



En modell för måltidsråd i förskolan



Om hållbara måltider

Vi lever i en tid då det blivit nödvändigt för oss att göra aktiva val för att minska miljöbelastningen och bidra till en hållbar utveckling. Vi vet att om vi ökar mängden ekologisk och vegetarisk mat får det positiva konsekvenser för vår livsmiljö.

Samtidigt ställer det krav på oss att lägga om våra vanor, vilket skapar nya utmaningar i vardagen. Förskolan har ett tydligt uppdrag att bidra till en socialt, ekonomiskt och ekologiskt hållbar utveckling och att integrera detta i det pedagogiska arbetet.

”Förskolan ska lägga stor vikt vid miljö- och naturvårdsfrågor. Ett ekologiskt förhållningssätt och en positiv framtidstro ska präglade förskolans verksamhet. Förskolan ska medverka till att barnen tillägnar sig ett varsamt förhållningssätt till natur och miljö och förstår sin delaktighet i naturens kretslopp. Verksamheten ska hjälpa barnen att förstå hur vardagsliv och arbete kan utformas så att det bidrar till en bättre miljö både i nutid och framtid.”

LPFÖ, Förskolans värdegrund och uppdrag, Förskolans uppdrag, 2010

Vi vill öka medvetenheten kring mat och miljö på förskolan

Måltiderna i förskolan kan utgöra ett värdefullt pedagogiskt verktyg för hjälpa barnen att skapa hållbara matvanor. Modellen för måltidsråd har tagits fram för att underlätta för pedagogisk personal och måltidspersonal att samverka och tillsammans med barnen skapa en plattform för att öka medvetenheten kring mat och miljö på förskolan.

Lärande Hållbara Måltider

Detta material har tagits fram inom projektet Lärande Hållbara Måltider i Göteborgs Stad. Syftet med projektet är att öka andelen miljömåltider inom förskola, skola och äldreomsorg. Projektet är en del i arbetet med att uppnå Göteborgs Stads 12 miljömål. Målet för projektet är även att öka samverkan mellan måltidsorganisationen och den pedagogiska verksamheten i stadsdelarna. Projektet vill vara ett stöd i arbetet för förskolan som en arena för hållbar utveckling.

Vad är en miljömåltid?

En miljömåltid ska vara baserad på miljömärkta råvaror, vara säsongsanpassad, bestå av en stor andel vegetabilier och baljväxter, inte innehålla fisk som är utrotningshotad samt ta hänsyn till etiska aspekter. Lika viktigt som valet av råvaror är att inte slänga mat. (Göteborgs Stads miljöprogram 2013, s. 85).

Vem kan man vända sig till med frågor?

I slutet av detta material finner du bilagor, där finns tips på material och länkar som har relevans för dig som vill starta upp ett måltidsråd eller som på annat sätt är intresserad av mat- och miljöfrågor.

Lärande Hållbara Måltider har utbildat ”Miljöambassadörer” i Göteborgs alla tio stadsdelar. De ska jobba med inspiration och kunskapsspridning kring miljömåltider på till exempel föräldramöten, arbetslagsträffar, APT och måltidsråd.

I stadsdelarna finns även Utvecklingsledare Miljö som du kan vända dig till för att få kunskap om stadens miljöarbete.

Detta är ett måltidsråd

Mat, miljö och demokrati

Att starta ett måltidsråd är ett bra sätt för er som förskola att samlas kring gemensamma frågor runt mat, miljö och hälsa. Måltidsrådet är till för att alla på förskolan ska få möjlighet att påverka maten och måltidsmiljön, till exempel genom att ge förslag på hur matsedeln ska se ut eller tänka ut hur man kan göra det lugnt och trivsamt vid måltiderna. Måltidsråd är på så vis ett utmärkt sätt att stärka samverkan mellan de olika berörda personalgrupperna genom att komma samman och formulera mål för den gemensamma verksamheten och samtidigt involvera barnen.

Måltidsrådet kan vara ett forum för lärande och kunskapsspridning när det gäller förskolans hållbarhetsarbete. Maten är ett av våra främsta verktyg för att agera miljömedvetet och i riktning mot en hållbar utveckling. Genom måltidsrådet har förskolan möjlighet att sprida förståelse för hur mat och miljö hänger samman genom att till exempel starta projekt som är lärande för såväl barn som personal och föräldrar.

I detta material har vi valt att kalla det som ofta benämns matråd för måltidsråd, detta för att uppmuntra att rådet hanterar alla delar av måltiden, det vill säga inte bara själva maten. Här får ni tips på hur detta arbete kan se ut.

