

Hvordan få til et godt skolemåltid

Smaksglede og ernæring

STJØRDAL 27.3.19



Nofima og Skolematens venner

Hvorfor vil vi ha mat i skolen?

Sosial utjevning

Bedre karakterer

Mindre mobbing

Bedre matkultur

Bedre læringsmiljø

Bedre konsentrasjon

Bedre arbeidsmiljø



En god skole for alle

Målet er å ha mat i magen, som varer helt fram til neste måltid

Dette har flere fordeler: konsentrasjon, lite uro, stabilt blodsukker ☺: godt læringsmiljø for alle fag



Et godt team har ildsjeler

Kritisk faktor

- En rektor som gløder
- Lærere som ønsker å bruke måltidet til å nå læringsmål i mange sammenhenger
- Mat og helselærere som ser at de kan bidra, både gjennom faget, elevene og gjennom lokalene de forvalter



Erfaringer fra RissaMatprosjektet og fra Skolematens venner

r

- Det viktigste av alt er forankring i skolen. Uten en rektor som stiller opp kommer det ikke til å gå.
- I tillegg må man ha fagforeninger og lærere med på laget. Hvis fagforeninger og lærere definerer at dette **ikke** er deres ansvar og at dette **ikke** får ha noen som helst konsekvens for læringssituasjonen blir det vanskelig
- Lærer i Mat og helse er en viktig medspiller, er dette en motspiller må det adresseres med en gang

Det vi ser mange steder er:

Mat som gir energi hele dagen

- Barna står opp tidlig (ofte før 700)
 - Frokost tidlig hvis de i det hele tatt spiser
 - Buss til skolen
 - Lunsj fra 11, det er 4 timer etter frokost for mange, eller 12-15 timer faste for noen.
 - Lunsj består av mye sukker og andre raske karbohydrater og noen spiser heller ikke da
 - Plyndring av godteskapet når de kommer hjem
 - Middag ca kl 17, det vil si 5-6 timer etter lunsj
-
- Dette er oppskriften på diabetes 2, overvekt og dårlige karakterer
 - I værste fall depresjon, ensomhet og dropout fra skolen

Hva er det som virker?

- Frokost er viktig
 - Lunsj er viktig
 - Fruktpauser er viktige
 - SFO måltidet er viktig
-
- Hjernene til et barn er i utvikling og trenger derfor mer energi enn en voksen person.
 - Energien må fordeles over hele perioden og ikke komme i toppe med rask energi, som bare varer 1-2 timer. Dette gir konsekvenser for hva vi kan gi dem å spise
 - Mange sukkertopper i løpet av dagen er oppskriften på kroppslig uro og diabetes 2

Måltidet er en læringsarena

- Smaksglede og ernæring
- Matkultur og måltidsopplevelser
- Historien om maten og måltidene – en viktig del av vår kulturarv
- Barns matglede

All læring skjer gjennom sansene

Sapere

- Internasjonalt nettverk for lærere og pedagoger som jobber med smaksutdanning «taste education»
- Norsk Smaksskule og Nofima er norske partnere
- <https://www.sapere-association.com/>
- Lære å bruke alle sansene, ikke bare øyne og ører



Metoden har ni trinn

- Barn lærer om alle fem sansene
 - De trener på referansesmaker uten å bruke begrepene «jeg liker» og «jeg liker ikke»
 - Gjenkjenner dominante smaker i en blanding
 - Utforsker det å kjenne igjen og sette ord på lukter
 - Fokuserer på farge og farger som ikke stemmer med forventningene til smak
 - De oppdager betydningen av å ta på og å høre for hele smaksopplevelsen
 - De får observere hvordan smaken og lukt endrer seg med tygging og temperatur
 - De blir introdusert til kulturforskjeller, variasjon og lokale spesialiteter
 - De deler gleden av å spise mat sammen
- Children become aware that tasting food involves the five senses before and while they eat.
 - 2. They isolate the sense of taste, identify reference flavors and the role of the taste buds, discover the different taste perceptions and move beyond "I like/don't like."
 - 3. They recognize dominant tastes, experiment with mixing flavors and test spicy or refreshing stimulations.
 - 4. They explore the recognition and memory of smells, enrich their olfactory repertoire and learn to differentiate smell from aroma.
 - 5. They become aware of the importance of vision and color, which sometimes doesn't match taste perception.
 - 6. They discover the importance of touch and hearing for taste.
 - 7. They observe what modifies aroma intensity, how the olfactory mechanism works, why it is necessary to chew well and why both cold and hot foods are important.
 - 8. They are introduced to cultural diversity and the variety of regional specialties.
 - 9. They share taste enjoyment and the pleasure of a convivial meal with their class.



