

PAUSER

– hvad skal vi spise og drikke?

Pauser, der ikke er den store spisepause i skolen, er tidspunkter, hvor eleverne skal strække ben, opleve friheden mellem timerne og gøre klar til dagens næste aktivitet. Det er samtidig en tid og et sted for snacks, mellemmåltider og ny energi til krop og hoved. Mad og drikke i løbet af skoledagen kan have betydning for både trivsel, koncentration og deltagelse, men pauser handler også om fællesskab, ro og gode rammer i hverdagen. Derfor er det relevant at se på, hvad eleverne spiser og drikker, og hvordan skole og forældre sammen kan understøtte en pausekultur, hvor flere børn kan være med på gode vilkår.

Hvordan kan I på skolen arbejde med pauser som en del af sunde fællesskaber?

1. Kort formiddagspause med mellemmåltid

Det er ikke alle, der har fået en god og mættende morgenmad. Skab derfor plads til en kort snackpause, enten som en energibooster midt i timen eller i en fælles pause. Det kan bidrage til, at eleverne ikke bliver for sultne før frokost, og at flere lettere kan deltage resten af formiddagen. Tal om, hvordan mellemmåltider kan gives en naturlig plads i skoledagen. På flere skoler må eleverne fx ikke spise eller drikke vand i timerne – hvordan kan det løses på en måde, der fungerer i praksis?

2. Fælles retningslinjer for udgang i pauser

Drøft i skolebestyrelsen, hvornår og hvordan udgangstilladelser for de større elever bør foregå, både i de mindre pauser og i spisepausen. Tal også om, hvad ordningen betyder for elevernes fællesskaber, muligheder for at spise sammen og det, der indtages i løbet af dagen. Hvis ordningen afskaffes eller ændres, er det samtidig relevant at se på, hvilke rammer og alternativer skolen tilbyder på selve skolen. Madkulturen hjælper gerne med at formidle kontakt til skoler, der har arbejdet med dette: [Madkulturen - rådgivning](#)

3. Hvad skal vi spise – dialog på skolen og med forældre

Del gerne anbefalinger om snacks og mellemmåltider, som kan give eleverne energi gennem skoledagen. Faglige anbefalinger kan være et godt afsæt, men de kan ikke stå alene. Børn og familier har forskellige hverdage og muligheder, og derfor er det vigtigt også at tale om, hvad der faktisk fungerer i praksis. Viden om mad og måltider i løbet af skoledagen kan fx findes hos Fødevarestyrelsen: [Fødevarestyrelsen - de officielle kostråd](#)



HAR I OVERVEJET?

Hvordan kan pauserne på jeres skole understøtte både energi, trivsel og fællesskab? Hvordan kan dialogen med forældre tage højde for, at børn har forskellige hverdage og vilkår? Og hvordan kan eleverne selv inddrages i at finde løsninger, der fungerer i praksis?

MADKOMMENTARER

– når vi taler om mad, smag og personlige præferencer

Hvordan taler I om den mad, I spiser sammen på skolen? Samtalen omkring maden har stor betydning for elevernes oplevelse af måltidet og for, om det føles trygt og rart at være med. Mad og drikke hænger ofte sammen med det, børn har med hjemmefra – vaner, traditioner og hverdagsliv. Derfor er det ikke ligegyldigt, hvordan man taler om sin egen og andres mad. Skolen kan arbejde med et fælles madsprog af respekt for hinanden og for dem, der eventuelt laver maden på skolen.

Hvordan kan I på skolen arbejde med madkommentarer som en del af sunde fællesskaber?

1. Fælles aftaler for madkommentarer

Lad klasser, elevråd eller et madudvalg udarbejde nogle enkle retningslinjer for, hvordan man taler om maden på skolen. I stedet for at dømme og vurdere kan nysgerrigheden være det gennemgående tema. Klasser kan fx øve sig i at stille åbne spørgsmål: *Hvad spiser du? Hvad kan du smage? Hvad kan du godt lide ved det?* Tal samtidig med eleverne om respekt for forskellige madpakker og madtraditioner, og om at det skal være trygt at spise sin mad på skolen.

