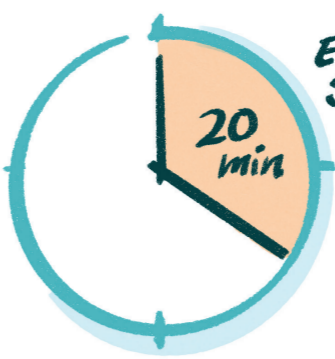


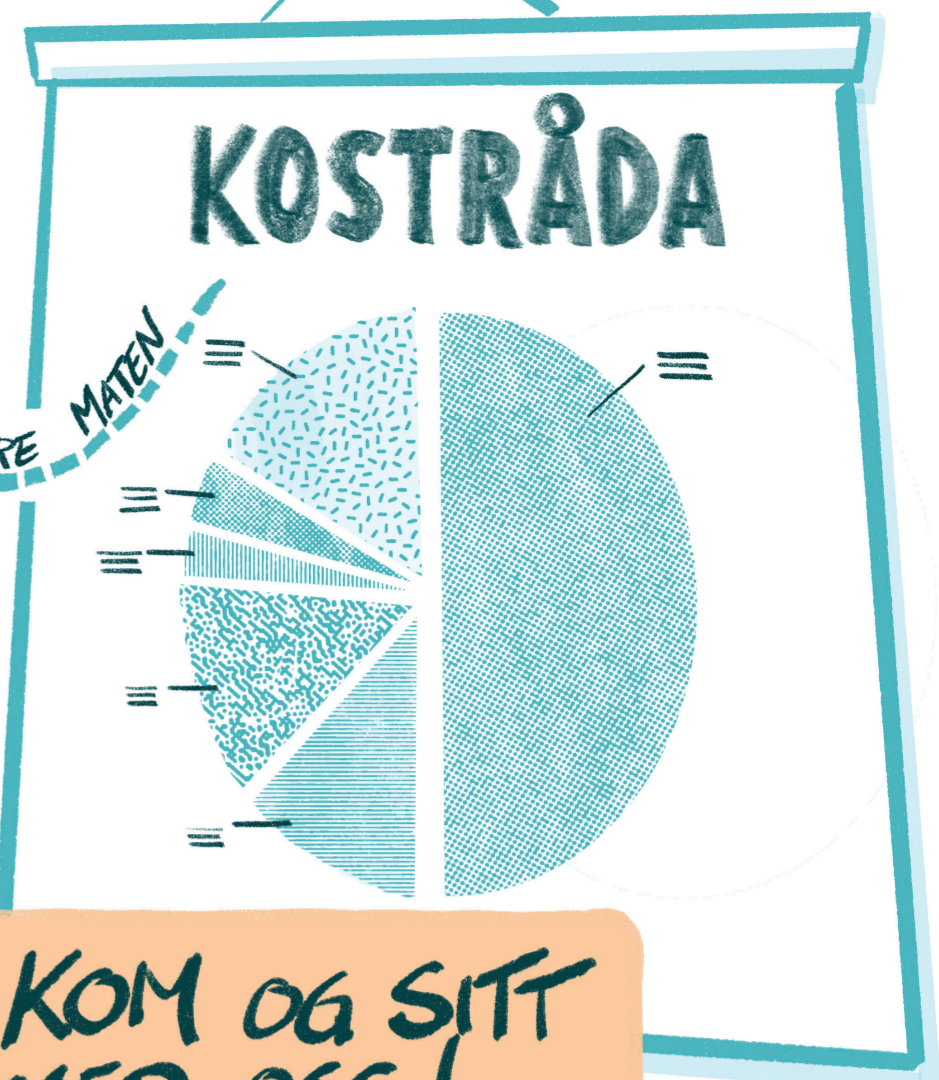


MÅLTIDSFELLESSKAP
SPIS MED GLEDE

VER GREI
 IK STA



ETING KVAR
 SKULEDAG



DETTE HAR
 EG GLEDA
 MEG TIL!

EG LIKAR
 Å ETE MED
 VENNANE MINE

KOM OG SITT
 MED OSS!

smak med augane lukka

Prøv ny mat saman

KVA ER
 VIKTIG
 FOR DEG?

KVA KAN DU GJERE
 FOR AT MÅLTIDET
 BLIR HYGGELEG?