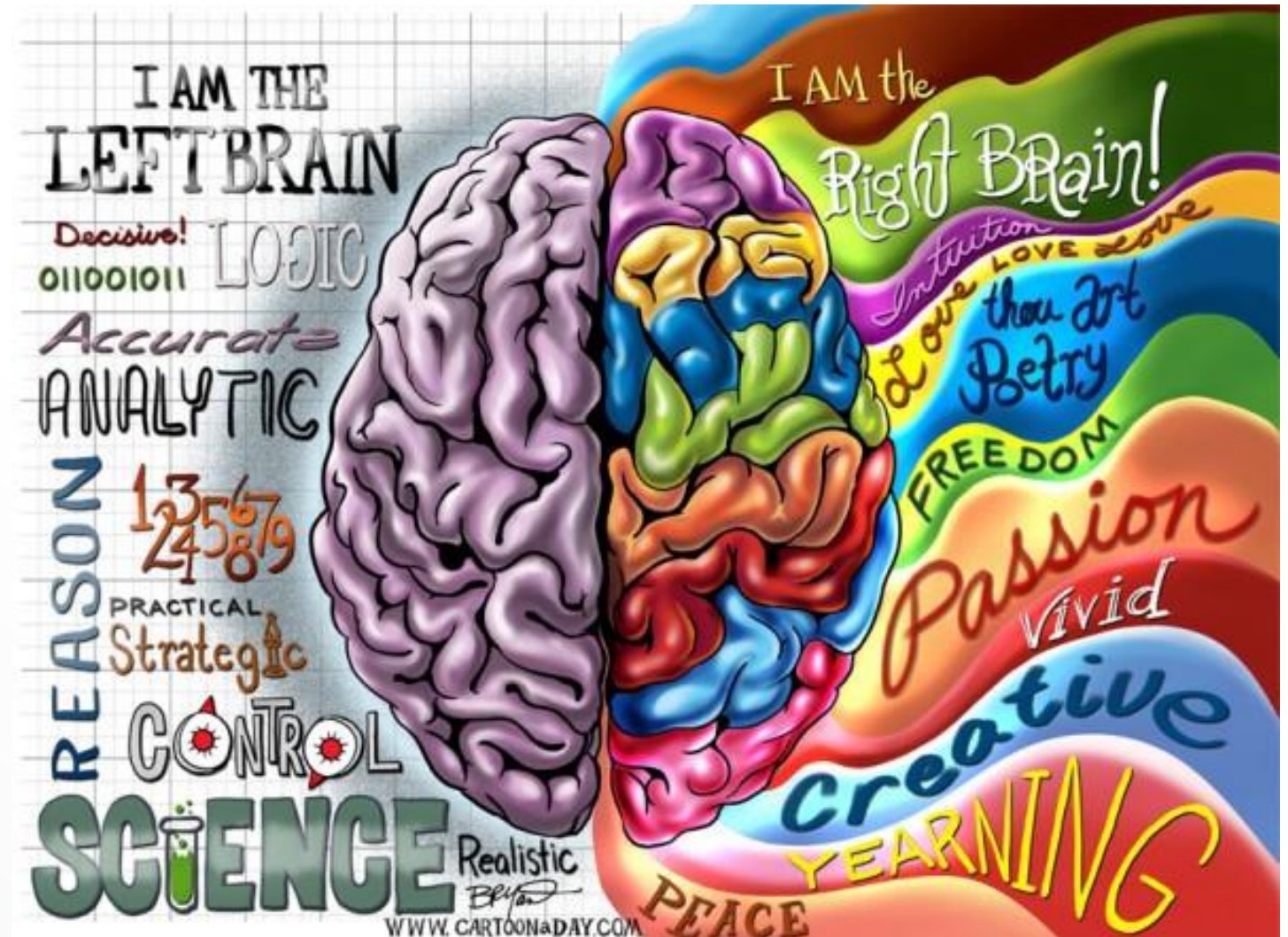
Sapere-nettverket har erfaring fra mange land