Måltidsrådet är till för att alla på förskolan ska få möjlighet att påverka måltidsmiljön, maten och kopplingen till hållbarhetsarbetet.

Hur kan måltidsrådet påverka?

Inför starten av ett måltidsråd

När ni startar ett måltidsråd behöver ni fundera på olika saker för att tydliggöra hur ni vill arbeta. Diskutera till exempel följande:

- Vilka frågor kan måltidsrådet hantera?
- Hur ska måltidsrådet arbeta?
- Vilket inflytande ska måltidsrådet ha?
- Hur får övriga berörda veta vad som beslutats i måltidsrådet?
- Hur kan vi arbeta med ett hållbarhetsperspektiv inom rådet och gentemot övriga förskolan?

Låt måltiden bli ett tillfälle för lärande

Måltidsrådet kan vara ett forum för att diskutera hur ni på er förskola vill att den pedagogiska måltiden ska se ut samt hur man kan integrera olika ämnen och låta måltiden vara ett tillfälle för lärande. Hur kan vi jobba före, under och efter måltiden för att förstärka de lärande processerna som är kopplade till mat och miljö?

- Titta på matens ursprung (växer morötter i jorden eller hänger de på träd?) eller hur den påverkar miljön
- Bjud in måltidspersonalen för att prata om mat och råvaror på förskolan
- Ta reda på vad man åt förr och varför
- Mat i olika kulturer och religioner
- Förskolan kan göra besök hos en bonde eller matproducent
- Låta barnen vara med i förskolans kök



Starta ett måltidsråd

1. Utse en i personalen som är ansvarig för måltidsrådet.

2. Bjud in deltagare!

Beskriv i inbjudan vad ett måltidsråd är och hur ni vill jobba på er förskola.

Det bör finnas balans mellan antal deltagare från måltidspersonal och pedagogisk personal. Enhetschef för måltid kan vara med om måltidspersonalen utgörs av en person.

Följande bör finnas representerade:

- representanter från förskolans äldre barngrupper, eventuellt kan man organisera förmöten med barnen där deras åsikter och tankar ventileras på ett pedagogiskt sätt
- måltidspersonal
- pedagogisk personal
- förskolechef
- eventuellt föräldrar

De deltagande personerna i måltidsrådet

- deltar frivilligt
- ska känna till måltidsrådets uppgift och syfte
- ska ha ett barnperspektiv (se till att alla vet vad detta innebär, lägg gärna in moment i inledningen där detta tydliggörs)
- bör ha grundläggande miljökunskap (tips på var ni kan få denna finner ni i bilagorna).

3. Ansvarig håller i kom-igång-workshop

Passa på att samlas kring mat- och miljöfrågor och scanna av vilka bitar ni behöver fördjupa er i när ni har måltidsråd. Se sidan 6.

4. Informera alla på förskolan om måltidsrådets arbete

En viktig uppgift är att informera på förskolan om måltidsrådets arbete för att så många som möjligt ska känna sig delaktiga. Det är lämpligt att måltidsrådet har minst ett par träffar per termin, gärna oftare om det är möjligt.

Tips på kom-igång-workshop

För att kicka igång arbetet och skapa en gemensam grund för måltidsrådet kan deltagarna samlas för en inspirationsworkshop. Det är ett trevligt sätt att lära känna varandra och börja formulera gemensamma mål. Ansvarig för måltidsrådet håller i workshopen, alternativt bjuder in någon annan att göra det. Det bör ta cirka en timme att genomföra. Välj de övningar som ni tycker passar er bäst.

Denna workshop är utformad för vuxna och förskolebarn

En variant är att bjuda in alla vuxna som berörs av förskolans hållbarhetsarbete till workshopen. Ni kan då lägga in ett moment där ni själva utformar aktiviteter som barnen kan vara med på vid ett annat tillfälle, se moment 6.

1. Presentationsrunda

Namn och förväntan kring arbetet med måltidsråd.

2. Fyra hörn-övning kring hållbar utveckling och vegetarisk kost

Detta är ett slags värderingsövningar där man i grupp får se över hur man tänker kring olika frågor som handlar om mat och miljö. Syftet är dels att sätta igång en diskussion kring värderingar men också tydliggöra hur olika åsikter kan komplettera varandra. När gruppen består av både vuxna och barn är det också viktigt att träna sig i att stå för sin åsikt och lyssna till varandra på ett jämlikt sätt.

