



Madprofiler

– mad til skolebørn

Når du laver mad til andre, har du et stort ansvar. Maden skal opfylde børnenes forventninger til et dejligt måltid, den skal både være tryk og udfordre dem på smag og ingredienser, den skal kunne spises både af den forsigtige og den modige, af den lille og den store. Måske skal den kunne spises stående i skolegården, og alle skal kunne blive mætte. Dertil skal den selvfølgelig leve op til de gældende officielle anbefalinger for mad til børn i skole både med hensyn til ernæring, energi, vitaminer osv.

Der findes mange bøger om mad til børn og Fødevarestyrelsen har udgivet en mængde materiale om sund skolemad. Mange forældre har mange holdninger til, hvad deres børn skal spise, men jo større børnene bliver, jo mindre opmærksomhed er der ofte på den mad de får i skolen, ikke mindst fordi de store elever vælger det fra, de ikke gider at spise og køber i stedet det, de har lyst til uden for skolen.

Det materiale du sidder med her, er ikke et forsøg på at lave en ny bog eller samlet oversigt over al den viden der findes. Derimod forsøger vi med dette hæfte at føre dig igennem de vigtigste anbefalinger og retningslinjer, så du kan koncentrere dig om at lave dejlig mad, og dermed bidrage til skønne måltider i din skole. Brug det, når du menuplanlægger eller bliver i tvivl. Og bliver du nysgerrig og vil vide mere, er der til sidst i materialet en oversigt over relevante links og hjemmesider.

Du kan læse om:

- Hvad sund skolemad bør bestå af
- Hvad kendetegner skoleelever og deres madønsker
- Hvordan anbefales det, at energifordelingen er for skolemadsmåltider
- Lidt om de energigivende næringsstoffer
- Lidt om salt
- Om kostens sammensætning og valg af fødevarer
- De 8 kostråd
- Fokus på mellemmåltiderne
- Fokuspunkter til hvordan kan vi blive bedre, og sikre gode måltider til vores børn i skolen

God fornøjelse og god arbejdslyst med skolemaden!



Madprofilen

Mad til skolebørn skal være sund, velsmagende og passe til de børn, der skal spise maden. Dette materiale tager udgangspunkt i de officielle ernæringsanbefalinger f.eks. de "De nordiske næringsstofanbefalinger" (NNA), som alle raske børn og voksne, uden nedsat appetit eller øget energi- og/eller proteinbehov, bør spise efter og de 8 kostråd, der med få undtagelser også gælder for børn. Dertil bruges Fødevarestyrelsens "Anbefalinger til skolemad".

Det er afgørende for Københavns Madhus, at ernæring, kulinarisk kvalitet og økologi følges ad, og at variation i retter og råvarer er med til at skabe sunde velsmagende måltider. Med udgangspunkt i ovenstående anbefalinger søger vi i materialet via praktiske anbefalinger at få dette til at gå op i en højere enhed.

Variation er nøglen til at dække behovet for fedt, protein, kulhydrat, vitaminer og mineraler – og til at stimulere den kulinariske opmærksomhed og appetitten. Ensidig kost kan i sidste ende betyde fejlnæring. Det ser vi fx hos børn, der får for meget fedt eller for meget kulhydrat i form af sukker, i stedet for frugt, grønt og fuldkornsprodukter.

Om målgruppen

Der er stor forskel på at være nystartet i 0. klasse og være på sidste år inden nye udfordringer og oplevelser skal mødes uden for folkeskolen. Denne forskel bør afspejles i maden, der bør tilpasses de forskellige alders- og udviklingstrin. De forskellige alderstrin kendetegnes af forskelligt mod, nysgerrighed, lyst og muligheder. Det kan tages med i overvejelserne, når menuen planlægges.

Anbefalingerne for skolemad er, at der tilbydes hele måltider (modsat salg af enkeltkomponenter) i to størrelser. Fødevarestyrelsen har delt eleverne op i to aldersgrupper: 7-10 år og 11-15 år.