Det startet i Frankrike

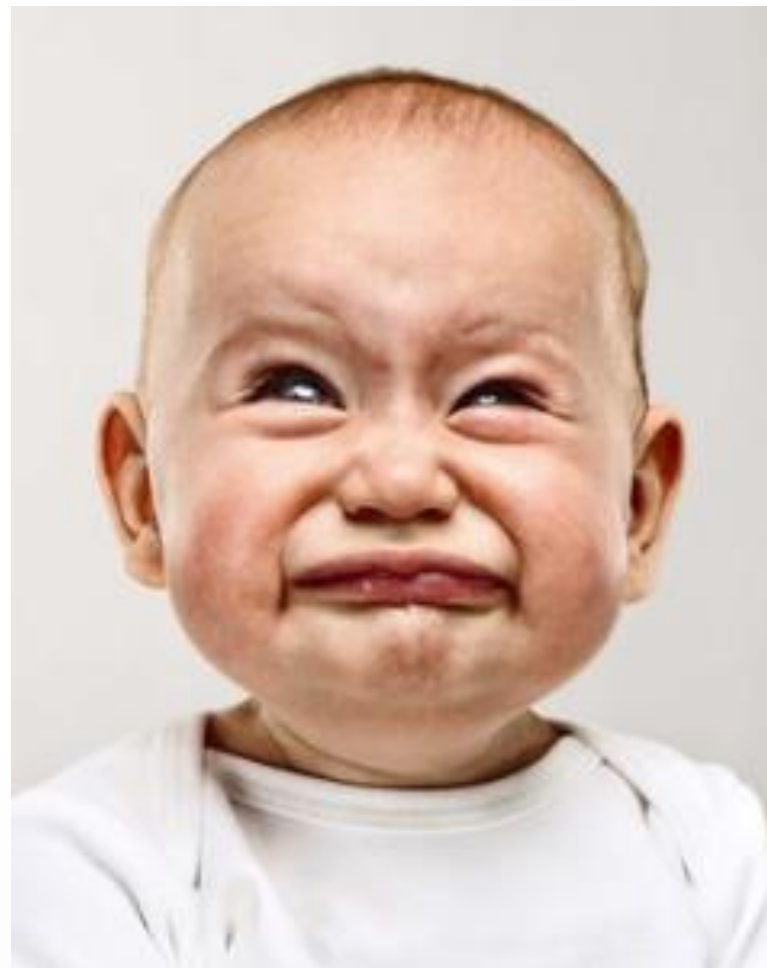
- Finland har gjort mest og fokuserer nå på matkultur og matglede gjennom eksponering, bevisstgjøring og deltakelse
- UK er i rask utvikling, her er sosial utjevning og måltidets rolle som mellommann i for barn med forskjellige forutsetninger (i måltidet er de likestilt)
- Sverige: her inngår smakstrening som et pedagogisk element i lærerutdanningen
- Frankrike har fokus på matkultur og tradisjon gjennom å forstå smaker i lokal mat
- Sveits/Østerrike: fokus på lokal mattradisjon
- Belgia: fokus på helseperspektivene gjennom å trene på å smake på maten
- Danmark: fokus på sosial utjevning gjennom å bruke måltider som treningsarena for å spise sundt, riktig og godt
- Irland, Singapore, Japan er på gang

Vi må faktisk trene på bruk av alle sansene for å skille på glede/preferanse og hva ting smaker

