

BØRN & UNGE 17

Næsten ingen penge at forhandle om 4

Dårlige normeringer gør pædagogerne syge 8

Pædagoger taber også på pensionen 14



GOD MAD GIVER ENERGI TIL UDVIKLING

I institutionen Martha Hjemmet arbejder pædagoger og kok bevidst med mad og måltider. Det er der nu kommet en kokebog ud af.

18-23



Gulerodsskrællerne flyver om ørerne på tre flittige køkkenmedarbejdere. Det er pædagogerne og køkkenpersonalet, der finder ud af, om der er brug for hjælp til madlavningen, så det er ikke hver dag, børnene er i køkkenet.



OM FORFATTERNE TIL 'MARTHAS MÅLTIDER'

Helle Frederiksen, uddannet pædagog og cand.pæd. Udover at være daglig leder af børnehaven på Martha Hjemmet arbejder hun som pædagogisk konsulent og er censor ved pædagoguddannelsen. Er medlem af det nationale ensorkorps. Helle Frederiksen kan kontaktes på: frederiksen@os.dk

Nikolaj Løngreen, udlært kok og køkkenleder i daginstitutionen Martha Hjemmet. Kokkelev hos Kommandanten og Restaurant Ensemble, hvorfra han blev udlært i 2004. Året efter restauratør og medejer af Restaurant Ensemble, som i 2006 fik en stjerne i Guide Michelin. Dengang hed han Nikolaj Egebo-Jepesen, men har giftet sig til Løngreen.

Samarbejdet mellem en tidligere Michelin-kok og pædagoger, der praktiserer en bevidst mad- og måltidskultur i den integrerede institution Martha Hjemmet på Nørrebro, er nu blevet til kokebogen 'Marthas Måltider'. Her kan daginstitutioner og familier hente inspiration til sund og nærende brændstof til små børn, der skal udvikle sig.

Af Vibeke Bye Jensen, vbj@bupl.dk / Gitte Sofie Hansen

Tre børn er travlt beskæftiget med at skrælle gulerødder. De skal i boller i karry-retten, som kokken Nikolaj Løngreen i dag har valgt, at børnehavebørnene i Martha Hjemmet på Nørrebro i København skal spise til frokost. Imens kødbollerne bliver lavet fra bunden, og sovsen simrer i gryden, er der også gang i en kæmpe portion øllebrød sødet med for eksempel dadler, bananer, honning, appelsin og kokosmel og krydret med kardemomme, kanel og nelliker. Grøden er til vuggestuebørnene, som elsker den.

Dagens menu kan synes ret almindelig, men den tidligere Michelin-kok gør meget ud af at give børnene nye smagsoplevelser i retter, som børnene måske kender i forvejen. I kokebogen 'Marthas Måltider - kokebog for daginstitutioner og familier', som lige er udkommet, er der også opskrifter på mad, som man normalt ikke vil tro, at små børn spiser. Men der findes ikke kræsne børn, mener Nikolaj Løngreen, som fravalgte gourmetrestaurantens skæve arbejdstider, da han selv fik børn.

»Jeg har opdaget her, at børn kan spise alt. Det er forældrenes for-

domme om, hvad børn kan spise, og en undskyldning for både forældre og pædagoger, fordi de ikke magter at tage det ansvar, der ligger i måltidet. Børn kan komme her i køkkenet og spise rå selleriklodser og sige 'nej, hvor smager det godt'. Jeg har mange eksempler på, at børn er fuldstændig åbne over for mange smage. Så man er selv ude om det, hvis man har kræsne børn,« siger han.

Nikolaj Løngreen ved godt, at det lyder nemt at sige og lidt ophøjet. Men det kræver en bevidst tilgang til mad og måltider, hvis man vil have børn til at spise sundt og varieret, og det er der mange mennesker, som ikke har ►

MARTHAS MÅLTIDER



Det kan være svært at skære i en hård gulerod, når man ikke er så stor. Til gengæld er det nemt at lave mad til børn, for de er nemlig ikke så kræsne, som mange går og tror. Det mener i hvert fald kok Nikolaj Løngreen, som dog også siger, at det kræver en bevidst tilgang til mad og måltider, hvis man vil have børn til at spise varieret.