De 7-10årige går i indskolingen og de første år af mellemtrinnet. I forhold til mad er kendetegnene for indskolingsbørnene, at de har brug for fællesskab og tryghed i forbindelse med måltiderne. Maden skal være gennemskuelig, enkel og kan bestå fx af "fingermad". Eleverne spiser deres daglige frokost sammen, som udgangspunkt i klasserne, med en lærer, der påtager sig rollen som vært, og hjælper ligesom de er vant til, at forældre gør det..

De 10årige er rykket op i mellemtrinnet (4.-6. klasse), mange af kendetegnene fra de mindre klasser vil også gælde for denne aldersgruppe fx ro omkring måltidet. Dertil sætter de pris på orden, renhed og enkelthed. Mange vil gerne spise relativt hurtigt for at kunne lege mest muligt. Og så begynder de at blive mere og mere kvalitetsbevidste og kan f.eks. skelne mellem sundt og usundt ligesom maden ikke må signalere noget alt for barnligt.

De 11-15årige er på de sidste år af mellemtrinnet og i udskolingen. Dvs. at for de yngste i gruppen er det stadig vigtigt med orden, renhed og enkelthed, og ro, når de spiser. Det fylder meget at komme ud og få en boldbane eller komme først i gyngerne, derfor vil mange gerne spise relativt hurtigt for at kunne lege mest muligt. I slutningen af mellemtrinnet vil der naturligt blive mere behov for social ageren omkring måltiderne, og de største vil trække mere og mere ud af klasserummet.

I udkolingen fortsætter denne udvikling og billedet begynder det at se lidt anderledes ud. De store elever vil gerne have god tid til at spise, de vil gerne spise for sig selv og ikke nødvendigvis i klasselokalerne. De store elever har som oftest udgangstilladelse, og pauserne nydes af mange uden for skolens område. Her kan de skabe private rum, hvor de må noget på egen hånd. De store elever har som udgangspunkt relativt sjældent madpakke med, og mange køber derfor mad på skolen eller udenfor skolen. Måltidernes sociale side handler for denne aldersgruppe mere om, hvem man spiser sammen med, end hvad man spiser. Identitetsskabelse er essentiel, og spiser dem man gerne vil være sammen med ikke madpakke, eller hænger de ud på det lokale pizzeria i spisefrikvarteret ryger madpakken i skraldespanden og man følger trop ud af skolen.

Smag

Smag og arbejdet med at få maden til at smage af så meget som muligt, er et element vi prioriterer meget højt i Københavns Madhus. Uden smag kan maden være nok så ernæringsrigtig, men det gør den ikke til kulinariske dejlige måltider. Børns smagsløg ændrer sig efterhånden som de bliver ældre. Små børn er mest til mors mad uden de store udfordringer, hvor større børn gerne vil have noget, der smager af mere. Smagspræferencer grundlægges tidligt, og det er derfor en god idé at præsentere børn for mange forskellige råvarer og forskellige smagsoplevelser – og ikke at give op fordi de er afvisende overfor smagen, første gang de møder den.

Munden og mundhulen er udstyret med mere end 10.000 smagsløg, men vi er kun i stand til at registrere de fem grundsmage (se nedenfor). Når munden alligevel bliver mættet med smagsoplevelser, skyldes det samarbejdet mellem smags- og lugtesansen. Det er en kompleks kombination af de to sanser, der afgør, om vi synes, en fødevarer smager godt. Faktisk kommer op mod 90 procent af det, vi opfatter som smagsindtryk fra lugtesansen. Når vi spiser frigiver maden aromastoffer, der passerer fra munden til næsen og er med til at danne smagsindtrykket. Man kan godt miste smagssansen, men bevare lugtesansen. Til gengæld forsvinder næsten hele smagssansen, når lugtesansen er væk.

De fem grundsmage er surt, sødt, salt, bitter og umami. Det er vigtigt, at alle fem grundsmage så vidt muligt er til stede i et måltid for at opnå en fuldendt smagsoplevelse. Årsagen til dette er, at de fem grundsmage tilsammen tilfredsstiller alle dine smagsløg. Det vil f.eks. sige, at en tomat suppe, der tilsættes sødme f.eks. i form af lidt sukker vil smage mere fuldendt og afrundet, uden at den af den grund bliver en sød suppe. Og på samme vis vil en kødsovs, der tilsættes lidt bittert i form af kakao eller øl få en 'dybere' smag. Nedenfor er der eksempler på, hvor du finder grundsmagene. Umami er måske den mest ukendte, men den kan beskrives som den smag, der giver fylde og eftersmag til retten.