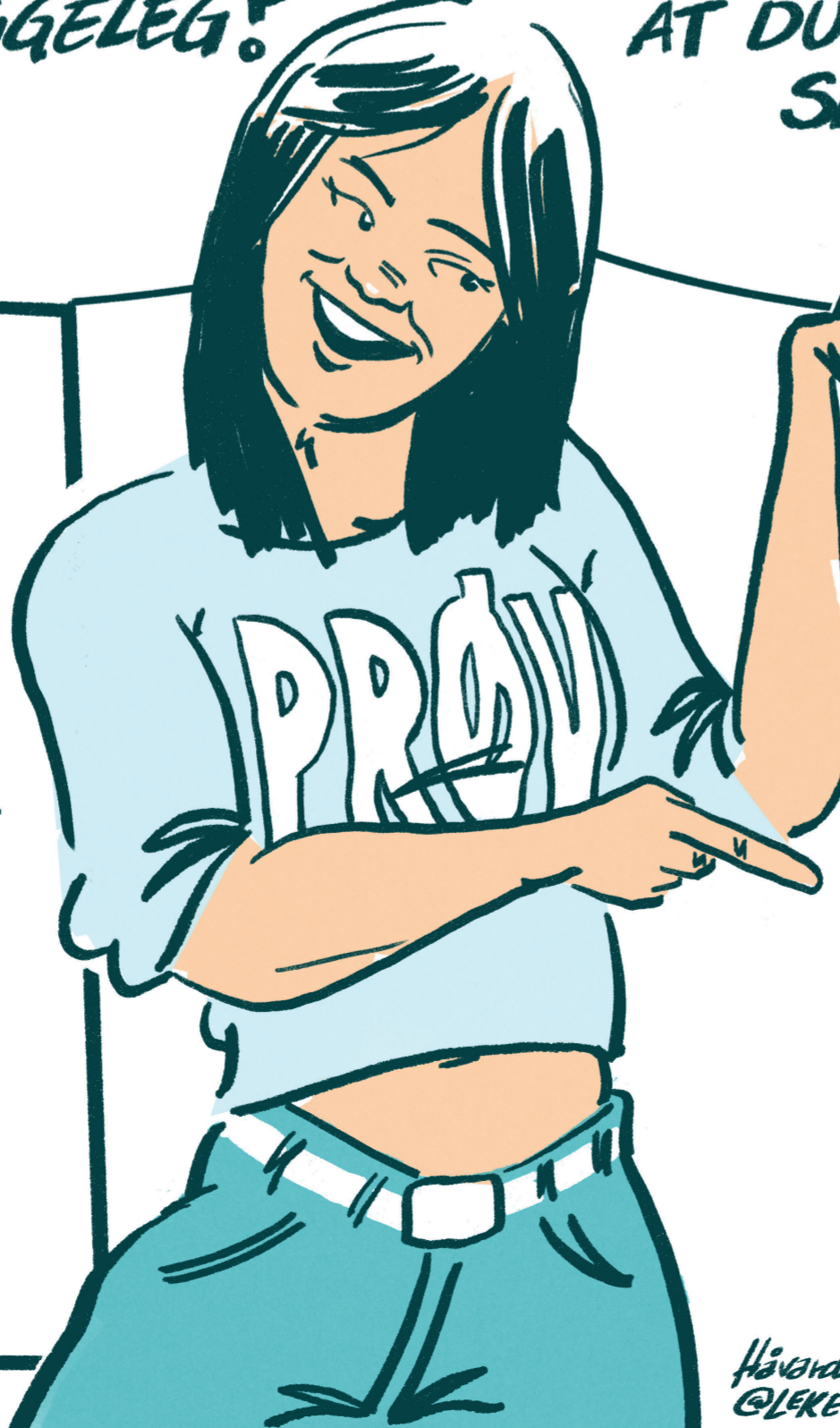
KORLEIS KAN
 MÅLTIDET BIDRA TIL
 AT DU FÅR EIN GOD
 SKULEDAG?

sitt med nokon nye

FORTELL KVA SOM ER VIKTIG
 FOR DYKK!

MÅLTID HANDLAR IKKE BERRE
 OM MATEN VI ET OG OM
 Å BLI METT. DET HANDLAR ÒG
 OM FELLESSKAP OG OM KORLEIS
 VI HAR DET NÅR VI ET.
 PRAT SAMAN I KLASSEN OM
 KORLEIS DE ÒNSKER AT
 MÅLTIDA DYKKAR SKAL VERE.

TIL
 LÆRAR



NYE
 MÅTAR
 Å ETE
 SAMAN PÅ



Håvard Logreid
 @LEKETOYS

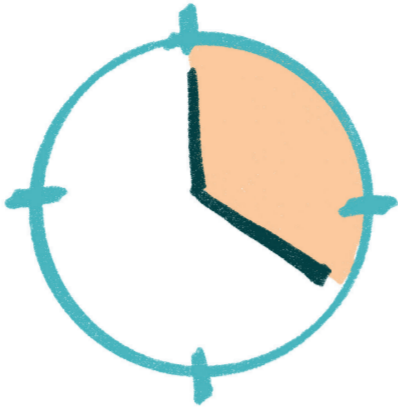


DET VIKTIGE SKULEMÅLTIDET

Måltid handlar om meir enn berre mat. Det handlar om fellesskap, tilhøyrse og dei små augneblinka der vi knyt band, deler tankar og byggjer relasjonar. Skulekvardagen gir unike moglegheiter til å skape gode måltidsfellesskap. Det handlar ikkje berre om kva som blir ete – men òg om korleis vi et saman.

