



Matstofa Aðalþings Matarmenning – sjálfbærni – valdefling

Texti þessi fylgir vef sem vistaður er á www.adalthing.is

Desember 2015
Ritstjóri Guðrún Alda Harðardóttir

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Hollur og góður matur	4
Hrein fæða – Slow Food	5
Um máltíðir í Aðalþingi	6
Undirbúningur breytinga	6
Fyrsti þáttur undirbúnings	7
Annar þáttur undirbúnings	9
Þriðji þáttur undirbúnings	9
Fjórði þáttur undirbúnings	9
Kennslufræði að baki matstofunnar	10
Valdefling barna	10
Sjálfbærni	11
Fjölbreytni	12
Læra að þekkja eigið magamál	12
Fagurfræðilegir eiginleikar	12
Eftirfylgni og mat	13
Umsögn foreldraráðs Aðalþings	13
Áskoranir	13
Heimildir og lesefni	14

Inngangur

Skýrsla þessi er um matarmenningu í leikskólanum Aðalþingi og er liður í vef um efnið. Gerð vefsins var styrkt af Þróunarsjóði námsgagna 2014-2015. Aðalþing starfar líkt og aðrir leikskólar á Íslandi samkvæmt Aðalnámskrá leikskóla. Skólastarfið tekur mið af hugmyndafræði Loris Malaguzzis, ítalskri aðferðafræði sem kennd er við borgina Reggio Emilia á Norður-Ítalíu, en hún byggist meðal annars á lykilorðunum: Ígrundun – lýðræði – náttúra – upplýsingatækni. Í skólastarfinu er litið á börn sem hæfileikaríka einstaklinga og horft á þekkingu og nám í heild – heildarsýn á nám, það er að allt tengist og vinnur hvert með öðru.

Aðalþing hóf starfsemi þann 4. mars 2009, skólinn er rekinn af fyrirtækinu Sigöldu ehf, samkvæmt þjónustusamningi við Kópavogsbæ. Í skólanum eru 120 börn á aldrinum 1-6 ára. Áhersla er lögð á leikinn sem undirstöðu náms hjá börnunum, skapandi starf og umhverfi leikskólans á að styðja við náttúrulega rannsóknar- og sköpunarþörf barna. Hlutverk starfsfólks er að vera samverkamenn barnanna.

Önnur einkunnarorð skólans eru: Gleði – vellíðan – undrun – ævintýraljómi, en andi þessara orða á að svífa yfir vötnunum í leikskólanum, námsumhverfið er hannað á þann hátt að það vekir upp löngun meðal barnanna að leika sér og rannsaka.

Við stofnun Aðalþings var lagt upp með mjög ákveðna matarstefnu. Áhersla var lögð á að matur væri sem mest unninn frá grunni í leikskólanum. Brauð skyldu öll bökuð og sykur ætti ekki að nota í matreiðslu. Samtímis var lagt upp með að nýta alla afganga eins mikið og hægt er t.d. eru afgangar af grænmeti og kartöflum nýttir í brauðin. Súpugrunnar eru soðnir upp af beinum og grænmetisafskurði og svo framvegis. Afgangar af fiski eru nýttir í plokkskaf og kjötafgangar í kjötbollur. Samtímis var stefnt að því að kaupa grænmeti og korn sem mest beint af bónda.

Frá því að leikskólinn tók til starfa hefur verið lögð áhersla á að hafa menntað fagfólk í eldhúsinu og frá árinu 2012 hefur Heiðís Hauksdóttir verið yfirmatreiðslumaður í Aðalþingi. Hún starfaði áður sem yfirmatreiðslumaður á veitingastaðnum La Primavera.

Í ljósi metnaðarfullrar matarstefnu hafa spurningar vaknað um það hvort maturinn í Aðalþingi sé ekki dýrari en í öðrum leikskólum. Svarið við því er nei, kostnaðurinn er mjög sambærilegur og það er fyrst og fremst vegna nýtingarstefnunnar, þrátt fyrir að sumt hráefni eins og lífrænt ræktað grænmeti sé dýrara í innkaupum.

Einkunnarorð matarstefnu Aðalþings eru; hollur, einfaldur og bragðgóður matur og fyrst og fremst fyrir börnin.

Þá má geta þess að í Aðalþingi gildir sú regla að afgangi sem ekki er hægt að nýta frekar fær starfsfólkið að taka með sér.

Hollur og góður matur

Samkvæmt íslenskri Aðalnámskrá leik-, grunn- og framhaldsskóla (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011), eru heilbrigði og velferð tveir af grunnþáttum menntunar, þar er tekið fram að heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan. Það er nokkuð ljóst að einstaklingur þarf næringarríka fæðu til að hafa orku til að læra. Það má segja að fæðan gefi okkur byggingarefnið, varahlutina og eldsneytið, sem frumurnar þurfa stöðugt að fá (Jón Óttar Ragnarsson 1979:13). Því er sú góða næring sem börnin fá í Aðalþingi ein mikilvægasta undirstaða leikskólastarfsins..

Í breskri rannsókn kemur fram að börnlögðu megináherslu á að maturinn bragðist vel (EPPI-Centre, 2003), dönsk rannsókn sýnir svipaða niðurstöðu (Björger, 2009). Í Aðalþingi er lögð áhersla á að maturinn sé bragðgóður, fjölbreyttur og hollur. Fyrst og fremst eru valin matvæli sem eru rík af næringarefnum, svo sem grænmeti, ávextir, gróft kornmeti (t.d. bankabygg, óunnin hrísgrjón og heilhveiti), belgjurtir (t.d. linsubaunir, hvítar baunir og kjúklingabaunir), mjólkurvörur, fiskur, þorskalýsi, kjöt og fleira.