Det sure – f.eks. citron, hindbær, æbler, eddike og surmælksprodukter

Det søde – f.eks. sukker, honning, gulerødder, løg og abrikoser

Det salte – f.eks. salt, kapers, ansjoser og oliven

Det bitre – f.eks. kaffe, chokolade, øl, rå løg, timian, grøn peber og julesalat

Umami – f.eks. kød, fisk, modne tomater, vin, parmasan, soja, tang og asparges

Har du lyst til at blive klogere på, hvordan du vha. netop grundsmagene kan smagsoptimere din mad kan følgende bøger anbefales:

Smagsdommerne – en bog om god mad af Carsten Lunding og Claus Angelo Brandt. Eget forlag 2006

Sans din mad af Karina Kyhn Andersen. Erhversskolernes forlag 2009

Måltidsmønstre og energibehov

For alle børn, som voksne, gælder det, at dagens samlede mængde af energi bør fordeles over såvel hovedmåltider som mellemmåltider. Hyppige måltider giver en bedre regulering af blodsukkeret, så man ikke oplever at gå 'sukkerkold', giver energi til hele dagen og en mæthedsfornemmelse, der ikke svinger voldsomt med overspising til følge. En god mæthedsfornemmelse er også vigtig i forhold til at holde koncentrationen og være læringsparat.

Den anbefalede fordeling af måltiderne i løbet af en dag er tre hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider. Dette er vist nedenfor, hvor det også er opdelt, hvor stor en del af dagens samlede energi de enkelte måltider bør dække.

Måltidsmønster	
Anbefalet fordeling af det daglige energiindtag på måltider (NNA)	
Morgen	20-25 %
Frokost	25-35 %
Aften	25-35 %
Mellemmåltider	5-30 % fordelt på 1-3 måltider

På skoler vil man typisk tilbyde et frokostmåltid midt på dagen. Det svarer til at eleverne skal have dækket minimum 25 % af deres daglige energibehov.

Mennesker har forskelligt energibehov - alder, køn, vægt og fysisk aktivitet er afgørende faktorer for hvor meget energi børnene har behov for. I tabellen nedenfor er referenceværdier for skolebørns daglige energiindtag vist.

Bemærk at energimængderne er gennemsnitsbehov hos børn på 7-10 år og 11-15 år. Nogle børn kan have brug for mere energi. Vigtigt er det, at barnet bliver mæt af måltidet.

Energiindtag fordelt på måltider					
Anbefalet energiindtag pr. barn pr. måltid pr. dag ved gennemsnit af en uge.					
Kilde: Københavns Madhus på baggrund af NNA					
Sammenholdes disse tal med Fødevarestyrelsens anbefalinger vil det ses, at der er forskel. Vi har valgt at have tre portionsstørrelser, da det er mest logisk i forhold til elevernes forskellige energibehov - specielt de store drenge i udskoling har et stort energibehov. Fødevarestyrelsen har valgt at have to portionsstørrelser nemlig lille og stor portion. Dertil har Fødevarestyrelsen valgt at betragte morgenmåltidet som et mellemmåltid, der jo kan være et væsentligt mindre måltid end et egentligt morgenmåltid.					
Køn og alderstrin	Indskoling (0-3. klasse)	Melletrin (4-7. klasse)		Udskoling (8-10. klasse)	
	<i>Drenge og piger</i>	<i>Drenge</i>	<i>Piger</i>	<i>Drenge</i>	<i>Piger</i>
Dagligt energibehov	6.900 kJ	9.000 kJ	7.800 kJ	11.500 kJ	8.800 kJ
Energiindtag fra drikkemælk (1/2 L skummet mælk)	754 kJ	754 kJ	754 kJ	754 kJ	754 kJ
Morgen (20-25 %)	1.400 – 1.750 kJ	1.800 – 2.300 kJ	1.550 – 2.000 kJ	2.300 – 2.900 kJ	1.750 – 2.200 kJ
Frokost (25-30 %)	1.750 – 2.100 kJ	2.300 – 2.700 kJ	2.000 – 2.400 kJ	2.900 – 3.500 kJ	2.200 – 2.700 kJ
Gennemsnitligt minimum energibehov til frokost	1.750 kJ	2.100 kJ		2.550 kJ	
Vægt pr. frokostmåltid	min. 300 g	min. 400 g		ca. 500 g	

