



Rammer om det gode måltid



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Guide til skolen

Indhold

Det gode måltid kræver gode rammer	3
Måltiderne er vigtige	5
Definition på rammer om måltidet	6
Fødevarerstyrelsens anbefalinger til rammer om det gode måltid	7
Måltidets pædagogiske funktion	9
Pædagogik og måltider	10
Samarbejde, ansvar og fælles mål.....	11
Fem råd om det gode måltid	13
Det gode måltid kræver voksne, der går foran	14
Det gode måltid indebærer elevinvolvering	16
Det gode måltid tager tid	18
Det gode måltid giver energi	20
Det gode måltid involverer forældrene	22
Madordning og madpakker	24
Vil I vide mere?	27



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen



Det gode måltid kræver gode rammer

I Danmark er måltiderne en fast del af alle skolers hverdag, og det er under måltiderne, at børn og unge skal have energi til at få det bedste ud af skoledagen. Måltiderne i skolen er de tidspunkter på dagen, hvor eleverne spiser deres mad, ofte sammen med andre. Uanset hvordan de foregår, og om det er i 10-pausen, spisepausen eller om eftermiddagen, så har måltiderne indflydelse på elevernes udvikling af sunde måltidsvaner, hvordan de trives og deres udbytte af undervisningen.

Det er derfor vigtigt, at der både er:

- Sund mad der smager godt og mætter
- Gode rammer om måltiderne

Denne guide handler om rammerne om det gode måltid og ikke om ernæring. Rammerne om måltiderne og den kultur, I skaber, udvikler elevernes spisevaner og er et samlingspunkt for det sociale fællesskab mellem kammerater og voksne. Når I skaber gode rammer om måltiderne, gør I en forskel for børn og unges sundhed, trivsel og læring.

Mange spiller en rolle

Skoleledelse, skolebestyrelse, lærere, pædagoger, sundhedsplejersker og forældre spiller en vigtig rolle. Det gør madprofessionelle også, hvis der er madordning på skolen, dvs. medarbejdere der laver mad til servering. Forældrene har ansvar for den mad, der skal med i madpakken, og for at involvere deres børn og unge. Som skole er det jer, der vælger og har indflydelse på den mad, I tilbyder, og på hvilke rammer I skaber om måltiderne. Fra børnene starter, til de går ud af skolen, kan I sammen opbygge og løbende fastholde en måltidskultur, der skaber glæde, fællesskab, gode læringsforudsætninger og lyst til at spise sundt. Alle skoler har tilbud om sundhedsplejerske, som I med fordel kan benytte til sparring og samarbejde omkring mad og måltider.

Guiden hjælper jer på vej

I denne guide finder I Fødevarestyrelsens anbefalinger til rammer om gode måltider og konkret inspiration til jeres hverdag i skolen. Guidens primære målgruppe er skoleledere, skolebestyrelser, lærere og pædagoger i skoler, og den kan bruges både af skoler med madpakker, og skoler hvor der er madordning som fx kantine, bod og café. Anbefalingerne i guiden er baseret på forskning fra Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU) og Institut for Fødevarer (FOOD) ved Aarhus Universitet. Den er tilpasset på baggrund af feedback fra relevante personer i og omkring skoler.

Rigtig god fornøjelse!

Gode rammer og sund mad går hånd i hånd

Find materialer på altomkost.dk

Uanset om I tilbyder mad eller om eleverne har madpakker med, kan I arbejde med Fødevarestyrelsens anbefalinger til at skabe rammer om gode måltider.



Hvis I tilbyder mad, kan I også arbejde med Kostråd til Måltider i skoler, som bygger på De officielle Kostråd.

Hvis eleverne har madpakker med, kan forældre og elever følge "De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima", samt finde gode råd og inspiration til sunde og varierede madpakker i pjecen "Gi madpakken en hånd - godt for sundhed og klima". Læs mere på altomkost.dk.