2. Det gode madsprog

Jo bedre eleverne kan sætte ord på det, de spiser, jo lettere er det at undgå de dårlige madkommentarer. Samtidig får skolen et fælles sprog for noget, der foregår hver dag: måltidet. I flere fag, fx Natur og Teknologi, Madkundskab og Biologi, findes der inspiration og øvelser til at smage og tale om mad, smag og konsistens. Smagens dag er fx en årligt tilbagevendende dag med fokus på smag, og på *Smag for Livet* findes flere eksempler på øvelser: [Smag for Livet - grundsmage](#)



HAR I OVERVEJET?

Hvordan taler elever og voksne om mad i hverdagen? Er der behov for fælles aftaler om tone og respekt omkring måltidet? Og hvordan kan eleverne selv være med til at formulere, hvad der gør det trygt at spise sammen?

MADTRADITIONER

– ritualer, vaner og mangfoldighed

Madtraditioner er, uanset om de er bevidste eller ubevidste, en vigtig del af skolens daglige kultur og fælles identitet. Når elever oplever at være en aktiv del af skolens fælles traditioner, styrkes både ejerskab og fællesskab. De fleste børn og unge kan nævne en fast madtradition fra deres egen hverdag, ofte knyttet til en særlig anledning eller højtid. Derfor kan det være relevant at undersøge, hvad der er skolens fælles madkultur i hverdagen, og hvordan den opleves på tværs af årgange og blandt de voksne.

Hvordan kan I på skolen arbejde med madtraditioner som en del af sunde fællesskaber?

1. Mad- og måltidstraditioner i hverdagen

Arbejd i klasserne med de små måltidsritualer i forbindelse med de fælles måltider, fx borddækning, værtskab, fælles start og afslutning. Lad hver klasse beskrive egne ritualer og det, der betyder noget for klassens måltidskultur. Klassen kan fx formulere 5-7 fælles traditioner, aftaler eller ritualer, der starter med sætningen: *Når vi spiser sammen i klassen...* Lad de forskellige klasser vise og fortælle hinanden, hvad de er kommet frem til.

2. Fælles madtraditioner på skolen

Lav en fællesspisning på skolen, hvor der bliver gjort ekstra meget ud af de ritualer og traditioner, som er skolens helt egen. Lad eleverne være med til at beslutte et tema, og gør lige så meget ud af rammer og ritualer som af maden. Måske bliver det en ny årlig tradition på jeres skole? Hvis det ikke er muligt at spise sammen hele skolen, kan det foregå i afdelinger eller trin. Arrangementet kan også krydres med elevernes egne historier om særlige madtraditioner, de har i egen familie eller fx har oplevet på en rejse.



HAR I OVERVEJET?

Hvilke måltidsritualer findes allerede på skolen? Hvilke af dem styrker elevernes oplevelse af at høre til? Og er der plads til, at nye traditioner kan vokse frem med afsæt i elevernes egne erfaringer?

SPISEOMRÅDET

– det daglige mødested

Spiseområdet er en arena, der udgør de fysiske og sociale rammer for skolens fælles daglige måltider. Måltider kan foregå i klassen, i fælles spiseområder, på farten eller i kantinen. Et godt spisemiljø er kendetegnet ved at øge elevernes lyst til at spise, smage på nye retter og bidrage til tryk-
hed omkring måltidet. Hvis eleverne fx deltager i madlavning, borddækning, servering eller værtskab, kan det styrke deres ejerskab til både mad, spise-
pause og de fysiske rammer. Spiseområdet er derfor ikke kun et sted, man bliver mæt, men også et sted, hvor fællesskaber tager form.

Hvordan kan I på skolen arbejde med spiseområdet som en del af sunde fællesskaber?