Fra undersøgelser ved vi, at mange børn kommer i skole uden morgenmad - og jo ældre jo flere. Nogle børn føler ikke de har tid, andre er ikke sultne eller vil gerne tabe sig og undlader derfor morgenmaden. Sammenholdes dette med skemaet ovenfor ses det, at det er en ret stor del af det daglige energiindtag disse børn undlader at spise. Undersøgelser fra Institut for Fødevarerforskning (2009) viser, at manglende morgenmad påvirker koncentrationen. Har skolen mulighed for det, vil det for mange elever være et godt alternativ at kunne købe morgenmad på skolen f.eks. i 10-pausen.

Energigivende næringsstoffer

Set over hele dagen bør sammensætningen i børnenes kost være fordelt i maden som vist i tabellen nedenfor for at leve op til de officielle anbefalinger i NNA.

Energigivende stof	Skolebørn, alle klassetrin
Proteiner	10 – 20 E %
Kulhydrater	50 – 60 E %
- heraf tilsat sukker	max 10 E%
Fedt	25 – 35 E%
- heraf mættet fedt	max 10 E%

Retningslinjerne skal forstås som et gennemsnit over alle dagens måltider. Det bør tilstræbes at fordelingen også gælder pr måltid, men for ikke at lægge for mange kulinariske begrænsninger nedover bør skolemenuen ses over en uge. På den vis er det muligt en gang imellem at serverer mere fedtholdige retter end retningslinjerne lægger op til forhold til det enkelte måltid. Det er vigtigt for børnenes maddannelse, at bestemte retter ikke er diskvalificerede på forhånd.

Spar på salten

Danskerne spiser alt for meget salt og det får børnene også 'glæde af'. For højt indtag af salt øger på sigt risikoen for forhøjet blodtryk og hjerte-kar sygdomme, derfor er det væsentligt, at børns saltindtag begrænses så de ikke vænner sig til en kost med for højt indhold af salt. De officielle anbefalinger siger, at saltindholdet i mad til børn i skolealderen ikke må overstige 6 gram for piger og 7 gram for drenge pr dag.

Tænk over, hvornår I bruger salt og hvor meget. Københavns Madhus mener, at salt er nødvendigt ud fra det kulinariske aspekt, men vi anbefaler at salte maden med måde, og at undgå oversaltning. Det er lettest at styre saltindholdet, når maden laves fra bunden – halvfabrikata har ofte et meget højt indhold af salt. Cirka 70 % af vores daglige saltindtag kommer fra industrielt fremstillede fødevarer. Især produkter som fx brød, pålæg og kød, ost, færdigretter og morgenmadscerealier bidrager til det store saltindtag. Tjek varedeklarationen, hvis du er i tvivl, produkter, som man ikke forbinder som salte, kan have et meget højt indhold af salt. Det gælder f.eks. cornflakes, der indeholder mere salt end kartoffelchips med salt.

Se hvordan saltindholdet stiger som fødevaren bliver forarbejdet:

Produkt	Natriumindhold (mg/100g)	Produkt	Natriumindhold (mg/100g)	Produkt	Natriumindhold (mg/100g)
Sødmælk	45	Smør, saltet	361	Ost, 20+	845
Hvedemel	2	Franskbrød	465		
Rugmel	5	Rugbrød	523		
Sild	47	Marineret sild	1180		
Lever	80	Leverpostej	718		
Magert svinekød	100	Kødboller, konserver	475	Hamburgerryg	1500
Kartoffel	7	Kartoffelchips	606		
Tomat	7	Tomatketchup	1090		
Majs, rå	3	Majs, Konserver	310	Cornflakes	883

Kilde: Salt og sundhed. Lone Banke Rasmussen & Heddie Mejborn. Danmarks Fødevareforskning. 2006