- Syn
- Hørsel
- Lukt
- Følelse
- Smak
- Temperatur



Skille på hva ting er og hva vi mener om det

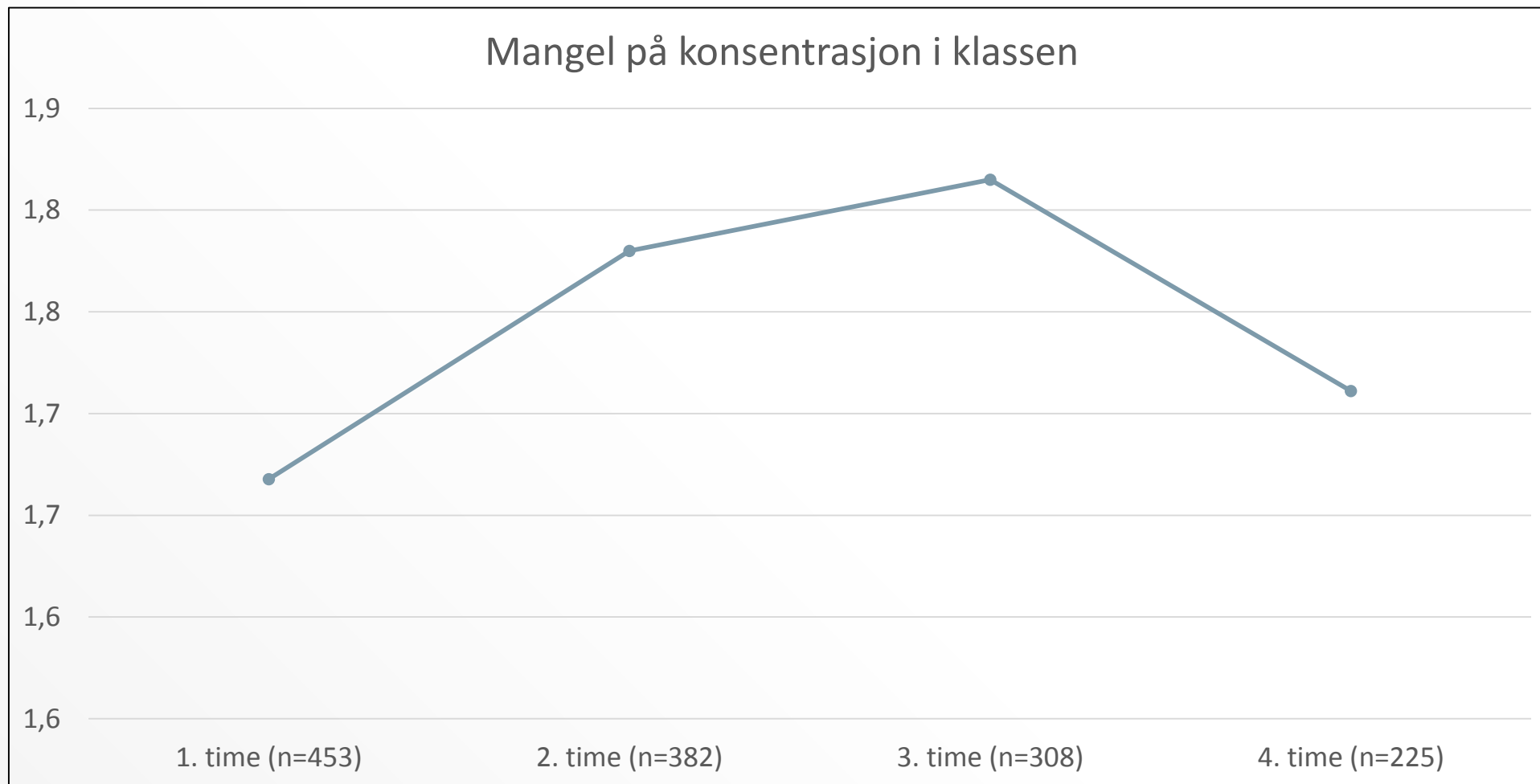


Mat er en læringsarena

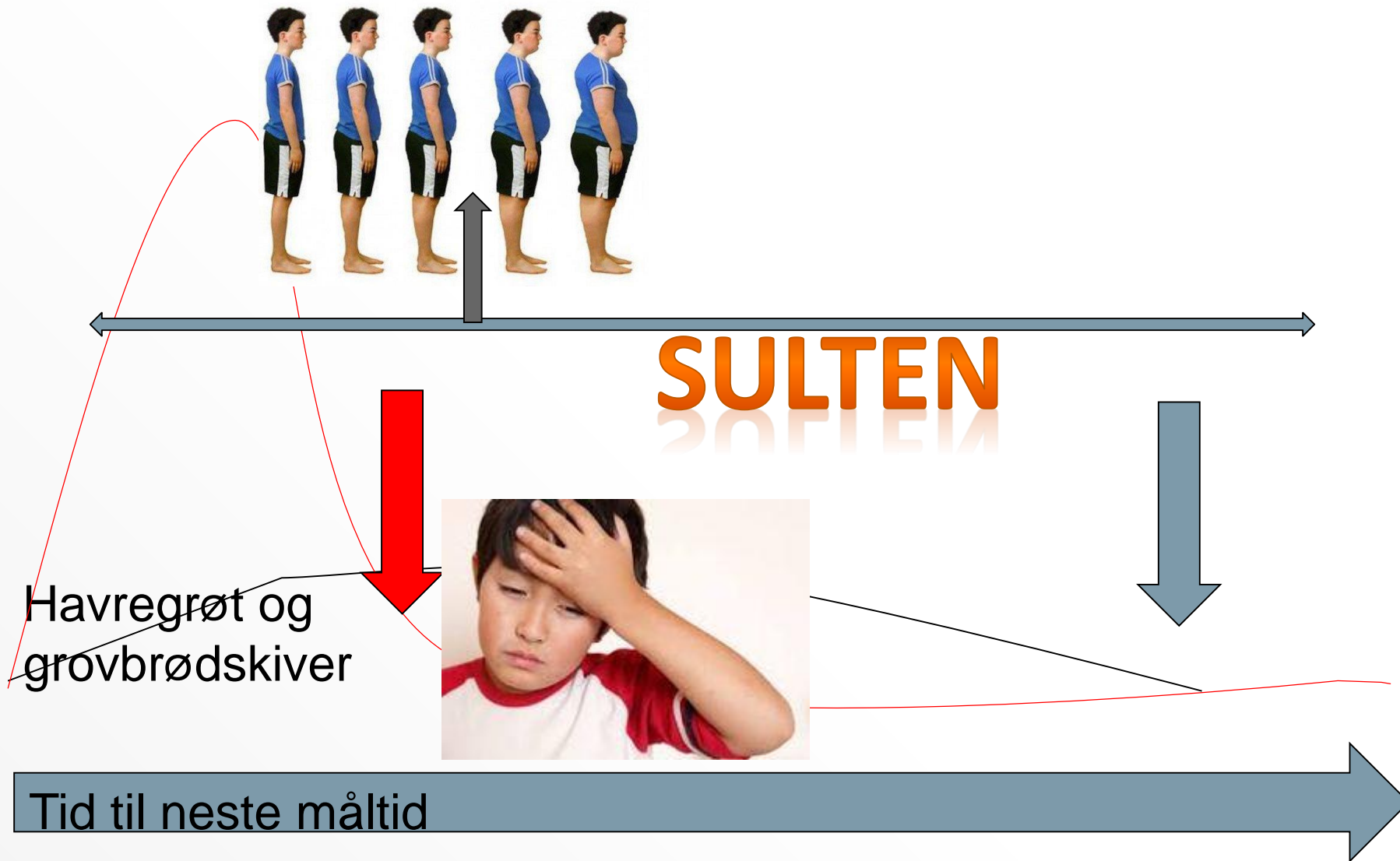
- Mat er læring ved å gjøre, det vil si en praktisk læringsarena hvor alle andre fag kan nå sine mål
- Mat er læring for livsmestring og læring om miljø, historie og kultur
- Mat er et sosialt utjevnende, pedagogisk verktøy