Måltiderne er vigtige

→ Børn og unges vaner grundlægges og sundhed fremmes

Vi grundlægger ofte vores mad- og måltidsvaner i barndommen, og det kan have indflydelse hele vejen op i voksenlivet. Børn og unge går i skole i rigtig mange af deres barndomsår, og derfor har det betydning, at skolen skaber gode rammer om måltiderne, da det er med til at fremme sunde mad- og måltidsvaner hos eleverne.

→ Maden giver energi

Elevernes koncentration, mulighed for at lære og overskud til at trives ser ud til at øges, når de får nok mad. Det er ikke alle, der får tilstrækkelig mad i løbet af dagen. Gode rammer om måltiderne og sund, velsmagende mad i passende mængde er tilsammen vigtige for, at eleverne får et godt udbytte af skoledagen.

→ Måltiderne rummer gode muligheder for fællesskab og trivsel

Måltider i skolen, både dem i 10-pausen, spisepausen, om eftermiddagen og hvis der serveres morgenmad, giver plads til det uformelle sociale samvær. Når eleverne involveres og får indflydelse på rammerne om måltiderne, så styrkes deres fællesskab og trivsel i klassen og på skolen.

TIP!

I kan læse mere om sund og klimavenlig mad på altomkost.dk

Øvrige referencer udover forskning fra Aarhus Universitet, DPU og FOOD:

Gubbels, J.S. et al. (2010). Child-care environment and dietary intake of 2- and 3-year-old children: *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 23(1)
Ruge, D. (2017). *LOMA-Lokal Mad – en innovativ og bæredygtig model for læring og næring til skoleelever*. University College Lillebælt.
Mejding, J., Neubert, K., Larsen, R. (2016). *PIRLS 2016. En international undersøgelse om læsekompetence i 3. og 4. klasse*. Aarhus Universitetsforlag.

Definition

Rammer om måltidet forstås bredt og omfatter:

Strukturelle/organisatoriske rammer:

Det vil sige de overordnede strukturer og konkrete måder at organisere sig på. Fx regler og rutiner, principper for mad og måltider, skema, tid, adgang til sund og attraktiv mad og samspil med andre aktiviteter.

Fysiske rammer:

Det vil sige, hvordan de fysiske omgivelser bidrager til gode måltidsoplevelser. Fx akustik, lys, plads, udluftning, klasselokalers indretning, køkkenfaciliteter og spiseområder.

Sociale rammer:

Det vil sige samvær, fællesskab, kultur, tilhørsforhold og sociale kompetencer. Fx samtalekultur og sammensætning og størrelse på spisegrupper inden for og på tværs af klasser og klassetrin.

Pædagogiske rammer:

Det vil sige den pædagogiske praksis før, under og efter måltidet. Fx lærere og pædagoger som rollemodeller og elevernes ejerskab til måltidskulturen.

Fodevarestyrelsens anbefalinger til rammer om det gode måltid

Anbefalingerne til rammer om det gode måltid i skolen består af to dele, som begge er vigtige og tilsammen skaber helhed i jeres arbejde med mad og måltider og effekt på sundhed, trivsel og læring.

Del 1

Måltidets pædagogiske funktion

Måltidet har en pædagogisk funktion, som kan udnyttes ved at arbejde med rammerne om måltidet. Et godt udgangspunkt er, at I arbejder helhedsorienteret. Det kræver, at skoleledelsen og skolebestyrelsen især har fokus på de strukturelle/organisatoriske og fysiske rammer, og at lærerne og pædagogerne især har fokus på de sociale og pædagogiske rammer.

Små greb i hverdagen kan gøre en forskel, når I står sammen om det. Se side 9-11.

✓ **Pædagogik og måltider**

✓ **Samarbejde, ansvar og fælles mål**

Del 2

Fem råd om det gode måltid

Inspiration til arbejdet med mad og måltider i praksis på jeres skole.

Se side 13 - 23.

✓ **Det gode måltid kræver voksne, der går foran**

✓ **Det gode måltid indebærer elevinvolvering**

✓ **Det gode måltid tager tid**

✓ **Det gode måltid giver energi**

✓ **Det gode måltid involverer forældrene**



Del 1

Måltidets pædagogiske funktion

Udover at mætte har måltidet også en pædagogisk funktion, som I kan udnytte.

