

## Måltidspedagogik på fritids



Hanna Sepp  
Hanna@laromat.se

www.maltidspedagogik.se



## Vad är måltidspedagogik?



Teori



Praktik



På riktigt



www.maltidspedagogik.se



## Måltidspedagogik på fritids

Att skapa förutsättningar för hållbara matvanor och god hälsa hos barn och unga

- Att skapa förutsättningar att integrera mat och måltider som en del av skolans verksamhet
- Att skapa förutsättningar till samarbete mellan måltidspersonal och pedagogisk personal



www.maltidspedagogik.se



## Skollagen

Skola

8 § Utbildningen ska vara avgiftsfri. Eleverna ska utan kostnad ha tillgång till böcker och andra lärvärdy som behövs för en tidsenlig utbildning samt erbjudas näringsriktiga skolmåltider.



Alla måltider!

www.maltidspedagogik.se



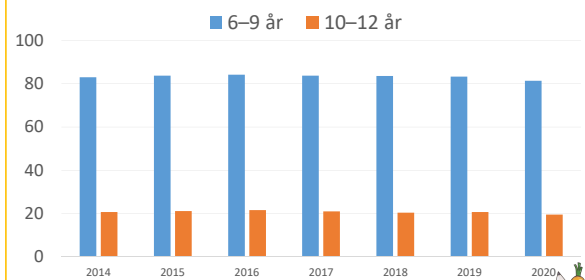
”Varför får de inte spagetti och köttfärsås varje dag i skolan?”

*Fritidspedagog*

”Varför får de inte mjukt bröd till lunchen varje dag?”

*Rektor*

www.maltidspedagogik.se



Tabell 2 B: Inskrivna elever i fritidshem efter ålder och kön 2014-2020. Andel av alla barn i befolkningen Skolverkets statistik.

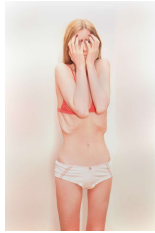
www.maltidspedagogik.se



Övervikt och fetma bland:  
 4-åringar: 11% varav 2% fetma.  
 Barn 6-9 år: ca 21% varav drygt 6% fetma.  
 Skolbarn 11-15 år: ca 15% varav drygt 4% fetma.

Ungefär hälften av barn 6-12 år missnöjda med sin vikt eller kroppsform.

¼ av 13-åriga flickor säger att de är för tjocka trots att de är normal – eller underviktiga  
 Idag räknar man med att 1-2 procent av alla personer i Sverige lider av en ätstörning.



www.mattidpedagogik.se

## Kompensatoriskt uppdrag

### Skollagen

2 § Alla barn och elever i samtliga skolformer och i fritidshemmet ska ges den ledning och stimulans som de behöver i sitt lärande och sin personliga utveckling för att de utifrån sina egna förutsättningar ska kunna utvecklas så långt som möjligt enligt utbildningens mål.

### Fritidshem (Lgr 11)

Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balansen mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet.



Matvanor, hälsa och lärande hänger ihop och påverkas av varandra!



### Livsmedelsverkets generella kostråd

Bilden nedan är en sammanfattning av Livsmedelsverkets kostråd *Hitta ditt sätt – att äta grönt, lagom mycket och röra på dig*. Dessa råd är grunden även för skolans mat, men observera att på grund av risk för allvariga allergiska reaktioner bör nötter och vissa frön inte ingå i maten i skolan och självklart inte alkohol över huvudtaget.



#### MER

Grönsaker, frukt och bär  
 Fisk och skaldjur  
 Nötter och frön  
 Rörelse i vardagen



#### BYT

Vitt mjöl

Smörbaserade matfetter  
 Feta mejeriprodukter

#### TILL

Fullkorn

Växtbaserade matfetter och oljor  
 Magra mejeriprodukter



#### MINDRE

Rött kött och chark

Salt  
 Socker  
 Alkohol



www.mattidpedagogik.se

Public Health Nutrition; 23(10); 1705-1715

doi:10.1017/S15689002000099

### The importance of school lunches to the overall dietary intake of children in Sweden: a nationally representative study

Patricio Eustachio Colombo<sup>1,\*</sup>, Emma Patterson<sup>1,2</sup>, Liselotte S Elinder<sup>1,2</sup> and Anna Karin Lindroos<sup>3,4</sup>