► overskud til af den ene eller anden grund. Netop derfor har Martha Hjemmet taget det ansvar på sig at sørge for sund kost og sætte fokus på måltidet. Her beror tilberedningen af maden og måltidet ikke på tilfældigheder, men på en helt bevidst pædagogisk strategi.

BRÆNDSTOF TIL MOTOREN. Martha Hjemmets pædagoger tror nemlig på, at sund og nærende kost er vigtig, for at børn kan udvikle sig

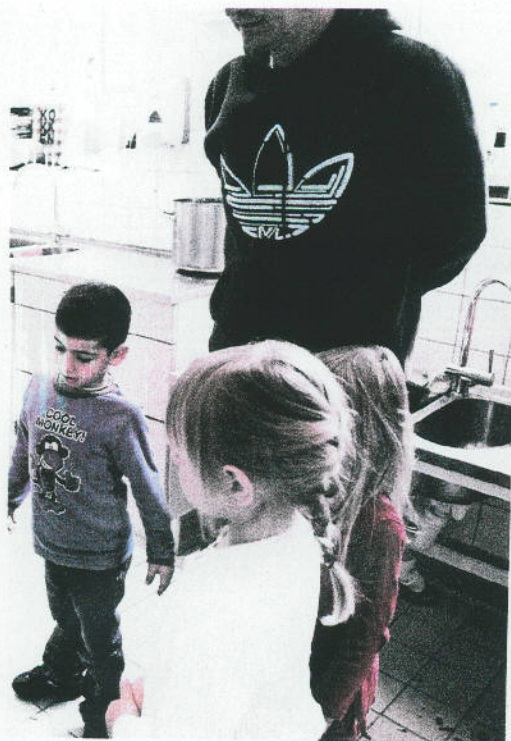
og har energi til at være med i vuggestuens eller børnehavens mange aktiviteter.

Helle Frederiksen, afdelingsleder i børnehaven, mener, at før børnene kan indgå i en vellykket læreproces, har de brug for et ordentligt, ernæringsmæssigt sammensat måltid.

»Inden man bruger al sin tid på at definere læringssyn og læreplaner, så synes vi, at man skal starte med maden. Et meget sultent eller utrygt barn mangler forudsætninger for

at kunne lære noget, fordi energien er bundet et andet sted, så vores prioritering er en anerkendelse af, at det er så fundamentalt vigtigt, hvilken mad børn får tilbudt. Der skal noget ordentligt brændstof til at få motoren til at køre,« siger hun.

FRA AFFODRING TIL PÆDAGOGISK MÅLTID. Og der er ingen tvivl om, at både øllebrød og boller i karry er et brændstof, som børnene kan



Både øllebrød og bolier i karry er et hit i vuggestuen og børnehaven. Ingen af retterne findes dog i kagebogen, da Nikolaj Løngreens madlavning ofte udspringer af fri fantasi og 'tøm køleskabet-princippet'. Så man kan bare bruge sin egen grundopskrift og så putte de ingredienser i, som man lige synes.

lide. Både i vuggestuen og i børnehaven ryger maden ned, mens der snakkes hyggeligt i de mindre grupper, som børnene altid er delt op i ved måltiderne.

For når maden er af høj kvalitet, som den er i Martha Hjemmet, så skal den også spises i rolige og hyggelige omgivelser. Der går en direkte rød tråd fra kvaliteten af maden til kvaliteten af samværet. Derfor går pædagogerne meget op i, at måltiderne ikke er affodring. Der skal være ro og fred samt god tid til at snakke sammen. Pædagogerne tror på, at de sociale relationer, der skabes ved måltidet, kan være med til at forebygge blandt andet fedme, udstødelse og mobning.

Her lærer de sig op ad forsker i fedme, Anders Lindelof fra Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet, fortæller Helle Frederiksen.

»Han siger, at måltidet dybest set er vigtigere end kosten, og at før vi kan spise efter 'kostpyramiden', skal vi leve efter 'måltidspyramiden', fordi det sociale element er vigtigt for, om man får et fornuftigt forhold til mad. I de familier til fede teenagere, som Anders Lindelof har fulgt i sin forskning, viser det sig ofte, at man ikke samles om at lave maden og spise den. Måltidet er ikke vigtigt, det indtages ofte af familiemed-

lemmerne hver for sig, og mens de gør andre ting,« siger hun.