Hva vi så i Rissa (Indre Fosen)



Blodsukker



Når blodsukkerne nedgangen blir for rask

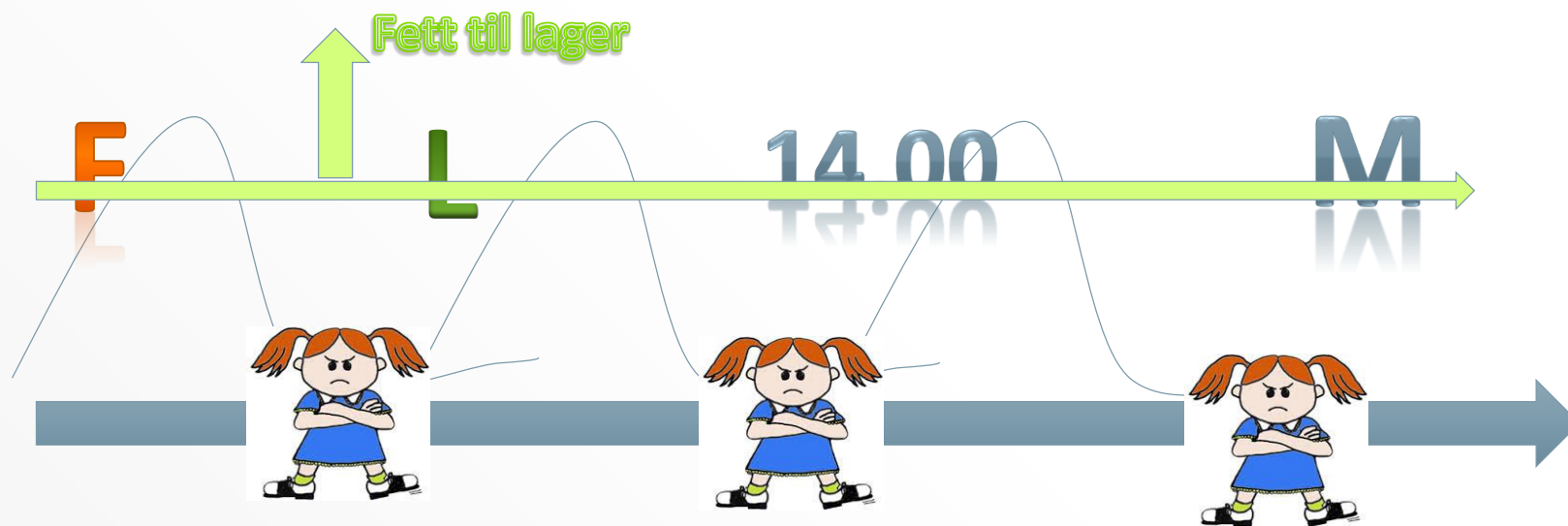
- Da svikter humøret og vi trekker til det som gir rask energi, nemlig sukker og lettfordøyelige karbohydrater