Derfor handler del 1 om:

✓ **Pædagogik og måltider**

✓ **Samarbejde, ansvar og fælles mål**

Når I arbejder med måltidets pædagogiske funktion giver det:

- Fælles værdier og retning for arbejdet med mad og måltider på jeres skole.
- Ejerskab og velfungerende samarbejde mellem skoleledelse, medarbejdere, elever og skolebestyrelse.
- Mere sundhed og trivsel for eleverne.

Pædagogik og måltider

De faste daglige rutiner omkring måltiderne, og måden I spiser på, udgør en del af elevernes dannelse og har indflydelse på deres sundhed, trivsel og læring. Derfor er det vigtigt, at lade måltiderne blive en del af den pædagogiske hverdag, og at I er bevidste om, hvordan I udnytter potentialet i måltiderne. Når I aktivt arbejder med at skabe gode rammer, styrker I elevernes baggrund for at kunne tage kritisk stilling og handle reflekteret i forhold til mad og måltider.

Eleverne har på alle klassetrin brug for gode rammer om måltiderne med en pædagogisk tilgang, som passer til deres alder - det er uanset, om de spiser madpakker eller får mad fra en madordning.



Hvordan arbejder I med måltiderne som noget socialt og kulturelt, der bidrager til elevernes dannelse?

Forslag til hvad I kan gøre:

- Brug jeres pædagogiske faglighed til at få skabt en god kultur om måltiderne lige fra skolestart til eleverne går ud af skolen.
 - Udnyt de pædagogiske muligheder i måltiderne i forhold til dannelse, trivsel og sundhed bl.a. ved at:
 - Snakke med eleverne og lade dem forholde sig til den mad, de spiser, med respekt for deres kultur og sociale forhold. Fx ved at spørge nysgerrigt ind og flytte fokus i de små samtaler om maden fra 'kan lide'/'kan ikke lide' til at tale med eleverne om madens konsistens, farver, smag og hvor den kommer fra.
 - Holde fokus på fællesskabet og de sociale relationer fx ved:
 - ikke at aflede eleverne med en skærm eller undervisning under måltiderne.
 - at lade eleverne spise sammen i større eller mindre grupper med hensyn til, at eleverne er forskellige.
-

Samarbejde, ansvar og fælles mål

Hvis måltidernes mange muligheder skal udnyttes, så er det vigtigt, at måltiderne får opmærksomhed og er en del af en lærerig hverdag både på skoler med madordning, kantine, skolebod og/eller madpakker. Det har betydning, at skoleledere, lærere, pædagogisk personale, forældre, skolebestyrelse og madprofessionelle arbejder sammen. I fællesskab kan I tage ansvar for at opbygge en måltidskultur sammen med eleverne, hvor måltidet fungerer som samlingspunkt.

Centralt kan kommunen støtte op om skolernes lokale arbejde med en kommunal mad- og måltidspolitik, som understøtter gode betingelser for måltiderne. Skoleledelser i kommunen kan arbejde sammen på tværs af skoler, hvor I bl.a. kan inspirere og drage nytte af hinandens erfaringer, så I kan støtte op om den kommunale mad- og måltidspolitik.

Forslag til hvad I kan gøre:

- Tal om hvad eleverne får ud af måltiderne i dag, hvilke udfordringer I oplever, og hvad I gerne vil gøre på en anden måde eller endnu mere af.
 - Gør mad og måltider til et løbende opmærksomhedspunkt på alle skolens årgange blandt elever, medarbejdere, ledelse, skolebestyrelse og forældre.
 - Brug jeres elevråd aktivt i arbejdet med mad og måltider.
 - Lav principper og handleplaner, som beskriver skolens holdninger og arbejde med mad og måltider - så I kan være fælles om det i hverdagen.
-



Hvordan taler I som medarbejdere og ledelse om at skabe gode rammer om måltiderne på skolen?

TIP!

Se efter om I har en kommunal mad- og måltidspolitik på jeres kommunes hjemmeside, eller kontakt kommunen og hør nærmere.