Så for blandt andet også at forebygge fedme, som jo er en større og større problematik blandt børn og unge, tager Martha Hjemmets pædagoger medansvar for at sætte fokus på måltidet.

»Børnene skal have en oplevelse af, at det er en vigtig stund, hvor man samles med betydningsfulde personer. Så hvis de ikke får det andre steder, får de det i hvert fald her,« siger Helle Frederiksen.

SÅ SNAKKER VI SAMMEN. Børnene er på skift med til at hente maden i institutionens køkken, som ligger i kælderens. Da vuggestueafdeling, børnehave og fritidshjem har hjemme på hver sin etage i den store bygning, som rummer Martha Hjemmets 205 børn, er elevatoren meget vigtig, også når der skal hentes mad. Børnene dækker også selv bord, og pædagogerne sørger for, at alt foregår i et roligt tempo, så måltidet ikke bliver en stressende oplevelse, som bare handler om, at der skal køres noget mad ned i en fart. For der er meget mere på spil, mener Helle Frederiksen.

»Vi mener, at børnene får dannet deres identitet i det relationelle, og måltidet giver ►

KOGEBOGEN ER EN OVERSKUDSHANDLING

Kagebogen 'Marthas måltider – kagebog for daginstitutioner og familier' er blevet til i et samarbejde mellem kokken Nikolaj Løngreen og det pædagogiske personale. Det er en ren overskudshandling, mener kokken.

»Vi oplevede nogle succeser med maden her, som vi gerne ville dele med andre. Maden kan dog ikke stå alene, der skal også være noget om pædagogik, ernæring og husholdning inde over, hvis man er ambitiøs, og det ene kan ikke fungere uden det andet. Derfor er det blevet til en kagebog med et pædagogisk islæt, sådan som vi også gør det med mad og måltider her,« siger han.

Mens det er Nikolaj Løngreen, der har stået for selve opskrifterne og for kapitlet om sundhed, ernæring og husholdning, er det afdelingsleder Helle Frederiksen og leder Anna Fisker, der har skrevet afsnittet om, hvordan man går fra affodring til pædagogisk måltid.

'Marthas måltider' er udgivet af Gyldendal, er på 208 sider og vejl. pris er 350 kroner.



Afdelingsleder Helle Frederiksen: »Vi mener, at børnene får dannet deres identitet i det relationelle, og måltidet giver rammerne for sådanne vigtige læringsprocesser. Måltidet kan altså bruges til andet end at sørge for den rette ernæring, for her kan pædagogen hjælpe hvert enkelt barn til at få en position som deltager i fællesskabet.«

► rammerne for sådanne vigtige læringsprocesser. Værdier og normer bliver tilegnet, og samtidig med at man træner færdigheder omkring det at spise, deler man gode oplevelser med hinanden og skaber minder. Måltidet kan altså bruges til andet end at sørge for den rette ernæring, for ved måltidet kan pædagogen være med til at hjælpe hvert enkelt barn til at få en position som deltager i fællesskabet. Det opnår man ved at gøre barnet interessant for de andre og ved at understøtte en positiv proces for barnet,« siger hun.

Pædagogerne lægger vægt på, at måltidet skal være et sted, hvor alle kan være med.

»Vi understøtter en stemning, der signalerer, at når vi samles til måltidet, så lytter vi til hin-

anden og taler med hinanden om maden, men også om, hvordan man har det, og hvad børnene ellers har lyst til at dele af oplevelser eller tanker. Og der har den voksne også en funktion ved at være rollemodel og sætte en samtale i gang og vende den i nye retninger, hvis der er brug for det,« fortæller Helle Frederiksen.

PÆDAGOGENS ROLLE. Hvis de voksne bare bruger måltidet til at snakke med hinanden, udnytter de ikke de muligheder, der ligger i måltidet, og så får det i alt for høj grad præg af affodring. Det er vigtigt, at pædagogerne er bevidste om deres eget forhold til mad og til måltidet, mener Helle Frederiksen.

»Det er meget kulturbåret, hvad pædagogen

har med sig fra sin egen opvækst og fører videre til børnene i institutionen. Ligeledes er det subjektive og følelsesmæssige stærkt repræsenteret, når det drejer sig om mad. Derfor er det væsentligt, at man sætter samværet og måden at være sammen på ved måltidet på dagsordenen,« siger hun.