Í Aðalþingi er lögð áhersla á fjölbreytt úrval af fersku grænmeti og ávöxtum; spergilkál, hvítkál, blómkál, gulrætur, rófur, grasker, engifer, rauðrófur, hvítlauk, lauk og baunir, tómata, agúrkur, salat og papriku.epli, melónur, ananas, banana o.fl. Samevrópsk rannsókn á mataræði barna á Íslandi frá 2003, sýnir að íslensk börn borða undir ráðlagðum skammti af ávöxtum og grænmeti og líklega minnst allra barna í Evrópu. Ráðlegt er að börn undir 10 ára fái fimm skammta á dag af grænmeti og ávöxtum (Embætti landlæknis, 2013). Á meðan börnin eru í Aðalþingi fá þau 3-4 skammta á dag; ávexti og grænmeti að morgni, grænmeti í hádegi og ávexti og grænmeti í síðdegishressingu og ávexti fyrir börn sem ljúka skóladegi klukkan 17.

Hæfilegur mjólkurskammtur er talinn vera tvö glös eða diska af mjólk eða mjólkurmat á dag, eða sem samsvarar 500 ml yfir daginn. Ostur getur komið í stað mjólkurvara að hluta til. 25 grömm af osti jafngilda einu glasi eða diskum af mjólkurvörum. En mikið mjólkurþamb er hins vegar ekki talið æskilegt þar sem það getur stuðlað að einhæfu mataræði og aukið líkur á járnskorti. (Embætti landlæknis, 2013). Í Aðalþingi býðst börnunum mjólk með hafragraut í morgunmat, einnig er mjólk í boði með síðdegishressingu, daglega er börnunum boðið hreint ósaltað smjör, aðrar mjólkurvörur má nefna ost, rikottaost og kotasælu.

Saltneysla Íslendinga er yfir ráðlögðu magni, eða um 9 grömm að meðaltali á dag. En æskilegt er að saltneysla sé ekki meiri en 6 - 7 grömm á dag hjá fullorðnum. Rannsóknir sýna að saltneysla barna er of mikil (Kristbjorgsdóttir, Halldorsson, Thorsdóttir, Gunnarsdóttir, 2012). Í Aðalþingi er notað lágmark af salti í matreiðslu og maturinn er unninn frá grunni. Í því sambandi má benda á að stærstur hluti natríums í fæði kemur úr unnum matvælum, svo sem tilbúnum réttum, unnum kjötvörum, pakkasúpum, niðursuðuvörum, brauði og morgunkorni. (Embætti landlæknis, 2013). Í vandaðri matreiðslu líkt og er í Aðalþingi, þar sem saltnotkun er stillt í hóf, er því markvisst stuðlað að því að draga úr saltneyslu barna.

Í Aðalþingi er eingöngu notuð repjuolía sem ekki er erfðabreytt.

Stærstur hluti mannslíkamans er vatn, en vatn er ákjósanlegasti kosturinn til að svara þorstanum og viðhalda vökvajafnvægi líkamans. Í Aðalþingi býðst börnunum vatn bæði inni á deildum og í matstofunni. Vatn er í boði með hádegismat og í síðdegishressingu er bæði vatn og mjólk í boði.

Í Aðalþingi er forðast að nota hráefni sem geta „valdið ofnæmi“ eða eru ofnæmisvakar, og því eru egg, hnetur og kiwi ekki notuð í matreiðslu.

Samkvæmt ráðleggingum embættis landlæknis (2013) ætti morgunverður, miðmorgunhressing, hádegismatur og síðdegishressing að meðaltali að fullnægja um 70% af orkuþörf barnanna á hverjum degi en um 50% ef morgunverður er ekki í boði. Æskileg samsetning fæðunnar samkvæmt ráðleggingum embættis landlæknis (2013) er að prótein veiti 10-20% heildarorku; 15% orkunnar komi úr próteinum, 30% orkunnar úr fitu, 55% af orkunni komi úr kolvetnum og að fæðutrefjar séu að minnsta kosti 25 grömm á dag miðað við 2400 kílókaloría fæði.

Barn borðar yfirleitt mátulega mikið magn af mat ef það fær tækifæri til að bera sjálft ábyrgð á hve mikið það borðar hverju sinni (Livsmedelsverket.se). Huga þarf að framsetningu matar fyrir börn, til að mynda að hafa hráefnið í minni bitum o.s.frv. Þannig að börnin ráði vel við að borða sjálf.

Hrein fæða – Slow Food

Í Aðalþingi er lögð áhersla á að maturinn sé unninn frá grunni, en þá er átt við að maturinn er eldaður úr hráefni sem hefur ekki verið unnið eða eldað fyrirfram, til að mynda til að lengja geymsluþol eða til að undirbúa hráefni til notkunar í eldhúsum. Dæmi um slík hráefni eru skrældar kartöflur, hakkaður laukur, frosið eða niðursoðið grænmeti. Í Aðalþingi er aðeins notað ferskt grænmeti, ekki frosið og ferskar kartöflur, ekki forsoðnar. Súpugrunnar eru soðnir upp af beinum og grænmetisafskurði og brauð eru bökuð á staðnum og svo framvegis. Við innkaup er reynt að hlutfall matvæla, sérstaklega grænmetis, sé lífrænt/íslenskt.

Meginmarkmið Slow Food stefnunnar er að auka meðvitund fólks um mikilvægi matarmenningar, þekkingar, hefðar og landfræðilegs uppruna matvæla. Til að matur geti talist falla undir Slow Food, þurfa hráefnin að vera hrein það er að þau séu laus við aukaefni og sem náttúrulegust. Maturinn þarf að vera sanngjarn, á þann hátt að sá sem framleiðir hráefnin fái sanngjarnt verð fyrir vinnu sína og afurðir. Þar að auki þarf maturinn að bragðast vel og vera fallega framreiddur.

Fiskur er góður próteingjafi, í Aðalþingi er boðið upp á fisk tvisvar í viku en það er einmitt sá fjöldi fiskmáltíða sem er talinn æskilegur. Ein teskeið af þorskalýsi (5 ml) veitir ráðlagðan dagskammt af D-vítamíni fyrir börn og fullorðna. (Embætti landlæknis, 2013). Hér má geta þess að börnum er boðið lýsi með hafragraut í morgunmat í Aðalþingi, án þess að foreldrar greiði sérstaklega fyrir.