Kostens sammensætning – valg af fødevarer

For at sikre, at maden, der tilbydes i skolen lever op til anbefalingerne og bidrager positivt til børnenes samlede kost, bør man vælge at servere mange grøntsager og fuldkornsprodukter, mere frugt og fisk og mindre af de fede kød- og mejeriprodukter. Altså menuplanlægge efter de 8 kostråd, der med få undtagelser også gælder for børn (se nedenfor)

Forskellige fødevarer indeholder forskellige næringsstoffer. Ved at servere varieret mad sikrer du, at børnene får dækket deres store behov for de forskellige næringsstoffer. I stedet for at skulle forholde dig til de enkelte næringsstoffer, når du laver menuer, kan du bruge tabellen nedenfor. Sammensættes ugens menuplan ud fra denne fordeling af fødevaregrupper, får børnene via den varierede kost automatisk opfyldt deres behov for næringsstoffer. Brug af forskellige fødevarer er også med til at udfordre børnenes smagssanser og råvarekendskab.

Fødevarer kategorier		
Retningslinjer for mængder pr barn pr skoledag ved gennemsnit af hele menuplanen, mængder brugt som grundlag i Dosmerberegningen		
Mængderne gælder frokost – hvilket svarer til 30% af dagsbehovet og er uden drikkemælk.		
Fødevarer kategori	7-10årige	11-15årige
Kød og kødpålæg	45 g	55 g
Fisk	18 g	18 g
Æg	5 g	5 g
Mælkeprodukter	20 g	20 g
Ost	3 g	3 g
Brød og Gryn	65 g	80 g
Kartofler	55 g	75 g
Grønt	150 g	170 g
Frugt, frisk og tørret	75 g	100 g
Fedt	7 g	9 g

(Kilde: Københavns Madhus – 2011.)

De 8 kostråd

- Spis 6 stykker frugt og grønt om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris, pasta og fuldkornsbrød hver dag
- Spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen

Undtagelser fra de 8 kostråd gældende for børn:

Frugt og grønt: Anbefalingen for børn 4-10 år er 400 g (4 stykker).

Fisk: Anbefalingen er på 200-300 g om ugen for voksne og større børn. Det vil sige, at de mindre børn skal spise mindre. Fødevarestyrelsen har ikke sat endelige tal på hvor meget mindre.

Fuldkorn: Anbefalingen er 40-60 g i alderen 4-10 år. Over 10 år 75 g om dagen

Motion: Børn skal være fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen.

Fokus på mellemmåltiderne

Det kan være vanskeligt at få dækket barnets ernæringsbehov med kun få måltider. Helt praktisk oplever mange, især mindre, børn, at der kan være langt mellem måltiderne, hvis appetitten er begrænset. Mellemmåltiderne spiller derfor en meget vigtig rolle for børnenes velbefindende, energi og trivsel. De er med til at sikre, at børnene får tilstrækkelig mad og dermed også næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Dertil viser undersøgelser fra Fødevareinstituttet, at mangel på mellemmåltider har betydning for koncentrationen.

Kroppen har det bedst med en jævn tilførsel af energi, og derfor er det vigtigt at få nogle mellemmåltider både om formiddagen, eftermiddagen og eventuelt sent på eftermiddagen.

Mellemmåltider, der alene består af frugt er sjældent tilstrækkeligt til, at børnene bliver mætte nok til at klare sig fx mellem frokost og aftensmåltidet. Heller ikke, de ellers meget populære, riskiks giver som mellemmåltid energi nok. En grovbolle eller et stykke rugbrød med mager ost eller pålæg sammen med frugten er derimod mere passende. I virkeligheden kan børn med fordel spise det samme som de har fået til frokost blot i lidt mindre skala.

I dag kommer en stor del af børnenes daglige indtag af sukker fra mellemmåltider. Det er derfor vigtigt, at der i skolen findes sunde alternativer til de chokoladebarer og andre sukker/fedtholdige mellemmåltider, som eleverne enten kan købe udenfor skolen eller har med hjemmefra. Er der ikke mulighed for at sælge mellemmåltidskomponenter i skoleboden kan det være en god ide at oplyse forældre og elever om de gavnlige virkninger af mellemmåltider, og hvorfor det er vigtigt ikke kun at få hovedmåltiderne - til gavn for eleverne, lærerne og den generelle trivsel blandt børnene i skolen.