EIN STOR DEL AV SKULEKVARDAGEN

Visste du at dersom ein elev får 20 minutt kvar dag til å ete, brukar denne eleven 633 timar på skulemåltidet gjennom grunnskulen? Det er like mange timar som eleven har i det fjerde største faget i skulen!



Trass i at skulemåltidet er ein så stor del av skulekvardagen blir det likevel i liten grad diskutert korleis denne daglege stunda kan bli forvalta slik at den bidreg til gode måltidsfellesskap og fellesskap i vidare betyding.

Med all den tida som er knytt til skulemåltidet – sett i samanheng med alle moglegheitene som oppstår når menneske et saman – er det naturleg å sjå på måltidet som ein alternativ læringsarena med potensial ut over kompetansemåla i faget mat og helse.



BRUK PLAKATEN SAMAN MED ELEVANE

Plakaten er meint som eit utgangspunkt for samtalar med elevane om korleis dei har det, og om korleis dei ønsker å ha det, i måltida.

Elevane kan mellom anna

- ♥ uttale seg om kva som gjer at dei trivst og kjenner seg inkluderte i måltidsfellesskapet
- ♥ delta i demokratiske prosessar der de blir samde om å prøve nye måtar å gjennomføre måltida på eller om utforming av trivselsreglar for måltidet



Illustrasjonane i øvre del av plakaten formidlar budskapet om at det ikkje berre er viktig kva vi et, men òg korleis vi et. «Måltidsfellesskap» og «spis med glede»* er omgrep frå kostråda som er fine å reflektere over saman med elevane. Plansjen som illustrerer inndelinga i kostråda kan vere eit utgangspunkt for at elevane sjølve må undersøke kva kostråda seier.

Illustrasjonane i midtre del av plakaten signaliserer måltidsfellesskap og inneheld nokre påstandar og spørsmål meint for diskusjon i klassen. Det er òg føreslått nokre utfordringar som de kan prøve ut, eller bruke som inspirasjon til å lage dykkar egne utfordringar. Nedre del av plakaten utfordrar dykk til å diskutere om det er andre måtar å organisere og gjennomføre måltida i klassen på.

*«Spis med glede» står på bokmål på tavla sidan kostråda ikkje er omsette til nynorsk

Å VERE EIN DEL AV NOKO

Tilhøyrse for alle elevar og inkluderande fellesskap er ein viktig del av verdigrunnlaget til skulen. I måltidet betyr det reint praktisk at ein må leggje til rette for at alle skal kunne delta og kjenne seg som ein del av fellesskapet.

Inkludering kan òg handle om at ein legg til rette for at elevane blir kjende med og utviklar interesse for eigen og andre sine matkulturar, tradisjonar og identitetar. Samtalar om forskjellar og likskapar i kva elevane vanlegvis et til kvardag og på fest, kan vere eit springbrett til vidare arbeid med respekt og anerkjening av mangfaldet i gruppa.

MÅLTIDET SOM ARENA FOR ELEVMEDVERKNAD

Elevmedverknad knytt til korleis de organiserer og gjennomfører måltida på skulen kan sjåast som eit ledd i å skape medverknad i klasserommet.

Dette blir mellom anna kjenneteikna av at:

- ★ elevane får opplæring i, og ei medvit om, korleis kvar enkelt bidreg til å skape eit inkluderande klassemiljø
- ★ aktivitetar som skapar glede og tilhøyrse er ein viktig del av livet i klassen
- ★ Henta frå Utdanningsdirektoratet sine sider om elevmedverknad i skulemiljøarbeidet



ENGASJER KOLLEGAENE DINE

Du kan òg bruke plakaten saman med kollegaer og leiarar for å skape diskusjon og finne løysingar for god måltidskultur på dykkar skule.

- ? Korleis kan vi bruke det daglege måltidet som arena for trivsel, sosial læring og inkludering?
- ? Korleis kan elevane aktivt medverke i planlegging og gjennomføring av måltid?

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



PLAKATEN ER UTVIKLA AV...

...Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ved Høgskulen på Vestlandet, med utgangspunkt i Helsedirektoratet sine nasjonale kostråd og Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i skulen og skulefritidsordning, samt læreplanverket LK20 og Utdanningsdirektoratet sitt støttemateriell for elevmedverknad i skulemiljøarbeidet.