Heilkorn eru næringarrík auk þess er í þeim fjöldi mikilvægra næringarefna. Trefjaríkur matur, svo sem heilkornavörur, skiptir einnig miklu máli fyrir meltinguna. Börnin í Aðalþingi fá daglega nýbökuð grófbrauð sem bökuð er á staðnum (meira en 6 grömm trefjar í 100 grömmum brauðs). En hér er rétt að geta þess að almennt borða Íslendingar

mun minna af grófum brauðum en gert er í flestum nágrannalöndum. „Hér á landi eru hvers konar kökur og kex í staðinn mun algengari en á hinum Norðurlöndunum. Önnur sérstaða okkar Íslendinga felst í því hversu mikið af brauðinu er í formi pítsu og sambærilegra rétta. Því er tilefni til að leggja áherslu á að velja gróf brauð í stað sætabrauðs og finna brauða.“ (Embætti landlæknis, 2013:9).

Æskilegt er talið að velja frekar heilkornavörur heldur en fínunnar vörur (hvít hrísgrjón og hefðbundið pasta) því þá eru trefjar og önnur hollefni enn til staðar, t.d. í hýðishrísgrjónum, bankabyggi og heilhveitipasta. Í Aðalþingi eru heilkornavörur nær eingöngu notaðar.

Í Aðalþingi er boðið uppá ferskar kartöflur (helst lífrænar) svo og sætar kartöflur.

Um máltíðir í Aðalþingi

Morgunverður: Hafragrautur með mjólk og lýsi.

Morgunhressing: Mismunandi ávextir og grænmeti eru í boði, gjarnan tvær eða fleiri tegundir í einu t.d. epli, perur, bananar, melónur og ananas. Grænmeti t.d. paprikur, gulrætur, rófur og agúrkur.

Hádegismatur: Í Aðalþingi er eldaður fiskur tvisvar í viku, kjötréttir um það bil tvisvar í viku og súpa unnin frá grunni er einu sinni í viku. Öðru hvoru eru grænmetis/baunaréttir fyrir alla, annars eru grænmetisréttir aðeins eldaðir fyrir grænkeru. Ávallt er ferskt grænmeti með matnum, hrátt og/eða soðið. Vatn er í boði með öllum mat og mjólk með nokkrum máltíðum.

Síðdegishressing: Nýbakað gróft brauð sem bakað er á staðnum, með hreinu ósöltuðu smjöri, áleggi og grænmeti og/eða ávöxtum.

Börnin fá ekkert sætmeti; kex eða kökur í Aðalþingi.

Síðdegisávaxtahressing: Ávextir/grænmeti er í boði fyrir börn sem ljúka skóladeginum klukkan 17.

Undirbúningur breytinga

Máltíðir einkennast af hefðum og gildum sem mynda strúktúr, það á bæði við um hvað er borðað og hvernig það er gert. Edwards (2000) skilgreinir máltíðir í máltíðir heima og máltíðir að heiman. Máltíðir að heiman eru síðan oft skilgreindar í „máltíð að heiman að nauðsyn“ til að mynda að nærast vegna svengdar og „máltíð að heiman af ánægju“ að fara á veitingastað að borða með vinum telst hinsvegar vera máltíð að heiman vegna ánægju (Edwards, 2000; Warde og Martens, 2000). Það má segja að megintilgangur sé mismunandi eftir því hvort máltíðin er vegna nauðsynjar eða ánægju þótt næringin sé jafn mikilvæg. Máltíðir í Aðalþingi flokkast vera máltíðir að heiman og þótt tilgangur máltíða sé að sjálfsögðu nauðsynleg næring fyrir börnin þá er mikil áhersla lögð á ánægjulegar máltíðir.

Í gegnum tíðina hafa mótast venjur og hefðir um matmálstíma í leikskólum, þar sem áherslan miðar frekar að því að skapa rólegheit, hvíld og að miðla fræðslu til barnanna (Nyberg og Grindland, 2008) en valdeflingu barna. Í Aðalþingi er lögð áhersla á valdeflingu barnanna sem þar eru, efla trú þeirra á eigin getu og lýðræðislegt skólastarf. Hefðbundnar nálganir í matmálstímum ríma illa viðskólastarf af því tagi. Þess vegna ákvað kennarahópurinn í Aðalþingi að breyta út af gömlum hefðum og venjum um matmálstíma í leikskólum og hóf þróunarverkefni um matarmenningu í Aðalþingi sem þessi skýrsla fjallar um. Hér er fjallað um undirbúningsferli verkefnisins í nokkrum liðum.

Fjöldi rannsókna sýnir að eftirfarandi þrír þættir eru taldir mikilvægastir þegar unnið er að breytingum; undirbúa vel, framkvæma vel og hafa góða eftirfylgni og mat (Creasey og Hiatt, 2003).

Fyrsti þáttur undirbúnings

Árið 2011 hófust umræður meðal kennara Aðalþings um þörf á að breyta matmálstímum í skólanum, og tóku nokkrir kennaranna að sér forvinnslu verkefnisins. Þeir lögðu fram hugmyndir að breytingum sem lutu að því að hafa hlaðborð, og eftir nokkra umræðu var ákveðið að stærsta rými skólans hentaði best fyrir matstofu. Hugmyndin með matstofunni í Aðalþingi er að brjóta upp hefðbundnu nálganirnar í matmálstímum leikskóla sem byggjast meðal annars á að hvert barn sitji í sama sæti sem oft er merkt viðkomandi barni, barnið sitji þar þangað til öll börnin eru búin að borða, en slík bið getur oft reynst ungu barni löng og erfið. Kennarahópurinn í Aðalþingi rýndi í það hefðbundna út frá lýðræðislegu skólastarfi til að skapa betri matarmenningu. Matarmenningu sem yrði jákvæð upplifun hjá börnunum.