1. Et spisemiljø giver mere end mætte maver

Vær målrettet omkring det gode spisemiljø, for det opstår ikke nødvendigvis af sig selv. Derfor kan det være en god idé at tage fælles beslutninger om skolens spisemiljø og måltidskultur. Uanset om der spises madpakker eller skolemad, er det gavnligt at forholde sig til, hvordan de daglige måltider foregår på skolen, og hvordan flere elever kan opleve det som et rart sted at være. Madkulturen har lavet en guide for spisemiljø og skolemad, som kan bruges til inspiration: [Madkulturen - guide til det gode spisemiljø](#)

2. Rammer om det gode måltid

Der er både krav og officielle anbefalinger til madens indhold og kvalitet. I sammenhæng med dette er det også relevant at se på de fysiske rammer og de voksnes roller, for dem skal man som skole selv definere. Det gode måltid handler ikke kun om maden, men også om tid, ro, stemning og relationer. Fødevarestyrelsen har lavet en guide, som skoleledelse, skolebestyrelse eller lærergruppe kan lade sig inspirere af: [Fødevarestyrelsen - guide - Rammer for det gode måltid](#)



HAR I OVERVEJET?

Hvordan oplever eleverne spiseområdet i hverdagen – er der ro, tid og plads nok? Hvilken rolle spiller de voksne omkring måltidet? Og hvordan kan eleverne selv få indflydelse på et spisemiljø, der gør det lettere at deltage og høre til?

FÆLLESSKABER PÅ TVÆRS

– måltidet som en samlende aktivitet

De daglige måltider er et af de mest naturlige samlingspunkter for et fællesskab og derfor en oplagt anledning til at styrke fællesskaber på tværs af skolen. Samtidig er måltidet, i modsætning til morgensang og temauger, noget der foregår hver dag, hele året rundt. Det giver en særlig mulighed for at styrke relationer mellem elever, lærere og andre medarbejdere. Derfor kan det være relevant at se på, hvordan de daglige måltider foregår, og om der kan gøres noget anderledes for at sikre, at flere føler sig som en del af fællesskabet.

Hvordan kan I på skolen arbejde med fællesskaber på tværs som en del af sunde fællesskaber?

1. Diskuter hvordan I styrker fællesskabet på skolen

At se måltidet som en mulighed for at styrke fællesskabet på tværs kan foregå på flere forskellige måder – i klasserne, på lærerværelset og i ledelsen. Hvad skal de daglige måltider kunne på jeres skole, og hvordan kan de styrke fællesskabet? Diskuter, hvordan I helst vil spise sammen, og hvordan det foregår i praksis.

2. Nedsæt et mad- og måltidsudvalg på skolen

Et udvalg, hvor både elever, ledelse, lærere, pædagoger og evt. madfagligt personale er repræsenteret, kan sikre, at de fælles måltider bliver taget seriøst og kan koordinere skolens spisepause. Udvalget kan desuden være et samlende punkt for feedback og input fra elevråd og andre. Hvis det giver mening, kan udvalget også være en del af elevrådet, så længe der er tid til at drøfte skolens madkultur, og elevernes input faktisk bliver bragt videre.

3. Spisevenner på tværs af årgange

Uanset hvordan der spises på skolen – i klasser, på fællesområder eller i kantine – kan det arrangeres, at elever spiser sammen på tværs af årgange. Der findes skoler, der gør det med stor succes, og nogle kombinerer det fx med storevenner eller venskabsklasser. Klasser og elever kan på denne måde udvikle et samarbejde om borddækning, servering og skiftevis være værter for hinanden. Det kan være med til at gøre måltidet til et sted, hvor flere elever oplever at høre til i et større fællesskab.



HAR I OVERVEJET?

Hvordan kan de daglige måltider bruges mere aktivt til at styrke relationer på tværs af klasser og årgange? Er der elever, som i dag står mere på kanten af fællesskabet i måltiderne? Og hvilke greb kunne gøre det lettere for dem at være med?