Del 2

Fem råd om det gode måltid

Hver dag kan I gøre en forskel for elevernes sundhed, trivsel og læring ved at skabe gode rammer om måltiderne i skolen.

Derfor er del 2 fem råd med fokusområder og inspiration til hverdagen:

✓ **Det gode måltid kræver voksne, der går foran**

✓ **Det gode måltid indebærer elevinvolvering**

✓ **Det gode måltid tager tid**

✓ **Det gode måltid giver energi**

✓ **Det gode måltid involverer forældrene**

Når I arbejder med de fem råd om det gode måltid giver det:

- En god måltidskultur der danner grobund for sunde mad- og måltidsvaner videre i livet.
- Engagerede elever der tager stilling og handler i forhold til mad og måltider.
- Måltidsfællesskaber der styrker trivsel og sociale kompetencer.

1. Det gode måltid kræver voksne, der går foran



Principper for
mad & måltider

Forskningen viser, at voksne omkring eleverne, spiller en central rolle i forhold til at sikre gode rammer, som eleverne kan spise i. Som voksne kan I gå foran og tage ansvar for, at enten undervisningslokalet eller andre velegnede steder på skolen kan rumme spisepausen. Samtidig er det vigtigt, at I som er lærere og pædagoger understøtter fællesskaber, med fokus på klassens sociale liv frem for fx at gøre en skærm til et samlingspunkt. Skiftet fra undervisning til måltid kan netop åbne op for, at eleverne kan danne værdifulde relationer til lærere/pædagoger og til andre elever.

Særligt i indskoling har eleverne gavn af forbilleder i jer voksne, hvor I kan inspirere til gode måltidsvaner. På alle klassetrin har eleverne brug for, at der skabes gode rammer sammen med voksne, dog er det vigtigt, at der på mellemtrinnet og i udskoling tages hensyn til elevernes større behov for uafhængighed.



Hvordan går I som voksne foran i forbindelse med måltiderne? Har I haft en dialog, og er I blevet enige om en fælles tilgang?

Hvem kan gøre hvad

Skoleleder og skolebestyrelse:

- Skab gode organisatoriske, strukturelle og fysiske rammer for måltiderne, se side 6.
- Etabler et samarbejde om måltider med områdets daginstitutioner, så I understøtter en trykovergang fra daginstitution til skole, og med fritidsordninger i forhold til morgen- og eftermiddagsmåltider.

Lærere og pædagogisk personale:

- Vær opmærksom på både fysiske, sociale og pædagogiske rammer om måltiderne – sæt det fx på dagsordenen til fælles teammøder, se definition på side 6.
- Opbyg gode rammer om måltiderne allerede i de mindste klasser, og hold et løbende fokus på alle klassetrin.
- Involver eleverne, da gode rammer om måltiderne udvikles bedst i fællesskab mellem elever og voksne, se også side 17.
- Sid sammen med eleverne under måltiderne.

Sundhedsplejerske:

- Vær med til at gå i front, fx ved at gå i dialog om sund mad og rammer om måltidet med skolens ledelse og medarbejdere.

2. Det gode måltid indebærer elevinvolvering



Forskningen viser, at det er afgørende, at eleverne involveres og får lov til at tage ejerskab for at forme rammerne om måltiderne. Det giver mulighed for, at måltiderne tilpasses eleverne, klassen og skolens værdier, behov og situation.

Elevernes frihed til at påvirke rammerne er betydningsfuld, men det er ikke ideelt alene at lade eleverne bestemme. Der kan være forskel på, hvad eleverne umiddelbart gerne vil, og hvad de efterfølgende oplever som gode rammer. Derfor kan eleverne og klassens voksne i stedet udvikle rammerne om måltiderne i fællesskab.

Når I som skole forpligter eleverne på at udvikle rammerne om måltiderne løbende, så styrker det deres deltagelse i det sociale fællesskab og deres lyst til at spise sundt.

TIP!

Find inspiration på altomkost.dk fx. til hvordan elevrådet kan arbejde med mad og måltider og involvere skolens elever.



Hvordan involverer I jeres elever i spisepausen, og hvordan den skal foregå?