Hér má sjá nokkur dæmi frá umræðufundum kennarahópsins:

- Mikilvægi þess að börnin smakki alltaf – Erum við sjálf tilbúin til að smakka á öllum mat? Felst ekki ákveðið ofbeldi í því að skipa öðrum að smakka?
- Mikilvægi þess að fullorðinn sitji við matarborðið – Í hverju felst mikilvægi þess að fullorðinn sitji við matarborðið með börnunum? Til að þjóna þeim? Til að segja þeim til? Til að vera fyrirmyndir? Til að fræða börnin? Nærvera fullorðinna hindrar samræðu meðal barnanna sjálfra. Hvað með að börnin fái að sitja saman við borð án fullorðinna?
- Mikilvægi þess að börnin læri að halda „rétt“ á hnífapörum – Hversu mikilvægt er að barn noti hnífapör? Er mikilvægara að barnið læri að nota hnífapör en að það öðlist trú á eigin getu til sjálfstæðra athafna í máltíðum? Hvað með menningarmun fólks?
- Mikilvægi þess að börnin fái „rétt“ hlutfall af næringarefnum – Hvernig getur leikskólinn staðið sem best að því að bjóða barni upp á fjölbreytta og næringarríka fæðu?
- Mikilvægi þess að börn læri að bíða þar til allir við borðið eru búinir að borða – Hversu mikilvægt er að læra að bíða? Ef svo er; hvar í almennu leikskólastarfi geta börnin fengið æfingu í því að bíða?

- Mikilvægi þess að allir á viðkomandi deild setjist til borðs á sama tíma, hefji máltíðina á sama tíma og ljúki henni á sama tíma – Er það mikilvægt? Hvers vegna?
- Mikilvægi þess að barn læri að klára matinn af disknum – Er það mikilvægt? Getur það ekki einmitt stuðlað að offitu seinna meir? Er þá kannski mikilvægara að æfa sig í að þekkja eigið magamál? Hvernig æfa börnin sig í því í hefðbundnum matmálstímum í leikskóla?
- Er mikilvægt að skammta fólki mat á disk? Hvers vegna? Hvers vegna ekki? Hvernig viljum gera í Aðalþingi?
- Er mikilvægt að úthluta fólki sæti til að borða? Hvers vegna? Hvers vegna ekki? Hvernig viljum gera í Aðalþingi?
- Er mikilvægt að fólk smakki mat sem því finnst vondur? Hvers vegna? Hvers vegna ekki? Hvernig viljum gera í Aðalþingi?
- Er mikilvægt að borða í fallegu umhverfi? Hvers vegna? Hvers vegna ekki? Hvernig viljum gera í Aðalþingi?
- Eru það mannréttindi barna að fá tækifæri til að hafa áhrif á líf sitt, líka við matarborðið? Hvers vegna? Hvernig viljum gera í Aðalþingi?
- Er mikilvægt að læra að þekkja sitt magamál? Hvers vegna? Hvers vegna ekki? Hvernig viljum gera í Aðalþingi?

Vangaveltur kennaranna:

- Hentar matstofa öllum? Til dæmis Jóni sem fer alltaf að gráta þegar einhver hefur sest í sætið hans? Og Gunnu sem þarf sjónrænt skipulag?
- Má skipta um sæti í MIÐJUM matartíma?
- Verða börnin þá ekki að smakka á öllum mat!
- Verða börnin þá ekki að klára af disknum?
- Felst valdefling og lýðræði í hefðbundnum matmálstímum í leikskóla?
- Hvað getur skapað hávaða í matsal?
- Er munur á matstofu og matsal?
- Hvað með börn sem eru með einhverfu?
- Hvað með viðkvæm börn?
- Hvað með óörugg börn?
- Mikilvægt er að þeir fullorðnu veiti börnunum ró á matmálstímum – það er að þeir séu til dæmis ekki að tala saman í matstofunni.
- Máltíðir þurfa að fara fram í notalegu umhverfi og vera rólegur tími. Matartímar mega ekki vera streituvaldar.
- Mikilvægt að hafa áhrif á líf sitt, líka við matarborðið. Hvers vegna? Hvernig viljum gera í Aðalþingi?
- Niðurstaða kennarahópsins í Aðalþingi var að hefðbundnar máltíðir gætu vart talist til lýðræðislegs skólastarfs og vildu þeir breyta frá því hefðbundna yfir í lýðræðislegra form máltíða.

Annar þáttur undirbúnings

Þegar kennarahópurinn í Aðalþingi var búinn að komast að þeirri niðurstöðu að vilja breyta matmálstímum skólans, hófst næsti þáttur breytingaferilsins. Kennarahópurinn átti margar samræður og velti fjölmörgu fyrir sér, til að mynda:

- Hvers vegna viljum við breyta?
- Hvernig viljum við breyta?
- Hvað þarf til að breyta?
- Kennarahópurinn komst að þeirri niðurstöðu að í hefðbundnu formi máltíða í leikskólanum hafi ekki verið lagðar áherslur á:
 - Að börn fái val um hvar þau vilja sitja.
 - Að vinir vilji/fái að sitja saman í matmálstímum.
 - Að börnum líði vel í matmálstímum.
 - Að taka tillit til að einstaklingar eru mis lengi að borða.
 - Að taka tillit til þess að einstaklingar geta/vilja ekki borða hvað sem er.
 - Að taka tillit til fjölbreytileika – fjölbreytilegra þarfa, óska.
 - Að börn læri að þekkja eigið magamál.
 - Álit barna á hráefnum og máltíðum.

