

Måltidspedagogik

MAT2016 Växjö

Hanna Sepp, FD



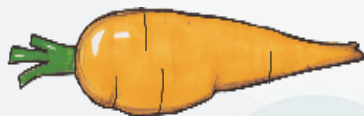
Måltidspedagogik – Lärandet om och med mat och måltider integrerat i den pedagogiska verksamheten med stöd i såväl läroplanen som de nationella folkhälso- och miljö kvalitetsmålen.



Teori



Praktik



På
riktigt

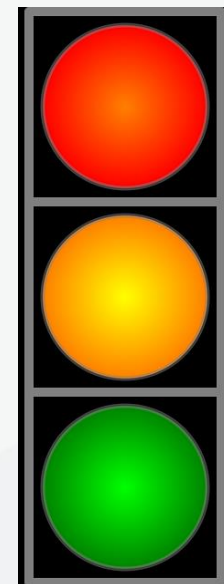


Bra livsmedelsval i förskolan – både för hälsan och miljön

- Mindre rött kött och chark
- Mindre socker
- Mindre salt

- Byt till fullkorn- ibland
- Byt till nyttiga matfetter
- Byt till osötade och magra mejeriprodukter

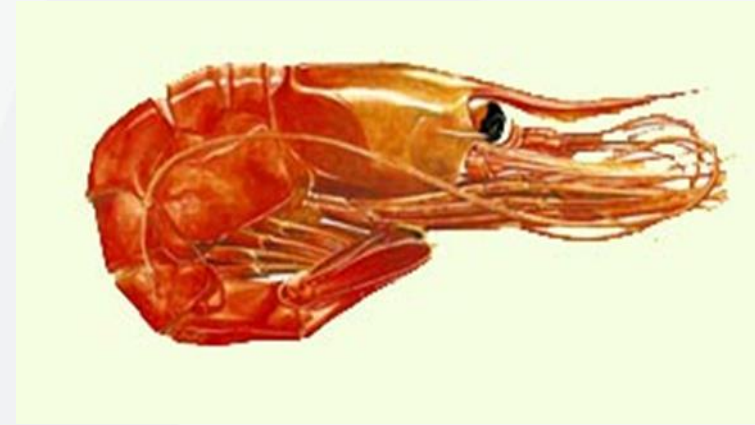
- Mer grönt och frukt
- Mer fisk och skaldjur



Bra måltider i förskolan

- Göra det okända känt!
- Göra barnen nyfikna!

Känt



Gott



Hinder för att äta

Neofobi

Matvägran

Aversion



Barn med neofobi äter en betydligt mindre varierad kost samt är mindre benägna att äta frukt och grönsaker.



Hunger, aptit och mättnad

Hunger – fysiologiskt

Aptit – psykologiskt

Mättnad – fysiologiskt och psykologiskt

Ohungrig – 80% mätt



Att lära barnen tycka om mat

- Upprepade exponeringar
- Energiberikning
- Smakbryggor

- Delaktighet och uppmuntran
- Vuxnas förhållningssätt
- ...

Individnivå
40% lär sig
21 % rensar tallriken
16 % smakar knappt
23% ombytliga

Caton, S. J., Blundell, P., Ahern, S. M., Nekitsing, C., Olsen, A., Møller, P., ... & Issanchou, S. (2014). Learning to eat vegetables in early life: the role of timing, age and individual eating traits. PloS one, 9(5), e97609.