Hvem kan gøre hvad

Lærere og pædagoger:

- Tal med eleverne om hvordan I i fællesskab skaber gode rammer.
- Sørg for en god proces for involvering af eleverne opdelt i fx fem faser:
 - Idé
 - Undersøgelse
 - Design
 - Forandring
 - FastholdelseSe altomkost.dk
- Hjælp eleverne, både i indskoling, på mellemtrin og i udskoling, med at "tænke ud af boksen", så de kan få øje på andre måder at spise på. Kom fx med forslag om at:
 - Afprøve at spise i store eller små spisegrupper, i klassen med forskellig bordopstilling eller andre egnede steder på skolen.
 - Lade eleverne dække op og vælge pladser.
 - Udnytte jeres udearealer til at spise sammen i.
- Sæt mad og måltider på dagsordenen til møder i skolebestyrelse og elevråd løbende, fx ved at bruge elevrådets kontaktlærer.

Madprofessionelle:

- Involver eleverne på forskellige klassetrin i planlægning af menu og i at lave mad, hvis det er muligt.

3. Det gode måltid tager tid



Forskningen viser, at tid til måltiderne er en af flere vigtige tiltag i en helhedsorienteret indsats. Når der er nok tid, er det muligt at nå at spise, mærke mætheden, nyde maden og drage fordel af det sociale samvær og fællesskabet. Typisk spiser eleverne også mere frugt og grønt, hvis de har god tid.

I kan med fordel organisere og skemalægge alle dagens måltider. Afsæt derfor gerne 30 minutter til frokostmåltidet og vurder, hvad der er passende tid til mellemmåltider og evt. morgenmad.



Hvordan oplever I,
at der er nok tid
til at spise?

TIP!

I kan blive klædt på til arbejdet med mad og måltider. Læs mere om muligheder for efteruddannelse på styrkmaddannelse.dk eller undersøg om kommunen har en konsulent, der kan hjælpe jer.

Hvem kan gøre hvad

Skoleledelse:

- Husk at afsætte tid til at elever og medarbejdere kan:
 - Få skabt et godt måltidsrum
 - Købe/hente mad eller finde madpakker frem
 - Spise maden i det tempo, der passer de fleste
 - Rydde op
- Sørg for en god organisering omkring køb af sund og velsmagende skolemad i forhold til fx bestilling, betaling og udlevering af mad i samarbejde med den madprofessionelle.

Lærere og pædagoger:

- Afprøv forskellige måder så eleverne kan koncentrere sig om at spise, fx at de første 5 minutter kun bruges på at spise i ro.
-

4. Det gode måltid giver energi



Hvis eleverne ikke får nok mad i løbet af en skoledag, kan deres koncentration og mulighed for at lære forringes, hvilket kan få betydning for deres udbytte af undervisningen og deres trivsel. Manglende energi fra mad kan fx skyldes, at eleverne ikke har nok mad med hjemmefra, at portionerne, de tilbydes på skolen, er for små, eller at rammerne om skolemåltiderne ikke fungerer godt.

De rammer, som I skaber om måltiderne på jeres skole, er afgørende for, at eleverne får spist sig mætte. Det kan I understøtte ved at skabe koncentration om at spise og lade det handle om fællesskabet og den gode stemning.

TIP!

Op mod halvdelen af den mad, børn og unge får på en hverdag, skal gerne spises i skoletiden.

Hvem kan gøre hvad

Skoleledelse, skolebestyrelse og madprofessionelle:

- Hav fokus på at den mad, som skolen tilbyder, er sund og velsmagende, og at mængden af mad er tilpas.
- Tag hensyn til hvad eleverne godt kan lide, hvis I tilbyder mad i skolen, både hvad angår madens smag, æstetik og konsistens, samtidig med at de på en tryk måde får nye smagsoplevelser.

Forældre:

- Hav fokus på at madpakkerne hjemmefra er sunde og velsmagende, og at mængden er tilpas.
- Tag sammen med jeres børn og unge hensyn til hvad de godt kan lide i madpakkerne, både hvad angår smag, æstetik og konsistens, samtidig med at de på en tryk måde får nye smagsoplevelser.