Þriðji þáttur undirbúnings

Eftir nokkurra mánaða undirbúning þriðja þáttar í samræðuformi ákvað hópurinn að setja á laggirnar matstofu sem væri í breyttu formi frá því sem áður var og setti niður eftirfarandi markmið um matstofu:

Markmið okkar í Aðalþingi er að börn og fullorðnir fái eins góðan mat og völ er á. Í Aðalþingi er lögð áhersla á að matur sé sem mest unninn frá grunni í leikskólanum. Brauð bökuð og sykur ekki notaður í matreiðslu (undantekning kanilsykur á grjónagraut og í rúgbrauði skólans er að finna lítilsháttar sykur). Forðast skal hráefni sem geta „valdið ofnæmi“ eða eru ofnæmisvakar, því notum við ekki egg, hnetur, jarðaber og kiwi í Aðalþingi. Nýta skal matarafgangna (það er mat sem ekki fer úr eldhúsi) eins mikið og hægt er t.d. eru afgangar af grænmeti og kartöflum nýtt í brauð, sem er í anda þeirrar sjálfbærnihugsunar sem á að vera ríkjandi í skólastarfi í Aðalþingi. Afgangar af fiski eru nýttir í plokkfisk og kjötafgangar í kjötbollur. Einnig er stefnt að því að kaupa sem mest íslenskt hráefni; grænmeti og korn og sem mest beint af bónda. Kryddin í Aðalþingi eru gæðakrydd, ilmandi góð og án msg eða silikon dioxíð, eigin ræktun eins mikil og unnt er og eða þau tínd sem víðast í náttúru Íslands.

Fjórði þáttur undirbúnings

Hafist var handa við að skapa notalegt umhverfi í væntanlegri matstofu. Kennarahópurinn ákvað að umhverfið ætti að vera fallett og sjálfbært. Við hönnun innviða matstofunnar sótti hópurinn hugmyndir víða, þó hafði hönnun Hótel Marina í Reykjavík hve sterkustu áhrif á hvernig innviðir í matstofunni í leikskólanum Aðalþingi urðu.

Kennslufræði að baki matstofunnar

Matstofan í Aðalþingi er líkt og önnur námssvæði skólans, svæði möguleika til að skapa tengsl milli ólíkra þátta. Í matstofunni er unnið með tengsl milli þátta eins og; heilsu, bragðs, fagurfræði, valdeflingar, samskipta og ánægju af því að snæða með skólafélögum. Matstofunni er ætlað að stuðla að vellíðan í fallettu og notalegu umhverfi.

Skólabragur hvers skóla er mikilvægur, svo mikilvægur að samkvæmt rannsóknum mótast skólastarf af viðhorfum og hugmyndum kennara um börn og skólastarf (Dahlberg, Moss og Pence, 1999; Ekholm og Hedin, 1993; Jordan, 2004; Jóhanna Einarsdóttir, 2008; Katrín Friðriksdóttir og Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2002; Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2007), hér er gengið út frá að máltíðir séu hluti af skólastarfinum.

Lýðræði og mannréttindi teljast til grunnþátta aðalnámskrár leikskóla (2011). Samkvæmt John Dewey byggist lýðræði á viðhorfum fólks, lífssýn þess og lífsmáta (Dewey, 1966 [96] 86–87). Forsendur þess að skólastarf sé byggt á lýðræði eru því að viðhorf þeirra sem þar starfa séu lýðræðisleg, til að mynda til barna, foreldra og samkennara. Lýðræði á matmálistímum er ekki síður mikilvægt en á öðrum tímum skólastarfs. Að sérhvert barn finnist það hluti af heildinni, þannig fær það tækifæri til að vinna að markmiðum sínum. Lýðræðislegt samfélag í þessum anda þarf því að einkennast af virðingu, jafnvægi og virkni. (Guðrún Alda Harðardóttir, 2013). Samkvæmt aðalnámskrá leikskóla á skólinn að vera lýðræðislegur vettvangur barna og fullorðinna, leikskóli á að vera lærdómssamfélag þeirra sem þar eru hverju sinni. Í námskránni er fjallað um að börn séu virkir þátttakendur og fái tækifæri til að hafa áhrif á ákvarðanir um málefni leikskólans (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011), í Aðalþingi á það ekki síst við um matmálistíma skólans.

Sú kennslufræði sem skólastarfið í Aðalþingi tekur mið af, er sótt til hugmynda Loris Malaguzzis (1998) um leikskólastarf í anda Reggio Emilia. Kennslufræðin byggir á virkri þátttöku barna, Malaguzzi lagði mikla áherslu á rétt barnsins til að vera einstakt, þ.e. rétt þess til að vera aðalpersóna, eða söguhetja (e. protagonist) eigin lífs, til dæmis að fá að ráða hvaða aðferðum það beitir við lausn viðfangsefna í lífi sínu og starfi. Í Aðalþingi er áhersla lögð á að í matmálistímum geti börnin haft áhrif og valið hvað þau borða, hve mikið þau borða, með hverjum þau borða og hve lengi þau eru að borða. Sum börn eru lengi að borða án þess að það eigi nokkuð skylt við matvæðni og þá er mikilvægt að matartíminn sé nægilega langur til að þau nái að ljúka við matinn sinn. Eins og fyrr segir er þátttaka barnanna í ákvarðanatöku talin vera grundvallaratriði skólastarfsins í anda Reggio Emilia (Edwards o.fl., 1998; Hoyuelos, 2013; Moestrup og Eskesen, 2004; Rinaldi, 2006).

Valdefling barna

Samkvæmt hugmyndum Malaguzzis er hlutverk kennara að skilja börn sem gerendur, ekki sem neytendur (Guðrún Alda Harðardóttir, 2014; Giudici, Rinaldi og Krechevsky, 2001). Í danskri rannsókn meðal 36, fimm ára barna í sex leikskólum voru börnin beðin um að lýsa góðri máltíð. Góð máltíð að mati barnanna er að borða með vinum sem þau velja sjálf, að þau fái góðan tíma til að borða og spjalla saman. (Björger, 2009).