En fyra hörn-övning innebär att ledaren beskriver ett påstående och ger fyra svarsalternativ, varav ett alternativ alltid är ett öppet hörn, det vill säga ett eget påhittat svar. Alternativen markeras i varsitt hörn av rummet som ledaren pekar ut. Deltagarna uppmanas att ställa sig i det hörn som bäst överensstämmer med den egna åsikten. Var noga med att påpeka att det inte finns rätt eller fel.

Fråga någon person i varje hörn hur hen tänkte när hen valde detta alternativ. Ledaren intervjuar på plats, det vill säga håller sig nära den som beskriver sina tankar och ställer neutrala frågor med ett lyssnande förhållningssätt. När diskussionen är färdig får alla möjlighet att byta hörn om man vill.

Påstående ett: Att äta ekologiskt är främst viktigt för att ...

1. Någon har bestämt det
2. Värna om djur och natur
3. Värna om människans hälsa
4. Öppet hörn

Påstående två: Att äta vegetariskt i förskolan är främst viktigt för att ...

1. Det är nyttigare än kött
2. Politikerna vill spara pengar
3. Det är bättre för miljön
4. Öppet hörn

Påstående tre: Att ha ett måltidsråd i skolan ger oss möjlighet att ...

1. Bestämna vad som ska serveras
2. Bidra till en hållbar utveckling
3. Träffas och prata
4. Öppet hörn

Påstående fyra: När pedagogerna äter med barnen (så kallade pedagogiska måltider) bör de ägna sig åt att ...

1. Samtala om maten och miljön
2. Lära känna barnen mer personligt genom att till exempel berätta vad de egentligen tycker om maten som serveras
3. Hålla ordning och fostra barnen till rätt beteenden vid måltidssituationen
4. Öppet hörn

3. Önskningar och farhågor

Övningen är inte lämplig för yngre barn, se istället övning 4.

Denna övning gör man för att få en framtidsbild och för att samlas kring vad man behöver prioritera för att nå önskat läge.

Ni behöver: Bladderblock och penna, ett rejält gäng med post it-lappar och pennor till samtliga deltagare.

Välj och arbeta utifrån **en** av följande frågor (alternativt skapa en egen fråga som är mer relevant för just er):

- Hur ser det ut på vår förskola när det gäller miljömåltider (ekologiskt, vegetariskt, svinn etcetera) om ett år?
- Hur ser det ut på vår förskola när det gäller måltidsråd om ett år?

Alla deltagare får en hög med post it-lappar. Arbeta enskilt med att skriva ned alla tänkbara scenarier ni kan komma på, positivt såväl som negativt, farhågor och förhoppningar. Den person som leder workshopen ritar upp fyrfältaren enligt mallen nedan.

När allt är uttömt börjar ni gemensamt sortera in alla lappar i fälten. Är det önskvärt eller icke önskvärt? Är det troligt eller icke troligt att det kommer att ske?

	Troligt	Icke troligt
Önskvärt		
Icke önskvärt		

När allt är insorterat i de olika fälten fokuserar ni på ”Önskvärt men icke troligt” samt ”Icke önskvärt men troligt”. Formulera en mening kring hur ni vill bedriva arbetet i måltidsrådet för att nå önskat läge och motverka icke önskvärda scenarier.

4. Hållbarhetsskvaller

Syftet med övningen är att ta vara på positiva erfarenheter och träna på att lyssna samt återberätta och ge positiv feedback på någon annans berättelse.

Ledaren delar in er i smågrupper med tre personer i varje grupp.

En i gruppen berättar om något positivt som hen gjort eller upplevt angående hållbarhet och miljö, till exempel att hen cyklat till jobbet senaste veckan, att hen fick pappa att köpa ekologiska chips till fredagsmyset eller att hen började sopsortera plast också. De övriga två lyssnar och återberättar, ”skvallrar”, för varandra om vad de hört berättas. Var det nytt, spännande, inspirerande?

5. Oavslutade meningar

Ledaren läser upp början på en mening och låter deltagarna fylla i slutet, gå laget runt och ge en i taget möjlighet att fylla i. Låt därefter deltagarna diskutera i par något de tyckt varit intressant eller som fått dem att tänka nytt.

- Den enskilda människan kan själv påverka klimatet genom att ...
- De största hoten mot miljön är ...
- Människors hälsa skulle förbättras om ...
- Fler skulle äta vegetariskt om ...
- Framtidens matvanor kommer vara ...
- Om jag vore miljöminister skulle jag ...
- För att vara med och rädda miljön borde vår skola ...
- För att minska svinnet kan vi ...
- Det bästa sättet att få elever att äta mer ekologiskt i skolan är ...
- Växthuseffekten är ...
- Det värsta med bekämpningsmedel är ...
- Om jag fick påverka min måltidsmiljö skulle jag ...
- För att en bamba ska vara trevlig att vistas i bör det finnas ...
- Miljön skulle må bättre om ...