<sup>1</sup>Department of Global Public Health, Karolinska Institute, 171 77 Stockholm, Sweden; <sup>2</sup>Centre for Epidemiology and Social Medicine, Region Stockholm, 104 31 Stockholm, Sweden; <sup>3</sup>The Swedish Food Agency, 751 26 Uppsala, Sweden; <sup>4</sup>Department of Internal Medicine and Clinical Nutrition, Institute of Medicine, Gothenburg University, 413 45 Gothenburg, Sweden

Submitted 8 July 2019; Final revision received 10 December 2019; Accepted 3 January 2020; First published online 21 April 2020

	Frukt & Grönt [g/skollunch]		Fisk [g/skollunch]	
	Flickor	Pojkar	Flickor	Pojkar
Åk 5	65	64	14	16
Åk 8	65	68	15	28



www.mattidpedagogik.se

### Frukt & Grönsaker

åk 2: 239 g/dag  
 åk 5: 193 g/dag

### Fisk & Skaldjur

åk 2: 20 g/dag  
 Åk 5: 18 g/dag

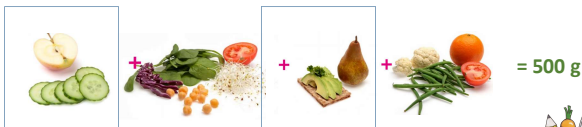


Bild: Folkhälsocentrum: [www.fh.se/folkhalsa](http://www.fh.se/folkhalsa)

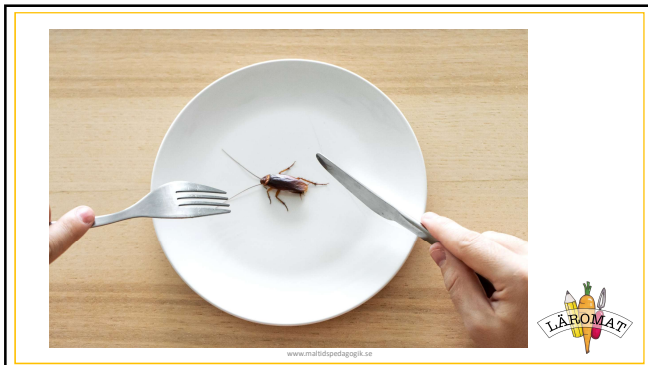
www.mattidpedagogik.se

## Näringsriktiga skolmåltider: en tid med ett mål!

Mer grönt och frukt  
 Mer frön (och nötter)  
 Mer fisk (och skaldjur)



www.mattidpedagogik.se



## Pedagogiska måltid

- Delaktighet och uppmuntran
- Vuxnas förhållningssätt
- Kompisar påverkar



## Varför lära barn om smak?

- Medfödda preferenser
- Föräldrars matvanor och beteenden
- Tillgänglighet
- Restriktioner



## Integrera mat och måltider i den pedagogiska verksamheten

### Individ

- Kunskap
- Färdigheter
- Verktyg
- Samarbete

### Organisation

- Stödjande
- Resurser
- Ledarskap
- Samarbete



Involvra berörda nämnder!

## Samarbete

### Måltidspersonal:

- Material, expertis, tillagning

### Pedagoger:

- Utförande, didaktik, läroplan



## Inventering: MMR

- **Mål** – att skapa förutsättningar för hållbara matvanor och god hälsa hos barn och unga
- **Metoder** – samarbete och didaktiskt genomförande
- **Resurser** – personal, elever, tid, pengar, lokaler, råvaror, kunskap...



## Sensorisk träning

- Ökar elevernas förmåga att beskriva livsmedel
- Ökar "mat-prat"
- Vidgar elevernas mat-preferenser
- Ökar viljan att äta okänd mat



Ingen effekt när det bara är ett projekt.  
Effekt när det är ett förhållningssätt!



www.maltidspedagogik.se

## Odla

- Odlar ute
- Pallkragar/växthus
- Skolträdgård
- Lantbruk

- Odlar inne
- Krukor
- Hydroponisk odling
- Aquaponisk odling



www.maltidspedagogik.se

## Laga mat & baka

Process eller produkt?

- Barn i storköket
- Laga mat och baka på fritids
- Utomhusmatlagning



www.maltidspedagogik.se

## Vad krävs?

- involvera både barn och pedagoger i planeringen av maten och måltiden
- långsiktighet
- ta vara på barns intresse och nyfikenhet



www.maltidspedagogik.se

Hanna Sepp

[hanna@laromat.se](mailto:hanna@laromat.se)

070 748 35 75

[www.laromat.se](http://www.laromat.se)



www.maltidspedagogik.se