Í skólaskólastarfinu í Aðalþingi er lögð áhersla á valdeflingu barna (e. empowerment), valdefling felur í sér frelsi til athafna, þannig snýst hún um vald til að gera - vald til að vera. Rannsakendum ber saman um að einn meginkjarni þess að stuðla að valdeflingu felist í því viðhorfi að líta á einstaklinga sem getumikla; að einblína á styrk þeirra í stað veikleika. (Adams, 2008; Tengqvist, 2007). Til að mynda hæfni þeirra til að; velja sér mat (hlaðborð), skammta sér sjálf, velja hvar þau vilja sitja, borða sjálf, meta hve langan tíma það þarf til að borða og ganga frá eftir sig að lokinni máltíð - öll börn í Aðalþingi fá slík tækifæri. Valdefling eyðir tilfinningu um vanmátt, hjálparleysi og vonleysi.

Með valdeflingu er átt við að einstaklingar geri sér aukna grein fyrir hæfni sinni og rétti til að bregðast við og hafa áhrif á kringumstæður sem þeir eru í og læri að nýta sér þessa hæfni (Adams, 2008; Tengqvist, 2007).

Hér er valið að greina valdeflingu barnanna í Aðalþingi eftir skilgreiningu Dr. Guðrúnar Öldu Harðardóttur (2014): (a) vitsmunaástand barnanna; að þau geri sér grein fyrir hæfni sinni og rétti til að hafa áhrif á kringumstæður sínar, (b) félagslegt ástand barnanna; að þau fái tækifæri til að hafa áhrif á kringumstæður sínar, (c) breytt tilfinningaástand barnanna sem fylgir í kjölfar þess að þau öðlast aukna trú á eigin getu og möguleika til að hafa stjórn á sjálfum sér og aðstæðum sínum.

Rannsóknir sýna að jákvæð samskipti, virðing og traust er mikilvægur grunnur að valdeflingu, og einnig að bæði sá sem stuðlar að valdeflingu og sá sem eflist, sjái árangur af því sem þeir taka sér fyrir hendur og finnist þeir ráða við aðstæður (McLaughlin, Brown og Young, 2004; Mok, Martinson og Wong, 2004; Ratna og Rifkin, 2007; Rohrer, Wilshusen, Adamson og Merry, 2008; Weis, Schank og Matheus, 2006).

Einstaklingurinn valdeflist í raun sjálfur, það getur enginn beinlínis valdeflt annan en hins vegar er hægt að stuðla að valdeflingu annarra og veita þeim möguleika til valdeflingar. Börnunum í Aðalþingi eru sköpuð tækifæri til valdeflingar. Talað er um að einstaklingar sem valdeflast fyllist stolti og finnist þeir vera hluti af heild, vera gildandi, og að þeir öðlist aukna trú á eigin getu. (Tengqvist, 2007; Övrelid 2007).

Sjálfbærni

Í Aðalnámskrá leikskóla (2011) er sjálfbærni einn af grunnþáttum leikskólaskólastarfs. Sjálfbærni felur í sér fjölmarga þætti svo sem að vinna með gildi sem tengjast lýðræði og því að efla virðingu og tilfinningu fyrir náttúru og umhverfi. Hún tengist ótalmörgum menningarlegum, félagslegum og efnahagslegum þáttum. Í Aðalþingi er horft til víðrar skilgreiningar á sjálfbærni og í samræmi við það unnið með hana þvert á allt starf leikskólans. Menntun til sjálfbærni í Aðalþingi miðar einnig að því að börnin taki þátt í að móta og hafa áhrif á leikskólasamfélagið.

Hugmyndir um sjálfbærni í verki má meðal annars finna í innkaupastefnu Aðalþings, vali á hráefni til matar, vali á efniviði til sköpunar og leiks með börnum, umverfismenntunar, matarmenningu og endurvinnslu. Jafnframt má sjá greinileg merki sjálfbærni í hugmyndafræði skólaskólastarfsins.

Sorp er flokkað í þriggja flokka kerfi; lífræna tunnu (brún), græna tunnu fyrir endurvinnanlegan úrgang og tunnu fyrir óendurvinnanlegan úrgang (grá).

Í Aðalþingi er tau almennt frekar notað en pappír; tauhandklæði og munnþurrkur.

Í leikskólastarfinu í Aðalþingi er talið mikilvægt að mannréttindi hvers og eins séu virt og að viðurkenning og virðing sé borin fyrir bakgrunni einstaklinga þar á meðal matarmenningu þeirra. Það er varla hægt að stuðla að mannréttindum án þess að einnig sé leitað eftir sjálfbærni og jafnvægi í þróun samfélagsins. Sjálfbærni er einnig háð því að hugað sé að jafnrétti þjóðfélagshópa. Lýðræði og mannréttindi og heilbrigði og velferð fléttast þannig saman og felast í sjálfbærni en eru jafnframt sjálfstæðir grunnþættir menntunar.

Fjölbreytni

Hlaðborð í matstofu getur skapað margþætta möguleika, til dæmis er hægt að bjóða upp á fjölbreyttari mat en annars. Hlaðborð getur einnig stuðlað að valdeflandi aðstæðum fyrir börn ef þeim gefst tækifæri til að velja sjálf, hvað af hráefninu/matnum þau vilja. Sérhvert barn setur þannig saman eigin máltíð á diskinn sinn, hvað það vill eða þorir að prófa hverju sinni. Meiri líkur er á að barn borði vel sem velur matinn sjálft, finnur að því er treyst til verksins (Livsmedelsverket.se) og öðlast meiri trú á eigin getu til að stjórna, læra að þekkja og hlusta eftir eigin magamáli. Þá læra börnin einnig að; njóta fegurðar, bera virðingu fyrir mat, taka tillit til annarra, hafa þolinmæði við að bíða eftir að röðin komi að þeim og eiga í samræðum við skólafélaga undir hollri og ljúffengri máltíð.