»Som pædagog er man nødt til at blive bevidst om sine egne normer, så man ikke bare kører bevidstløst videre i et spor, som måske ikke er fremmende for børnenes udvikling og dannelse af identiteten. Er man for eksempel selv kræsen eller ikke vant til at måtte tale under måltidet, så vil man være tilbøjelig til at føre det videre, hvis man ikke er bevidst om sin professionelle rolle og tør reflektere over den med sine kolleger,« siger hun.

Madens store rolle i hverdagen i Martha Hjemmet koster både tid og penge. Så når pædagogerne vægter maden og måltidet så højt, er der noget andet, de måske gør mindre af.

»Det er jo ikke, fordi vi ikke gør andre ting, men vi bruger nok mere tid på maden og især måltidet end de fleste. Vi kan ikke både vægte kvalitet i maden og det menneskelige samvær og så sige, at det skal gå meget hurtigt og ikke må koste,« siger Helle Frederiksen.

BØRN SKÆRER FISK UD. Børnenes deltagelse i madlavningen er ikke struktureret. Det kan enten være noget den enkelte gruppe vælger at deltage i, eller Nikolaj Løngreen og det øvrige køkkenpersonale kan sige, at de har brug for ekstra hænder som i dag, hvor der skulle skrælles gulerødder.

»Heldigvis er køkkenpersonalet meget engagerede, og de synes ikke, at det er besværligt at have nogle børn med til madlavningen. Ofte er det også Nikolaj, der tager initiativ til at komme op på en af stuerne med en spændende fisk, som børnene så er med til at skære ud. Det synes han er sjovt, og det gør børnene også,« fortæller Helle Frederiksen.

At Martha Hjemmet har været så heldige at få fingrene i en meget engageret og dygtig kok, er dejligt, men ikke en nødvendighed for at få kvalitet i mad og måltider, mener Helle Frederiksen.

»Man behøver jo ikke at have en Michelin-kok ansat, men man skal have en, der synes, at mad og pædagogik hænger sammen, og prioriterer det højt,« siger hun.

Nikolaj Løngreen synes i princippet ikke, at det er anderledes at lave mad til børn end til voksne, der betaler for den i dyre domme.

»Det bliver endda tydeligere, hvad man laver, for man får utvetydig respons, og det stiller krav til ens faglighed. Og så giver det jo rigtig god mening at lave god og nærende mad til børn og arbejde med det på et bredere plan. Jeg har jo ikke kun en mission om at lave mad til børnene her hver dag. Jeg har en mission om at forbedre deres livskvalitet på lang sigt og give dem nogle måltidsvaner, som gør, at de er mere åbne og forstår, hvad nærende mad er, uden at det er noget, vi terper på nogen måde,« siger han. ■

Tilskud til friluftsliv

Har du en god idé, som kan give dig og andre forståelse for naturen og oplevelser i det fri?

Så har Friluftsrådet måske pengene - og det er nemt at søge!

Du kan få et ansøgningsskema tilsendt fra Friluftsrådets sekretariat eller hente det på vores hjemmeside www.friluftsradet.dk under menupunktet Tips/Lotto. Her kan du også læse meget mere om mulighederne og finde inspiration.

Du er velkommen til at ringe, hvis du vil have mere at vide.

Der er ansøgningsfrist tre gange om året: 1. marts, 1. juli og 1. november.

Friluftsrådet
Scandiagade 13
2450 København SV
tips@friluftsradet.dk
Tel. 33 79 00 79

Tips- og Lottomidler
til Friluftslivet
administreres
af Friluftsrådet



VI TRÆNER I VIRKELIGHEDEN

PROCESORIENTERET LEDELSE

16 dages efteruddannelse af ledere og mellemledere.
Nyt hold starter 22. september i Ry.

FAMILIETERAPEUT- UDDANNELSEN

I alt fire års efteruddannelse til familierapeut.
Nye hold starter i Odder og København
til september.

Læs mere og tilmeld dig
på www.kempler.dk

Kempler
INSTITUTTET



BØRN&UNGE på nettet
www.bupl.dk/fagbladet_boern_og_unge