvordan understøtter vi børnenes nysgerrighed og tilgang til mad og natur?

Kultur, æstetik og fællesskab

Børnene får erfaringer med dannelse og demokrati. Ved bordet oplever børn, at der skal være plads til forskellige ønsker og perspektiver.

Måltidet giver dem mulighed for at møde forskellige madkulturer, traditioner og fællesskaber. Gennem samtaler om madens oprindelse, familiers madvaner, højtider og traditioner får børnene indsigt i, at mennesker lever og spiser på forskellige måder. Dette kan understøtte nysgerrighed og forståelse for forskellighed.

Selvom maden leveres udefra, kan der arbejdes bevidst med de æstetiske dimensioner af måltidet. Det handler blandt andet om, hvordan maden anrettes og præsenteres, hvordan bordet dækkes, og hvordan der skabes en hyggelig atmosfære omkring måltidet.

Refleksioner:

- Hvilke valg har børnene omkring måltidet?
- Hvordan taler I om, hvad man spiser til forskellige højtider?
- Hvordan understøtter I nysgerrighed overfor forskellige råvarer og retter fra andre kulturer?
- Hvordan inddrager I børnenes erfaringer med måltider, borddækning og traditioner hjemmefra i samtaler om æstetik, madkultur og fællesskab omkring måltidet?

Afsluttende refleksion

Hvis man observerede jeres måltider i en uge, hvilke tegn ville man så se på, at måltidet er en vigtig del af den styrkede pædagogiske læreplan?

Et godt pædagogisk måltid handler ikke kun om, at børnene får noget at spise. Det handler også om at skabe et læringsmiljø, hvor børn oplever fællesskab, udvikler selvhjulpenhed og madmod, styrker deres sprog og kommunikation samt får erfaringer med deltagelse, demokrati, kultur og nysgerrighed på verden omkring dem.

Gør brug af Hverdagsevaluering i jeres proces. Som understøttende data til kvalificering af jeres drøftelser på personalemøderne.

Inspiration til videre læsning

Ønsker I inspiration til det videre arbejde med det pædagogiske måltid, kan I blandt andet finde viden, refleksionsspørgsmål og praksiseksempler i følgende materialer:

- [Det gode måltid i jeres dagtilbud - Normer, smagsoplevelser og plads til leg](#)
- [Det pædagogiske arbejde med mad og måltider i dagtilbud - Praksiseksempler](#)
- [Guide Rammer om det gode måltid Daginstitutioner](#)



- [Maddannelse - DAGTILBUD | Emu.dk](#)
- [Madleg_3.-udgave_2024.pdf](#)
- [Rutiner i dagtilbud - måltidet som læringsrum. Læs mere her!](#)