Nedenfor er oversigt over energimængderne i de enkelte mellemmåltider og eksempler på typer af mellemmåltider, der kan opfylde dette.

Energifordeling Mellemmåltider	
Kilde: Fødevarestyrelsen, Ernæringsanbefalinger til skolemad	
Lille mellemmåltid	Stort mellemmåltid
500 - 900 kJ	2200 - 2500 kJ

Energiindhold i forskellige fødevarer der kan sættes sammen til sunde mellemmåltider

Fødevarer / mellemmåltid	Energi
Groft brød	
Rugbrød smurt med smør	Ca. 500 kJ
Lille bolle	500 kJ
Grøntsager	
Ærter (100 g)	318 kJ
Skoleagurk (100 g)	40 kJ
Gulerødder (75 g)	100 kJ
Rød peberfrugt	127 kJ

Ovnbagt kartoffel med creme fraiche	500-600 kJ
Kop med bagte rodfrugter (150 g)	Ca. 700 kJ
Frugt	
Banan (100g)	342 kJ
Æble (100g)	192 kJ
Rosin pakke ca. 14 g	197 kJ
Nødder ca. 15 g	375 kJ
Fisk	
Fiskefrikadelle, 50 g	323 KJ
Mælkeprodukter	
Letmælksyoghurt naturel, 200g	400-500 KJ
Syrnet skummetmælk 200g	320 KJ

Hvordan kan vi blive bedre, og sikre gode måltider til vores børn i skolen?

Når du arbejder i køkkenet og har ansvar for at lave mad til skolens børn er det naturligt, at du er mest optaget af mad og af, at der kommer nogle skønne retter ud af dit køkken. Ud over det ernæringsmæssige, som du har læst om her, er mad jo meget mere. Vigtigt er også smag, kulinarisk kvalitet og ikke mindst kvaliteten af de råvarer du bruger. Alt dette kan du læse mere om i Madhusets Køkkenløfte. Her kan du blive inspireret til at sætte fokus på alle disse aspekter af maden og læse om, hvilke standarder Københavns Madhus mener, man bør sigte efter for madens skyld, for børnenes skyld, men ikke mindst for din egen fagligheds og udfordrings skyld.

Men maden gør det ikke alene. Fokus på rammerne om måltidet er vigtigt. Her spiller lærerne en stor rolle særligt i de små klassetrin. Måske I kunne diskutere mad og måltider i skolen på en temadag. Følgende er udvalgte punkter omkring måltidet, der kan overvejes for at skabe gode og hyggelige rammer om maden og det at spise i skolen. Har du lyst til at få flere så læs Hæftet om

måltidskultur på Madhusets hjemmeside. Jer der laver maden, kan måske også blive inspireret af nogle af elementerne og af den vej hjælpe lærerne og i sidste ende skolens ledelse til at tage ansvar for at skabe gode måltider.

Overvej også om det er muligt at lave spisefaciliteter uden for klasserne – hvordan skal de se ud, hvilken funktion skal de kunne opfylde. Må alle eleverne bruge dem eller skal de fx være forbeholdt udskolings eleverne. Hvem skal være med til at indrette dem osv.

Og sidst men ikke mindst - skal skolen have og prioritere en dejlig mad- og måltidskultur så kræver det, at også ledelsen er med på ideen. Signalet skal være tydeligt, at det er skolens projekt. Det sikrer, at du ikke står alene med alle de gode intentioner i køkkenet, og at der er opbakning til at diskutere og prioritere mad og spisning.

Maden:

- Historier om mad er vigtigt. Det kan være en af dagens råvarer, der er i fokus, men det kan også være, at der er en særlig historie bag retten. Det kan være børnenes egne fortællinger om deres livret eller den medbragte madpakke. Det kan være spontant eller ugens foredrag. Giv plads!
- Hjemkundskab er et væsentligt fag i skolens mad- og måltidskultur. Brug faget til at samle de løse tråde og lad det hjælpe nysgerrigheden på vej med viden om råvarer og håndværk. Tal med den nærmeste hjemkundskabslærer.