Læra að þekkja eigið magamáli

Offita er orðin alvarlegt heilsufarsvandamál í heiminum og íslensk börn og unglingar teljast vera í hópi feitustu barna í Evrópu (Aðalbjörg Guðsteinsdóttir, 2014). Orkuþörf og matarlyst barna er mismikil. Matarsmekkur barna er að þroskast og hann er oft annar en hjá fullorðnum. Mörgum börnum er til dæmis illa við að blanda fæðutegundum saman og er eðlilegt að taka tillit til matarsmekks barna við skipulag matseðla og framsetningu matar.

Það getur varla talist eðlilegt að krefjast þess að barn borði það sem því finnst vont. En það dregur ekkert úr mikilvægi þess að hvetja barn til að smakka, til dæmis með því að greina frá mikilvægi matarins fyrir vöðva líkamans o.s.frv. Í Aðalþingi eru börnin hvött til að smakka mat en hvorki látin eða skipað að gera það.

Fagurfræðilegir eiginleikar

Það liggur í augum uppi að það skiptir máli hvernig matur er borinn á borð. Fallega borinn fram matur verður girnilegri. Það má segja að fagurfræðilegir eiginleikar matar hafi geti þannig haft áhrif á næringu fólks. Fagurfræðilegir eiginleikar eru bæði hlutlægir og huglægir. Með hlutlægum fagurfræðilegum eiginleika er átt við fegurð í hlutum en með huglægum fagurfræðilegum eiginleikum er átt við eitthvað í hugsun eða upplifun þess sem skynjar hlutinn sem gerir hlutinn fagan. Það sem einkennir fagurfræðina þó fyrst og fremst er að með henni skoðum við hvaðeina sem lýtur að upplifunum okkar á fegurð.(Langholm og Herikstad Tuse, 2014).

Eftirfylgni og mat

Nýbreytni- og breytingastarf þarfnast eftirfylgni, til að mynda að velta fyrir sér; tilgangi, hvað hefur gengið vel og hvað illa, verkaskiptingu starfsfólks, skipulag og fleira. Hér er nokkrum spurningum sem starfsfólk í Aðalþingi ræða varpað fram, þó aðeins sem dæmi um spurningar sem vert er að ígrunda hverju sinni.

- Hvað er valdefling?
- Hvernig er valdefling barnanna í matstofu Aðalþings?
- Er mikilvægt að kennarar sitji til borðs með börnum meðan þau borða?
- Hvers vegna? Hvers vegna ekki? Hvernig á þetta að vera í Aðalþingi?
- Er mikilvægt að hafa trú á eigin getu?
- Hvers vegna? Hvers vegna ekki? Hvernig á þetta að vera í matstofunni í Aðalþingi?
- Er mikilvægt að taka tillit til hve lengi barn er að borða?
- Hvers vegna? Hvers vegna ekki? Hvernig á þetta að vera í Aðalþingi?
- Hvernig hefur matarmenningin haft áhrif á barnahópinn og fjölskyldurnar?

Umsögn foreldraráðs Aðalþings

Foreldrar barna í Aðalþingi hafa lýst ánægju sinni yfir matarmenningunni í skólanum, það má meðal annars sjá í umsögn foreldraráðsins: „Matstofan er í senn heimilisleg og ævintýraleg, og síðast en ekki síst ríkir þar mikil ró.“ (Starfsáætlun Aðalþings, 2012: 17).

Áskoranir

Fjölmargar áskoranir hafa fylgt matarmenningarverkefninu, ekki síst fyrir kennarana sjálfa. Má þar nefna að:

- Mikilvægt er að kennari hafi trú á verkefninu.
- Það reynir meira á að kennarar „agi sjálfa sig“ en að aga börnin.
- Upplifun kennara eins og að „finnast vera að missa tókin“ – „hafa ekki stjórn“.
- Uppræta gamaldags hugsun/orðræðu; „að klára af diskunum“. „Að tala minna og borða hraðar“. „Hendur undir borð...“
- Mikilvægt er að kennarar ræði oft um gömul viðhorf til barna.
- Þættir sem kennarar þurfa oft að ræða við börnin; að fá sér mátulega mikinn mat á diskinn – hægt að fá sér aftur á diskinn, hvetja þau til að smakka framandi mat.
- Að sýna valdeflingu barna þolinmæði og virðingu. Sjálfbærni; nýting á húsnæði, húsbúnaði og mat.
- Að virða frelsi barna - í matstofunni í Aðalþingi ríkir mikið frelsi barnanna sem þar eru. Reglur eru fáar en skýrar og mikilvægt að börnin fái valmöguleika, til dæmis er regla að börnin ræði ekki saman „á milli borða“, ef börn gera það, þá er þeim boðið að færa sig yfir til barnsins á hinu borðinu.
- Virða menningarlegan þátt barnanna, veita þeim frelsi og frið til að ræða saman um hvað sem er; mat, vináttu, leiki, hetjur, menningu o.fl.