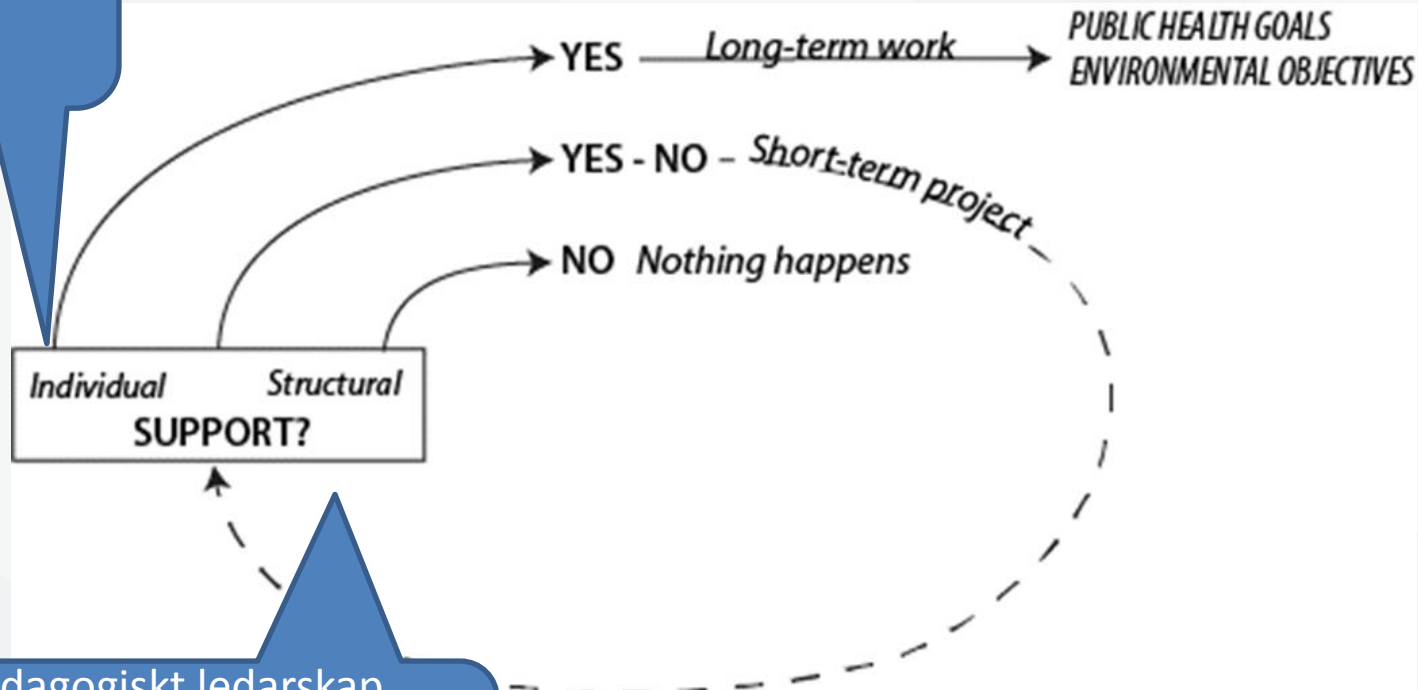
Ett enkelt och roligt sätt att lära sig!

- Det är ett nytt sätt att lära sig, även för de yngsta barnen
- Metoderna upplevdes som inspirerande, enkla, konkreta och lätta att arbeta med. Man har börjat att baka och laga mat mer med barnen.
- Lärarna blev medvetna om att de saknade kunskap.



Både individuellt och strukturellt stöd behövs för att integrera måltidspedagogik.

Kunskap
Färdighet
Verktyg



Pedagogiskt ledarskap
Organisation
Fördelning av resurser



Laga mat och baka steg-för-steg



Foto: Josefin Pötzauer/Sveriges Radio



Sapere

Alla har rätt till egen smak- det finns
inga rätt eller fel.

Alla har rätt att inte prova!

Barnen vågar prova
fler nya livsmedel och
rätter när de har
arbetat med sensorisk
träning.



Beskriva med ord

Torrt
Strävt
Fylligt
Friskt
Syrligt
Hallon
Ek
Blommigt
Fruktigt
Bärligt
Fräscht
Tannin
Svettig hästsadel
Smörkola



Syltigt
Alkohol
Vanilj
Gräsigt
Tobak
Lakrits
Druva
Päron
Svarta Vinbär
Björnbär
Kryddigt
Grape
Fat
....



Ju fler ord vi har att beskriva ett livsmedel
- ju högre status får det!

Söt
Nötig

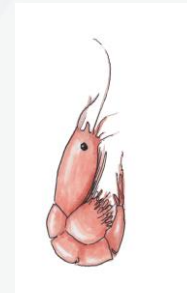


Mjöl
Jord

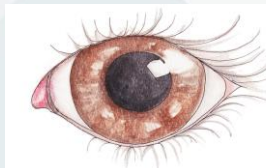
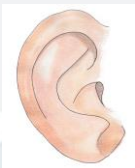


Smak

Taste – grundsmak



Flavour – alla sinnen samverkar



Vilket språk använder ni?

Smaka, titta, känn

- Utseende
- Doft
- Känsel
- Hörsel
- Smak

Smaka på muffinsen!
Vilken grönsak och frukt
innehåller den?



Kålrot och päron

Receptet är hämtat från vår kommande Mellanmålskokbok!



Källor

Caton, S. J., Blundell, P., Ahern, S. M., Nekitsing, C., Olsen, A., Møller, P., ... & Issanchou, S. (2014). Learning to eat vegetables in early life: the role of timing, age and individual eating traits. PloS one, 9(5), e97609.

Livsmedelsverket (2016). Bra måltider i förskolan. Livsmedelsverket, Uppsala.

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

Sepp, H, Höijer, K & Wendin K (2016). Litteraturgenomgång. Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv. Rapport 11-2016, Livsmedelsverket. Uppsala.

Sepp, H & Höijer, K (accepted). Food as a tool for learning in everyday activities at preschool - an exploratory study from Sweden. Food & Nutrition Research.



Maltidspedagogik.se

#Måltidspedagogik
#hårigamackan

Hanna@laromat.se

Förhandsboka Mellanmålsboken
till förlagspris

info@eklundhpaglert.se