Lærernes muligheder:

- Læreren som rollemodel. Det nytter ikke at sige et og selv gøre noget andet. Lærerne bør signalere, at mad er vigtigt og derfor har en høj prioritet. Vigtigere end gloser og matematikstykkers færdiggørelse. Det handler om respekt for måltidet.
- Positivt kropssprog og begejstrede udbrud fra læreren fremmer madens og måltidets vigtighed, og gør det nærværende. Dagens lektie er også at se på dagens mad. Dette skaber respekt og kickstarter måske en god samtale om mad.
- Hiv maden med ind i undervisningen. Har du klassen lige før eller lige efter I spiser, så udvid snakken om smag til decideret undervisning. På www.smagsdag.dk kan du hente nemme smagekasser, der kan forklare og fokusere på de fem grundsmage. Her er der både mulighed for tværfaglighed, natur/teknik og hjemkundskab.

Hygge:

- Musik. Tag en snak om hvilken musik, der får sulten frem og hyggen på bordet. Klassisk til kagen? Pop til persillerod?
- Højtlesning. I visse aldersgrupper er det råhyggeligt at høre en god historie, mens man spiser. Det kunne være historierne om maden, men det kan også være en fortsat fortælling, der ligesom godnat-historien eller krimiserien, kan være en man glæder sig til næste afsnit af.
- Samtalekultur. Insister på, at man godt kan føre dæmpede hyggelige samtaler. Stil evt. bordene anderledes i klassen så dette fremmes – vær imødekommende. Det er ikke tavle eller computer, der er i fokus lige nu, men måltidet og den gode samtale.
- Ejerskab. Jo mere der kan skabes en følelse af ejerskab hos den enkelte elev, jo mere vil eleverne værne om hyggen. Det er vel de færreste, der ikke kan lide at hygge sig. Tal om, hvad hygge er for den enkelte, og hvordan det kan arrangeres i klassen til glæde for alle.

Værtskab:

- Alle måltider bør have en eller flere ansvarlige værter. Det skaber respekt for måltidet.
- Udpeg værter, der tager det overordnede ansvar for, at måltidet bliver den bedst mulige oplevelse. Det kan være læreren eller en eller flere elever. Undgå dog for mange værtsroller, for "hvis alle har den, er der ingen, der tager den."
- En god vært hygger naturligvis om gæsterne og spiser måske også med. Tænk over, hvor meget lettere det er at være i øjenhøjde med eleverne, også i samtalerne om mad, hvis du indimellem selv køber skolemad.

Tid:

- Ja, tiden er ofte knap i skolen – især når der skal spises. Derfor handler det om at udnytte og prioritere den tid, der er.
- Skab en tidslomme. Tilpas spisetiden til klassen og klassetrinnet og vis igen, at dette er vigtigt. Der kan indimellem godt bruges nogle minutter af timen, hvis det skaber ro. Det er ofte godt givet ud.
- Rammerne før og efter. Hvis alle ved præcis, hvad der skal gøres før måltidet og efter måltidet, så tager det ikke tiden fra det væsentlige; nemlig måltidet.

Rummet:

- Luft ud. Fjern lugten af skoletime og giv plads til duft og stemning af mad.
- Ryd bordene helt. Brug f.eks. dækkeservietter eller duge. Det kunne starte som en event til fødselsdage og højtider og udvikle sig derfra. Gør hverdag til fest! Pointen er, at mens der spises, skal rummet signalere noget helt andet end undervisning.
- Lav spilleregler for, at man skal sidde ned, men gerne må sidde anderledes. Flyt rundt på borde og stole så samtalen fremmes.
- Free seating! Hvis man får lov at sætte sig ved den, man gerne vil tale med, er det ingen grund til at råbe. Men man bliver siddende hele måltidet igennem. Det hedder bordskik.
- Lys. Julemåneden har ikke patent på stearinlys. Lys på lærerens eller elevernes bord kan tændes året rundt. Det er med til at fremme hyggen og signalere vigtighed. 'Lystænderen' kan være den, der har værtsrollen, uanset om det er læreren eller eleverne.