

Skolemadsordning med fokus på fællesskab og trivsel

I skolemadsordningen ønsker vi at skabe måltider med fokus på **fællesskab** og **trivsel**. Børnene får serveret mad af gode råvarer, som skal danne grundlag for sunde vaner, mindske sociale ulighed og samtidig være med til at sikre en stabil vægtudvikling.

Alle børn, der går i 1. og 2. klasse ved projektets start, er med i skolemadsordningen. Skolemaden leveres af skolemadsleverandør **ØJN**.

Alle lærere og pædagoger, som spiser med børnene, deltager i et 4-timers kursus, inden de starter på skolemadsordningen. Undervisningen fokuserer på den bagvedliggende pædagogik, madkompetencer, kostråd og ernæring samt den praktiske håndtering af spisesituationen.

Maden og rammerne for måltidet



Maden er lavet af økologiske fødevarer og færdigt tilberedes på skolen af en **køkkenhelt**. Alle måltider er næringsberegnet, så det passer til børn i 1., 2. og 3. klasses behov. Skolemaden lever op til de officielle anbefalinger og har fokus på:

Fisk

Frugt

Grønt

Fuld-korn

Vand

Måltidets rammer er vigtige, og der skal være **tid** nok til at spise og nyde maden. Hver klasse afsætter ekstra tid til måltiderne, og børnene spiser i små **bordgrupper** med ca. fire personer. Det giver en tryk og hyggelig stemning samtidig med at styrke fællesskabet. Bordgruppen spiser fra et fælles fad, der er hentet og serveret af en **bordhelt**.

Madmod

Børn bliver mere madmodige af at spise sammen med andre børn. Vi har derfor fokus på madmod, og vi opfordrer børnene til at undersøge maden med sanserne (dufte, røre, osv.). Vi lægger vægt på, at madmod udvikles over tid, og siger eksempelvis: **"Det kan jeg ikke lide ENDNU"**.

Bordhelte



Se ugens menu på www.øjn.dk



Kontakt

Line Kattai Ulrikkeholm
Skolemadskoordinator
Institut for Idræt og Ernæring
Københavns Universitet
lku@nexs.ku.dk

Kristine Marie Kristensen
Skolemadsmedarbejder
Institut for Idræt og Ernæring
Københavns Universitet
kmmkr@nexs.ku.dk

Camilla T. Damsgaard
Arbejdspakkeleder, Mad & Ernæring
Institut for Idræt og Ernæring
Københavns Universitet
ctd@nexs.ku.dk

Læs mere på www.generationsundebørn.dk

