

## Pædagogisk syn på måltider

Alle har en holdning til mad! Kulturelle forskelle og måder man selv har lært at spise på ligger dybt i os alle og kan komme til at påvirke måden, vi lærer vores børn at tilgå måltider. Madvaner, som er grundlagt i barndommen, har oftest livslang indflydelse på sundheden.

Når børnene er i Under Egen, skal vi sikre os, at skabe nogle rammer for måltidet, som giver børnene mad-mod og lyst til at spise. Hos os skal børnene lære at mærke efter om de er sultne og herved lære at regulere sig selv og egne behov.

Måltidet må aldrig blive en kamp, og derfor må børnene i Under Egen spise den mad de vil – i den rækkefølge de vil!



Flere studier peger på at det pædagogiske personale, ved at være rollemodeller både kan bidrage til at udvikle børnenes spisevaner, madglæde- og mod. Samtidig kan de voksne understøtte interaktionerne børnene imellem, så de lærer af og med hinanden, hvilket kan styrke de sociale relationer og det sociale samspil under måltidet. Vi skal opfordre børnene til at kigge, røre og smage på fødevarer uden tvang.

Når vi spiser med børnene, skal vi skabe en god stemning og udnytte det læringsmiljø måltidet naturligt skaber. Vores primære fokus er nærværet, den gode dialog og fællesskabet omkring bordet. Vi skal være lydhøre over for børnenes egne indspil og skabe en fælles opmærksomhed ved måltidet. Måden voksne og børn er placeret skal overvejes og løbende justeres.

Hvis vi eller forældrene bemærker, at barnet ikke spiser ret meget eller virker træt og uoplagt, går vi i dialog og finder ud af, hvad der er på spil for barnet. Skal madpakkens indhold justeres? Skal der ændres på konteksten omkring barnet, når vi spiser? Har det at spise fået for meget fokus....og reagerer barnet på noget andet gennem maden?

Vi kigger på barnets trivsel, frem for mængden af mad der er spist.

Hvis der er bekymring om barnets ernæring og vækst inddrages lægen, og så tager vi naturligvis hensyn til disse.

Det at gøre et måltid klar er også en del af måltidet. I denne rutine vil vi gerne udvikle børnenes selvhjulpethed, selvværd, relationer, sprog og impuls styring.

### Citater fra evidens:

**Slip kontrollen:** Erfaringer med at når de voksne slipper kontrollen og børn spiser det de vil og selv bestemmer rækkefølgen spiser de mere (Ole Henrik Hansen).

**Udforsk maden:** Måden de spiser på giver anledning til at udforske maden, hvilket giver madglæde og mad mod.  
(Ole Henrik Hansen)

**Hvor er de voksnes fokus:** Børn bliver usikre, kede af det og frustrerede, hvis de bliver presset til at spise noget, som de ikke har lyst til (Eva).

**Mad og følelser:** Vigtigt ikke at fokusere på hvad der er usund mad, hvor meget børn spiser, om børnene kan lide maden eller om de bliver mætte.  
(Eva)

**Stemning og nærvær:** Leg og humor mellem børn og voksne bevirker at børn forbinder mad med lystbetonede følelser der understøtter lysten, glæden og modet. (Berit Bae)

Litteraturhenviisning:

- "Madro" af Anne og Morten Elsøe
- EVA inspirationskatalog "Maddannelse"
- DPU: "Sæt ikke pædagogikken på pause ved måltider"
- Smag for livet: "Madmodige børn"
- Relationsformidlerne.dk: "Børnesyn" (video)