Heimildir og lesefni

- Aðalbjörg Guðsteinsdóttir. (2014). Kerfisbundin samantekt á rannsóknum um meðferðir fyrir börn 1-7 ára í ofþyngd eða offitu. Meistararitgerð Sótt 22. september 2015 af: http://skemman.is/stream/get/1946/19962/45830/1/Aðalbjörg_Guðsteinsdóttir_Meistararitgerd_lydheilsufræði.pdf Meistararitgerð: Háskóli Íslands, Læknaddeild.
- Adams, R. (2008). Empowerment: Participation and social work (4. útgáfa). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Creasey og Hiatt. (2003). Change management. Loveland: Prosci Research.
- Dahlberg, G., Moss, P. og Pence, A. (1999). Beyond quality in early childhood education and care: Postmodern perspectives. London: Falmer.
- Dewey, J. (1966 [1916]). Democracy and education: An introduction to the philosophy of education. New York: Free Press.
- Edwards, C. P., Gandini, L. og Forman, G. E. (1998). The hundred languages of children: The Reggio Emilia approach – advanced reflections (2. útgáfa). Greenwich: Ablex Publishing.
- Ekholm, B. og Hedin, A. (1993). Det sitter i väggarna!: daghems klimat – barns och vuxnas utveckling. Lund: Studentlitteratur.
- Embætti landlæknis (2013). Ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri. Sótt 4. maí. september 2015 af: www.landlaeknir.is Reykjavík: Embætti landlæknis.
- Giudici, C., Rinaldi C., og Krechevsky, M. (ritstjórar). (2001). Making learning visible: Children as individual and group learners (bls. 136–142). Reggio Emilia: Reggio Children.
- Guðrún Alda Harðardóttir, 2014. Guðrún Alda Harðardóttir. (2014). Námstækifæri barna í leikskóla : tækifæri leikskólabarna til þátttöku og áhrifa á leikskólanám sitt. Reykjavík: Háskóli Íslands, Menntavísindasvið.
- Guðrún Alda Harðardóttir og Baldur Kristjánsson. (2012). Viðhorf tveggja leikskólakennara og aðferðir við valdeflingu leikskólabarna. Tímarit um menntarannsóknir, 9(1) 112–131.
- Guðrún Alda Harðardóttir og Kristján Kristjánsson. (2012). Trú leikskólabarna á eigin getu: Nokkur tilbrigði við aðferðafræðileg stef úr kenningu Bandura. Uppeldi og Menntun. 21(2), 113–138.
- Guðrún Alda Harðardóttir og Baldur Kristjánsson 1951. (2013). Þátttaka barna í ákvarðanatöku í leikskólastarfi. Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun. Sérít 2013 – Fagið og fræðin. Sótt 5. maí 2014 af: http://netla.hi.is/serrit/2013/fagid_og_fraedin/003.pdf

- Hoyuelos, A. (2013). The ethics in Loris Malaguzzi's philosophy and pedagogical work (Roberto Pisano þýddi). Reykjavík: Ísalda. (Upphaflega gefið út 2004).
- Inga Þórsdóttir, Ingibjörg Gunnarsdóttir og Tinna Eysteinsdóttir. (2008). Hvað borða íslensk börn á leikskólaaldri? Könnun á mataræði 3ja og 5 ára barna 2007. Reykjavík: Rannsóknarstofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala.
- Jordan, B. (2004). Scaffolding learning and co-constructing understanding. Í A., Anning, J., Cullen og M., Flear (ritstjórar). Early childhood education: Society and culture. London: SAGE.
- Jóhanna Einarsdóttir. (2008). Viðhorf til barna og áhrif á leikskólastarf. Í Jóhanna Einarsdóttir og Bryndís Garðarsdóttir (ritstjórar), Sjóarmið barna og lýðræði í leikskólastarfi (bls. 17–29). Reykjavík: Háskólaútgáfan og Rannsóknarstofa í menntunarfræðum ungra barna.
- Jón Óttar Ragnarsson. (1979). Næring og heilsa. Reykjavík : Helgafell.
- Katrín Friðriksdóttir og Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2002). „Ég ákvað að verða kennari þegar ég varð sjö ára“ - Lífs saga kennara og uppeldissýn. Uppeldi og menntun. 11, 121–145.
- Lýðheilsustöð. (2005). I. Fæðuhringurinn. [Veggspjald]
- Lýðheilsustöð. (2007). Handbók fyrir leikskólaeldhús. [Bæklingur]. Reykjavík:
- Lýðheilsustöð.
- Lýðheilsustöð. (2008). Ráðleggingar um hreyfiningu. [Bæklingur]. Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Lýðheilsustöð. (2009). Ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri. [Bæklingur]. Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Livsmedelsverket.se
- Malaguzzi, L. (1998). Barnets – pedagogernas – föräldrarnas rättigheter (A. Barsotti, þýddi). Modern barndom, 5, 14–15.
- McLaughlin, H., Brown, D. og Young, A. (2004). Consultation, community and empowerment: Lessons from the deaf community. Journal of Social Work, 4(2), 153–165.
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2011). Aðalnámskrá leikskóla. Reykjavík: Höfundur.
- Moestrup, J. og Eskesen, K. (2004). Samtaler med Loris Malaguzzi. Odense: Det Danske Reggio Emilia Netværk.

- Mok, E., Martinson, I. og Wong, T. (2004). Individual empowerment among Chinese cancer patients in Hong Kong. *Western Journal of Nursing Research*, 26(1), 59–75.
- Ratna, J. og Rifkin, S. (2007). Equity, empowerment and choice: From theory to practice in public health. *Journal of Health Psychology*, 12(3) 517–530.
- Rinaldi, C. (2006). *In dialogue with Reggio Emilia: Listening, researching and learning*. London: Routledge.
- Rohrer, J., Wilshusen, L., Adamson, S. og Merry, S. (2008). Patient-centredness, self-rated health and patient empowerment: Should providers spend more time communicating with their patients? *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 14(4), 548–551.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2007). *Virðing og umhyggja: Ákall 21. aldar*. Reykjavík: Heimskringla, háskólaforlag Máls og menningar.
- Starfsáætlun Aðalþings, 2012: 17).
- Tengqvist, A. (2007). Att begränsa eller skapa möjligheter. Om centrala förhållningssätt i empowermentarbete. Í O.P. Asheim og B. Starrin (ritstjórar), *Empowerment i teori och praktik* (bls. 76–89). Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Weis, D., Schank, M. og Matheus, R. (2006). The process of empowerment: A parish nurse perspective. *Journal of Holistic Nursing*, 24(1) 17-24.
- Övrelid, B. (2007). Empowerment är svaret, men vad var frågan? Í O.P. Asheim og B. Starrin (ritstjórar), *Empowerment i teori och praktik* (bls. 48–61). Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Kristbjornsdottir OK, Halldorsson TI, Thorsdottir I, Gunnarsdottir I. (2012). Association between 24-hour urine sodium and potassium excretion and diet quality in six-year-old children: a cross sectional study. *Nutr J*. 2012;11:94.

Desember 2015

Ritstjóri Guðrún Alda Harðardóttir