Blodsukker



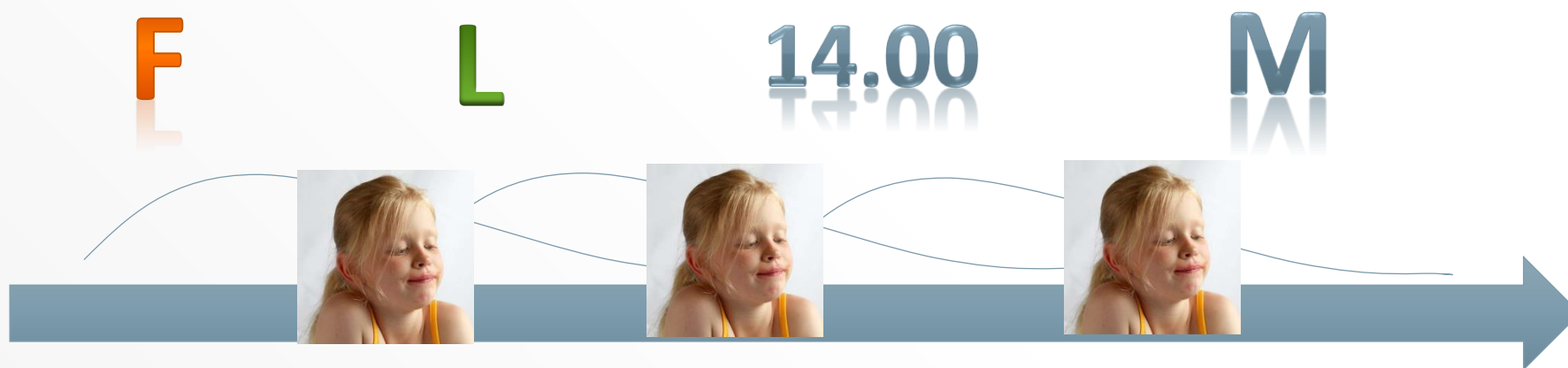
Dagen i kort med følgende mat:



Kan vi unngå dette med annen mat?



Alternativ mat



Det er med andre ord mange løsninger som fungerer

Det må ikke være varm lunsj hver dag

Likevel er det noen regler for maten:

- Suppe bør følges av grovt brød, ikke loff og hvitt brød
- Grønnsaker varer lengre når de er faste, ikke bløte
- Pasta kan med fordel være al dente, da varer den lengre
- Brød blir seinere energi når det er store partikler enn når det er finmalt
- Surdeigsbrød fordøyes seinere
- Proteiner fra fisk er bra og fett fra feit fisk
- Litt fett/saus setter ned hastigheten på opptak av energi i tarmen

Raske karbohydrater



Vi må endre vår matatferd

- Vi kommer ikke til å ha råd til kostnadene av å spise så feil som vi gjør nå
- Hva er atferdstrening?



Deltakelse og trening på atferd er avgjørende for å lykkes



Noen regler for måltidet

Maten må ikke være dyr

En riktig komponert meny har mest grønnsaker og grove kornprodukter, mer enn halvparten

Protein kan godt være vegetabilsk

Raske karbohydrater (stivelse og sukker) bør holdes nede, ikke fordi de gir for mange kalorier, men fordi de varer for kort.

Et måltid er kultur, ikke fôring!

Et måltid er et pedagogisk innslag i dagen (læring om måltidets betydning, om hvor maten kommer fra, hva den gjør med oss, bærekraft og miljø, historie og samfunn)



Frokost

Alle barn bør ha et **tilbud** om frokost på skolen. Spesielt gjelder dette ungdomsskolen hvor mange kommer uten å ha spist.

Det som virker best er det enkle: Havregrøt, byggrøt, grovbrød og knekkebrød

Frokost er et tilbud som ikke alle trenger, men noen gjør og de er typisk de som skaper uro i timene før lunsj.

Frokosttilbud er sosialt utjevnende

Frokost koster svært lite og krever lite arbeid



Lunsj

Man spiser lunsj sammen, lærere og elever. Da vil lærerne bli kjent med elevene på en helt annen måte og dette vil gi innsikt som de trenger til å skape gode læringsmiljøer i klasserommet.

Måltidet må ta en viss tid, minimum 30 minutter, helst 45.

Det er mulig å lage gode løsninger med brødmatt, salat og varm mat. Det viktigste er at det smaker godt slik at det blir spist. Mat som ikke spises har ingen ernæringsverdi.

Man snakker med hverandre under et måltid, dette er ikke tid for film, lesing eller media

Kaker, vafler og dessert kommer etter et måltid, ikke istedenfor



SFO

Skolen og SFO har ansvar sammen for at maten holder hele dagen gjennom. Det er ansvarsfraskrivelse å skille det som skjer på skolen fra det som skjer på SFO.

Mat servert på SFO kl 14 må holde helt til kl 17. Tomatsuppe, pannekaker, overkokt pasta er ikke godt nok. Det er bedre med havregrøt og grovbrødsiver.