Lærere og pædagoger:

- Skab en hyggelig kultur om måltiderne med tryk og god stemning så eleverne kan spise sig mætte.
 - Giv tid til at få pakket fagbøger væk, luftet ud og skabt et godt måltidsrum.
 - Skab ro omkring måltiderne og hold opmærksomhed på at spise sammen.
-

5. Det gode måltid involverer forældrene



Samarbejdet om måltiderne mellem skolen og forældrene har stor betydning. Skolebestyrelsen fastsætter principper for madordninger inden for de rammer, som kommunalbestyrelsen har fastsat, jævnfør Folkeskoleloven. Forældre til skoleelever har ansvar for at træffe valg i forhold til deres børns mad. Det kan fx handle om at sørge for sunde madpakker, som eleverne godt kan lide, og bakke op om et sundt og velsmagende madtilbud på skolen. Men det er voksne på skolen, som har mulighed for at skabe rammer, der understøtter, at eleverne får spist deres mad i rolige, hyggelige omgivelser med kammerater. Derfor er der behov for en åben kommunikation med forældrene om den praksis, der er om måltiderne på skolen.

TIP!

I kan uddele pjecen ”Gi madpakken en hånd - godt for sundhed og klima” til forældrene (se side 4). Her i guiden kan I få inspiration til forskellige emner i forhold til gode rammer om måltiderne, som I kan tale med forældrene om.



Howdan arbejder I som skole med at involvere forældrene i at skabe gode måltider?

Hvem kan gøre hvad

Skoleledelse, lærere, pædagoger, forældre, madprofessionelle og sundhedsplejersken:

- Sæt sund mad og gode rammer om måltider på dagsordenen til forældre-, elevråds- og skolebestyrelsesmøder.
- Giv madprofessionelle, dvs. medarbejdere der laver mad til servering, mulighed for at fortælle om maden og tankerne bag på relevante møder.
- Lad sundhedsplejersken fortælle om sund mad og gode rammer om måltidet på relevante møder.
- Udarbejd principper der både har fokus på mad og rammer. Undersøg evt. om I har en kommunal konsulent, som kan hjælpe jer.
- Gør det synligt over for forældrene, hvordan I som skole arbejder med sund mad og gode rammer om måltiderne, og fasthold en åben kommunikation:
 - Om aftaler omkring fødselsdage, traditioner og fester
 - Om hvorvidt I følger Kostråd til Måltider i skoler
 - Om hvorvidt I arbejder med økologi og Det Økologiske Spisemærke.



Madordning og madpakker

Der findes mange måder at organisere skolemad på både her i Danmark og rundt om i verden. I Danmark findes der skoler med fuld madordning, hvor maden laves og serveres på skolen eller kommer udefra. Der findes også skoler, hvor alle elever har madpakker med, og en række løsninger som er en kombination, og som involverer eleverne i forskellig grad. Forskning tyder på, at en del elever er sultne i løbet af skoledagen, og at det kan føre til, at elevernes udbytte af en skoledag kan blive mindre. Det har derfor betydning, at beslutningstagere (kommunal forvaltning, skoleledelse og skolebestyrelse) løbende overvejer skolens tilbud om mad. I skal sammen finde den bedste løsning, der passer til jeres skole. På denne og den næste side er der input til jeres overvejelser.

Når I tilbyder mad til eleverne gennem en madordning

Hvis I tilbyder mad til jeres elever fx gennem en madordning, kan skolen følge Fødevarestyrelsens anbefalinger til maden og dermed sikre, at den er sund. Forskningen viser, at elever, der spiser mad fra en madordning, bedre kan lide flere forskellige madvarer, end elever, som har madpakker med. Fælles madordninger kan desuden medvirke til, at eleverne i højere grad oplever at være socialt inkluderet, da det skaber et fællesskab omkring maden. I kan udfordre eleverne med spændende mad og smagsoplevelser, når I samtidig tager hensyn til kulturelle tilhørsforhold, og hvad eleverne kan lide, så de bliver mætte.