6. Skapa aktivitet för att väcka barnens nyfikenhet kring mat och miljö

Brainstorma kring hur ni vill få med er barnen i hållbarhetsarbetet, till exempel genom något projekt:

- Grönsakssamling – veckans grönsak (Sapperemetoden)
- Från jord till bord – följ potatisens kretslopp
- Bygg en egen låtsasrestaurang av naturmaterial
- Kokbok med mellanmålsrecept

Endast fantasin sätter gränser.

Så här kan ett måltidsråd gå till

- Dela ut roller i rådet för tydlig ansvarsfördelning, rotera roller varje möte. Ordförande håller i mötet och sekreterare skriver protokoll. Barnen kan delta under den inledande stunden, anpassa efter vad som är rimligt i er verksamhet.
- Öppna mötet med "Varför har vi råd"? Demokrati, hållbarhet, samlas kring måltiden etcetera.
- Vilka är här? Gör en runda där alla får beskriva en positiv hållbarhetserfarenhet sen sist. Något som har hänt eller något bra som man hört talas om: uppfinningar, vanor, idéer, iakttagelser.
- Föregående protokoll och dess åtgärder, eventuell upprepning av vad man kan påverka i rådet – och inte.
- Frågerunda: Vad behöver vi prata om idag? Vad har vi tagit upp i barngrupperna? Olika aspekter av måltiden, eventuella svar från måltidspersonal.
- Initiera projekt som barnrepresentanterna tar tillbaka till sina avdelningar så att hela förskolan arbetar med hållbarheten, till exempel vattentema, odlingsprojekt etcetera.
- Skapa en tydlig rutin för hur protokollet dokumenteras och sprids, till exempel sätts upp på anslagstavlor eller mailas ut.

Den pedagogiska måltiden

Göteborgs stad har beskrivit syftet med den pedagogiska måltiden i dokumentet ”Riktlinjer för fri och subventionerad kost” (2011):

Syftet med pedagogiska måltider är att skapa en positiv måltidsupplevelse för barnen/eleverna och på ett naturligt sätt åstadkomma förutsättningar för samtal kring mat, miljö och hälsa. De vuxna utgör förebilder och stöd vid måltiderna.

Här följer tips på hur du som pedagog kan arbeta med den pedagogiska måltiden:

- Fundera över hur du kan jobba före, under och efter måltiden för att förstärka de lärande processer som är kopplade till mat, miljö och hållbar utveckling. Hur kan ni i personalgruppen planera det pedagogiska arbetet långsiktigt och tematiskt kring dessa frågor.
- Berätta redan före maten om vad som kommer serveras till lunch. Kanske barn fritt kan få uttrycka känslor/associationer kring maträtterna?
- Hur smakar maten? Uppmuntra barnen att beskriva känslan av vad de äter med mer än tre ord!
- Uppmuntra barnen till att prova nya livsmedel och rätter men låt beslutet vara deras om vad och hur mycket de ska ta av maten.
- Undvik att tala om maten i negativa ordalag, oavsett vad du själv tycker.
- Samtala om var maten kommer ifrån och hur den tillagas. Kan barnen till exempel namnet på alla grönsaker i salladen?
- Förmedla fakta om matens betydelse för hälsan och miljön på ett pedagogiskt sätt.



Bilagor

Nedan följer tips på hemsidor där man hittar material som ni kan använda er av för att fördjupa och sprida kunskap kring mat och miljö. Dessa sidor innehåller både information och inspiration för ert hållbarhetsarbete.

<http://www.naturskyddsforeningen.se/>

<http://www.krav.se>

<http://fairtrade.se/>

<https://www.msc.org/msc-i-skolan>

<http://www.ekogardar.se/>

<http://www.wwf.se/utbildning>

<http://www.mindrematsvinn.nu/>

<http://miljoutbildning.goteborg.se/>

<http://www.vgregion.se/skolmatsakademin>

<http://www.hsr.se>

<http://www.livsmedelsverket.se>

<http://www.maltidscentrum.se>

<http://www.envarldutansopor.nu/matina>

<http://www.skolmatsverige.se/>

Vill du veta mer?

Kontakta oss i projektet:

larandehallbaramaltider@majornalinne.goteborg.se