Finansiering

En fullkostkalkyle med kommersielle aktører vil være 50-80 kr per person og måltid. Mer enn halvparten er kostnader til lønn, så kommer lokaler og det som koster minst er råvarene

For de aller fleste kommuner/skoler betyr dette ruin

Derfor må andre løsninger finnes, et samarbeid mellom mange

Det er mange alternative måter å kutte kostnader på



Finansieringsmodeller 1

Indre Fosen (varm lunsj 2-3 dager i uka)

- Råvarer betales av foreldre
- Skolen holder lokaler og bidrar med hjelp fra noen elever en dag i uka
- Nav bidrar med prosjektmidler til en deltidsleder og personer på arbeidstrening og språkopplæring
- Frivilligsentralen bidrar å organisere personer fra frivillige organisasjoner
- Frivilligheten bidrar med personer fra bygdekjennene
- Coop bidrar med råvarer med redusert holdbarhet til redusert pris
- Det arbeides med å få tak i råvarer til redusert pris rett fra bonde eller produsent

Vinje (brødmatt fra buffet hver dag)

- Kraftkommune som bidrar med kostnader til maten
- Noe reduserte priser på enkelte råvarer
- Skolen holder lokaler og lærerne og elevene bidrar med organisering av måltidet. Alle spiser sammen

Finansieringsmodeller 2

Hovedgården skole i Asker

- Skolen har omprioritert en stilling til kokk
- Kantine bygd hvor elever og lærere spiser sammen
- Noen elever deltar i matlaging og kantinedrift
- Foreldre betaler råvarekostnader gjennom abonnement

Landøya skole i Asker

- Skolen er ny, men ble bygget uten kantinekjøkken
- De bruker et tekjøkken til anretning og hvis noe krever mer gjøres det på skolekjøkkenet
- Elevene driver kantina som skolebedrift, en mnd per klasse i 9. trinn
- De serverer enkel mat, ostesmørbrød og pastasalat og elevene betaler med kortordning

Hovedgården ungdomsskole

- I 2010 var skolen blant det 10-15% dårligste i landet
- I 2017 er de blant de 10-15 % beste
- Mobbing er redusert med 75-80 % på 6 år, fra 22 til 5 %
- De har skolekantine 5 dager i uka som ca 80 % av elevene bruker
- Her spiser elever og lærere sammen



Finansieringsmodeller 3

Lom ungdomsskule

- Brødbassert lunsj fra buffet hver dag, varm mat en dag i uka, av og til noe ekstra på fredag
- Dette er skolens sosiale sentrum, hvor elever og lærere spiser sammen.
- Råvarer betales av foreldre
- Skolen organiserer servering, med bidrag fra elevene

Gjerdrum ungdomsskole

- Kantinen drives av en lokal vekstbedrift, med ekstra hjelp fra frivillige pensjonister
- Maten er til en viss grad mulig å påvirke for elevene, men man skuler til helseriktig mat
- Det serveres salatporsjoner, rundstykker, bagetter, hjemmelaget pizza, burritos, innbakte pølser

Mange eksempler

<https://mhfa.no/?filters=Matogmaltid,praksiseksempler>

- Halsa skole får maten levert på døra



Viktig at skolemat bidrar til sosial utjevning

Usynlig dekning av kostnader

- Med inspirasjon fra København har flere tatt i bruk kortordninger for abonnement. Her vil NAV kunne gå inn og dekke kostnadene for familier/barn med lite ressurser og de vet at pengene går rett til mat for barna
- Helsekoordinator i kommunen, helsesøstre og jordmødre bør være godt informert om dette slik at de kan bidra til at de som trenger får hjelp og at de kjenner til muligheten

Effekten er størst for de som trenger det mest

- Det er viktig at det ikke er innsyn i hvem som får hjelp til å dekke kostnadene. Med en slik ordning skal hverken elever, foreldre, lærere eller skoleledelsen ha innsyn i hvem som mottar hjelp

For skolemat i 2019!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Takk for oppmerksomheten