TIP!

Læs om forskellige måder at organisere en madordning og find Kostråd til Måltider i skoler på altomkost.dk

Når eleverne har madpakker med

De fleste elever, som har madpakker med, synes at maden i madpakken smager godt. Det viser, at forældre er gode til at give eleverne noget med i madpakken, som de kan lide. Madpakken er dog ikke altid så varieret, og den mere ensformige mad er mindre god til at udfordre eleverne fx på smag. Typisk indeholder madpakken meget fuldkorn, men næsten ingen elever får fisk med i madpakken. Når eleverne har madpakker med, er det en forudsætning, at forældre, skole og elever arbejder sammen. Forældre og elever skal sørge for valget af mad til madpakken, at den bliver lavet og kommer med. Skolen skal sørge for de rammer, som madpakken spises i.



Vidste I, at i Japan er skolemåltidet et klart defineret element af elevernes almene opdragelse og dannelse. Her er måltidet et fælles projekt for alle elever i en klasse, og de involveres både før, under og efter måltidet. Det er fx eleverne, der bestemmer hvordan bordene skal stå i klassen, dækker bord, forbereder maden i klassen, serverer for hinanden og rydder op.

Når eleverne kan forlade skolen

Når skoler vælger at give de ældste elever mulighed for at gå uden for skolens område, kan det skyldes et ønske om at tage hensyn til elevernes udvikling mod at blive mere selvstændige. Forskning viser, at det fører til et øget indtag af usund mad og et mindre indtag af eksempelvis frugt og grønt, når eleverne forlader skolen.

Det er vigtigt, at de ældste elever får frihed til at påvirke rammerne, samtidig med at I voksne hjælper med at finde attraktive løsninger for dem, der kan lade sig gøre inden for de lokale forhold. I kan overveje, om elevernes mulighed for at forlade skolen skal begrænses enten på alle ugens dage eller på udvalgte dage. I kan også involvere eleverne i at skabe gode spiseområder, hvor de unges kultur kan folde sig ud i fx loungemiljøer og caféområder for de ældste elever. Når måltiderne bygges op, så de fungerer som samlingspunkter om små og store fællesskaber, der imødekommer de forskellige elevers behov, styrkes elevernes sociale liv, trivsel og sundhed.



Gode måltider støtter op om FN's Verdensmål

Når I som skole arbejder med at skabe gode rammer om måltiderne og med at fremme sund mad, så er I med til at støtte op om flere af FN's Verdensmål, fx mål 3, Sundhed og trivsel.

Målet handler blandt andet om at sikre et sundt liv for alle og fremme trivsel. Når skoler skaber gode måltidsrammer, så har det betydning for elevernes fysiske, mentale og sociale sundhed, herunder lyst til at spise sundt, deres læringsforudsætninger og deres sociale og faglige trivsel.

**3 SUNDHED
OG TRIVSEL**



Vil I vide mere?

Find mere viden, inspiration og film på altomkost.dk.

Forskningsrapporter fra DPU og FOOD, AU:

Stovgaard, M., Thorborg, M., Bjerge, H., Andersen, B., Wistoft, K. (2017).

Rammer for mad og måltider i skolen.

En systematisk forskningskortlægning. DCA rapport nr. 101, Aarhus Universitet.

Stovgaard, M., Thorborg, M., Kragelund, K., Wistoft, K. (2018). *Rammer for*

måltider i skolen. DCA rapport nr. 137, Aarhus Universitet.

Billederne i denne publikation tilhører Fødevarestyrelsen og må ikke anvendes i andet regi.



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødevarestyrelsen

Stationsparken 31-33
DK-2600 Glostrup
Tel +45 72 27 69 00
www.fvst.dk

Design: Fødevarestyrelsen på
baggrund af grunddesign af
Mannov
Foto: Skovdal Nordic
Tryk: Rosendahls



©Fødevarestyrelsen
2. udgave, 1. oplag, december 2022
Bestillingsnummer: 2021001
ISBN: 978-87-93147-42-3



Læs mere

altomkost.dk



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødearestyrelsen