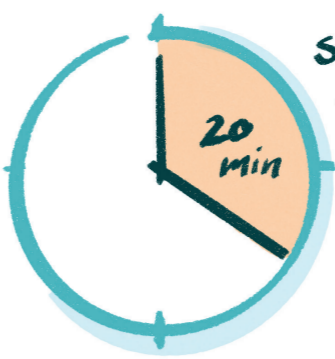




MÅLTIDSFELLESSKAP
SPIS MED GLEDE

VER GRIK
 IK STA



SPISING
 HVER SKOLEDAG



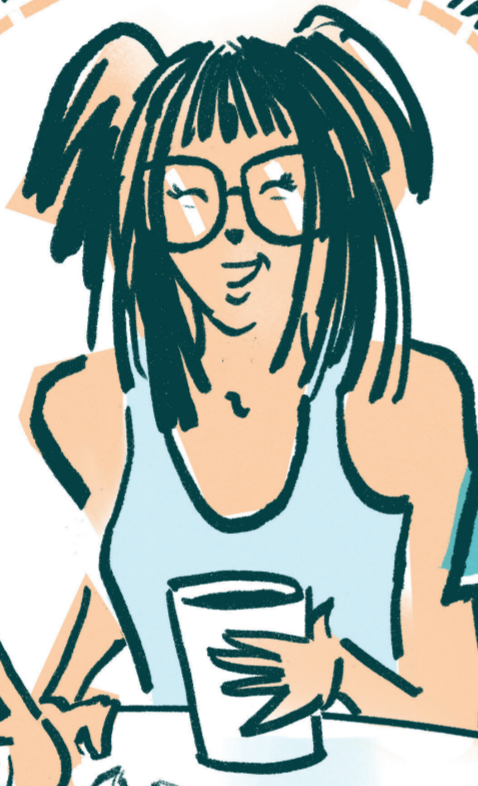
DETTE HAR
 JEG GLEDET
 MEG TIL!

JEG LIKER
 Å SPISE MED
 VENNENE MINE

KOM OG SPISE
 MED OSS!



Smak med lukkede øyne



Prøv ny mat sammen

HVA ER
 VIKTIG
 FOR DEG?



HVA KAN DU GJØRE
 FOR AT MÅLTIDET,
 BLIR HYGELIG?

HVORDAN KAN
 MÅLTIDET BIDRA TIL
 AT DU FÅR EN GOD
 SKOLEDAG?

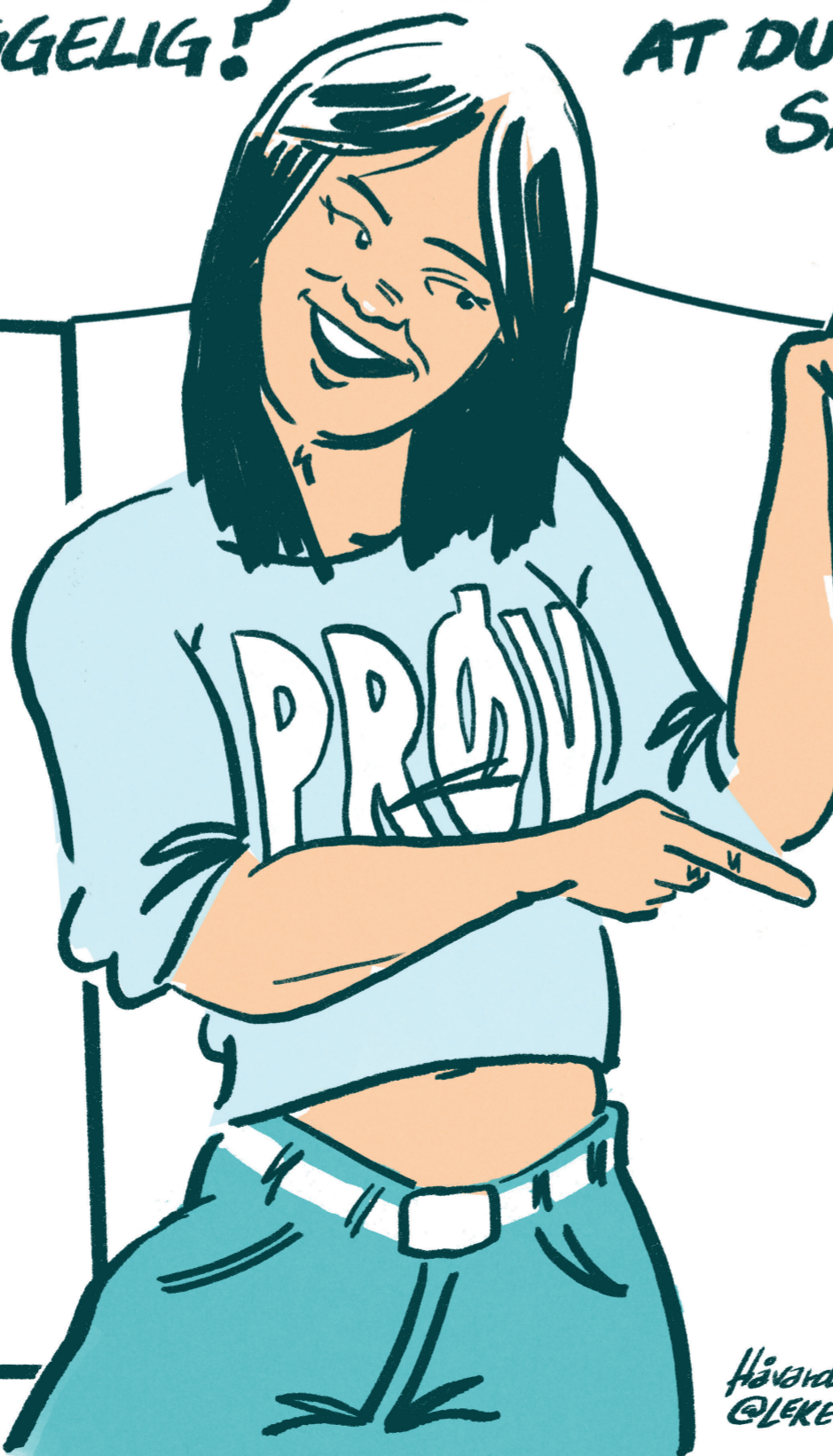


sitt med noen nye

FORTELL HVA SOM ER VIKTIG
 FOR DERE!

MÅLTIDER HANDLER IKKE BARE
 OM MATEN VI SPISE OG OM
 DET Å BLI METT. DET HANDLER
 OGSÅ OM FELLESSKAP OG HVORDAN
 VI HAR DET NÅR VI SPISE.
 SNAKK SAMMEN I KLASSEN OM
 HVORDAN DERE ØNSKER AT
 MÅLTIDENE DERES SKAL VÆRE.

TIL
 LÆRER



NYE
 MÅTER
 Å SPISE
 SAMMEN PÅ



Håvard Logreid
 @LEKETØYS



Nasjonalt senter
 for mat, helse og
 fysisk aktivitet



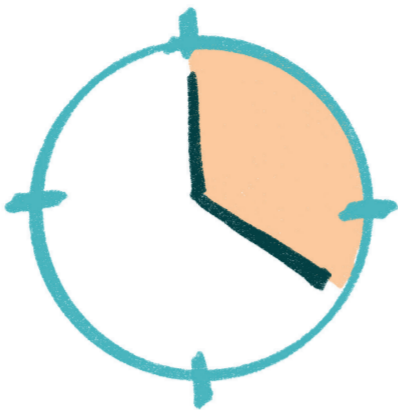
DET VIKTIGE SKOLEMÅLTIDET

Måltider handler om mer enn bare mat. Det handler om **fellesskap, tilhørighet** og de små øyeblikkene der vi knytter bånd, deler tanker og bygger relasjoner. Skolehverdagen gir unike muligheter til å **skape gode måltidsfellesskap**.

Det handler ikke bare om hva som spises – men også om hvordan **vi spiser sammen**.

EN STOR DEL AV SKOLEHVERDAGEN

Visste du at dersom en elev får 20 minutter hver dag til å spise, bruker denne eleven **633 timer** på skolemåltidet gjennom grunnskolen? Det er like mange timer som eleven har i det fjerde største faget i skolen!



På tross av at skolemåltidet er en så stor del av skolehverdagen blir det likevel i liten grad diskutert hvordan denne daglige stunden kan forvaltes slik at den bidrar til gode måltidsfellesskap og fellesskap i videre betydning.

Med all den tiden som er knyttet til skolemåltidet - sett i sammenheng med alle **mulighetene som oppstår** når mennesker spiser sammen – er det naturlig å se på måltidet som en alternativ læringsarena med potensiale ut over kompetanssmål i faget mat og helse.



BRUK PLAKATEN SAMMEN MED ELEVENE

Plakaten er ment som et utgangspunkt for samtaler med elevene om hvordan de har det-, og om hvordan de ønsker å ha det-, i måltidene.

Elevene kan blant annet

- ♥ uttale seg om hva som fører til at de trives og føler seg inkludert i måltidsfellesskapet
- ♥ delta i demokratiske prosesser hvor dere blir enige om å prøve nye måter å spise på eller utforming av trivselsregler for måltidet

Illustrasjonene øverst på plakaten har som budskap at det ikke bare er viktig hva vi spiser, men også hvordan vi spiser. «Måltidsfellesskap» og «å spise med glede» er begreper fra kostrådene som er fine å reflektere over sammen med elevene. Plansjen som illustrerer inndelingen i kostrådene kan være et utgangspunkt for at elevene selv må undersøke hva kostrådene sier.

Illustrasjonene i midtre del av plakaten signaliserer måltidsfellesskap og inneholder noen påstander og spørsmål ment for diskusjon i klassen. Det er også foreslått noen utfordringer som dere kan prøve eller bruke som inspirasjon for å lage deres helt egne utfordringer.

Nederste del av plakaten utfordrer dere til å diskutere om det er andre måter å organisere og gjennomføre klassens måltider.



Å VÆRE DEL AV NOE

Tilhørighet for alle elever og inkluderende fellesskap er en viktig del av verdigrunnlaget til skolen, og i måltidet betyr det rent praktisk at man må tilrettelegge for at alle skal kunne delta og kjenne seg som en del av fellesskapet.

Inkludering kan også handle om at man legger til rette for at elevene blir kjent med og utvikler interesse for egen og andres matkultur, tradisjoner og identitet. Samtaler om forskjeller og likheter i hva elevene vanligvis spiser til hverdag og på fest, kan være et springbrett til videre arbeid med respekt og anerkjennelse av mangfoldet i gruppen.

MÅLTIDET SOM ARENA FOR ELEVMEDEVIRKNING

Elevmedvirkning knyttet til hvordan dere organiserer og gjennomfører måltidene på skolen kan sees som et ledd i å skape medvirkning i klasserommet.

Dette kjennetegnes blant annet av at:

- ★ elevene får opplæring i, og en bevissthet om, hvordan hver enkelt bidrar til å skape et inkluderende klassemiljø
- ★ og at aktiviteter som skaper glede og tilhørighet er en viktig del av livet i klassen
- ★ Hentet fra Utdanningsdirektoratets sider om elevmedvirkning i skolemiljøarbeidet



ENGASJER DINE KOLLEGAER

Du kan også bruke plakaten sammen med kollegaer og ledelse for å skape diskusjon og løsninger for god måltidskultur på deres skole.

- ? Hvordan kan vi bruke det daglige måltidet som arena for trivsel, sosial læring og inkludering?
- ? Hvordan kan eleven aktivt medvirke i planlegging og gjennomføring av måltider?

Heng plakaten opp i klasserommet eller på personalrommet. Ønsker du å skrive ut flere? **Skann QR-koden** eller gå til mhfa.no/maltidsplakat



PLAKATEN ER UTVIKLET AV...

..Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ved Høgskulen på Vestlandet, med utgangspunkt i Helsedirektoratets nasjonale kostråd og nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen og skolefritidsordning, samt læreplanverket LK20 og Utdanningsdirektoratets støttemateriell for elevmedvirkning i skolemiljøarbeidet.