

Fra affodring til pædagogisk måltid

Af Anna Fisker og
Helle Bøgelund Frederiksen

På Martha Hjemmet kan 205 børn og 45 ansatte hver dag glæde sig over veltilberedte måltider, fremstillet af gode økologiske råvarer, der både giver os energi og krydrer vores sanser. Vi sætter maden og måltidet i centrum som en vigtig del af vores samvær.

Vores formål med denne kokebog er at give vores erfaringer med at forsøge at skabe en bedre sammenhæng mellem maden og det pædagogiske arbejde videre. Som daginstitution vil vi gerne inspirere andre institutioner såvel som børnenes familier til at rette opmærksomheden mod kosten som det uhyre vigtige brændstof, det er i barnets liv, samt mod den vigtige funktion, måltidet har for samværet.

Mad sætter spor

Ethvert voksent menneske har erindringer om stemninger, nære relationer, sanseoplevelser, følelser og traditioner omkring mad og måltider med sig fra barndommen. Alt dette gemmer sig i vores hukommelse eller er indlejret i vores krop som gode eller svære barndomsoplevelser. Det kan eksempelvis være „den sommerferie, hvor solen skinnede på det grønne havebord, der var dækket til middagsmad – lige dér smagte mormors frikadeller særlig godt.“ Oplevelsen og erindringen om, at verdens fokus var „mig og mormor“ knytter sig til måltidet, hvor tiden stod stille, eller til forberedelsen, „hvor mormor tog mig med ud i haven for at plukke jordbær til vores dessert“. Den slags oplevelser er unikke og sætter sig spor som særligt lykkelige og betydningsfulde for vores barndom.

Modsat har mange mennesker erindringer om konflikter og tavshed i forbindelse med måltider, hvor hver en mundfuld „vokser“, hvor man tygger sig igennem maden uden et ord, og hvor stemningen opleves trykkende og ubehagelig. Måltider kan således øge livskvaliteten – og det modsatte – og barnets oplevelse af livskvalitet afhænger derfor i høj grad af den sammenhæng, måltidet opleves i.

Ud fra et pædagogisk perspektiv kan vi konstatere, at mad og omsorg er fundamentale forudsætninger for en god barndom. Barnets første måltider er knyttet til en nær kropskontakt med en voksen. Madoplevelser er altså som udgangspunkt forbundet med en varm relation, hvor barnet får næring af både maden og omsorgen. Barnet stimuleres gennem maden og opsamler oplevelser og kropserindringer gennem sine sanser og behov. Vi ved, at disse sanseindtryk og behovsopfyldelsen sætter sig sine spor resten af livet.

Sæder og skikke – hvad, hvor og hvordan spiser vi?

Sæder og skikke omkring måltidet er en del af den kulturarv, som vi i vores barndom har fået påført. Forskellene på hvad vi spiser, og hvor og hvordan vi spiser, røber en stor mangfoldighed og giver os en indsigt i, at der er mange måder at opleve mad og madkultur på.

Historisk set er Danmark et bondeland, der har været domineret af agerbrug og traditioner, der knytter sig til det at være landmand med husdyr, opdræt og afgrøder. Disse betingelser har traditionelt givet danskerne identitet som fastboende, det vil sige, at bolig og erhverv har været lokalt forankret.

Forskellen mellem fx en midtsjællandsk bondefamilie og så vestkystens fiskerfamilier, der udgjorde en mindre procentdel af Danmarks erhvervsidentitet, har historisk medført forskellige traditioner og sæder og skikke for, hvordan madkulturen har udspillet sig i forskellige egne og miljøer.

Sæder og skikke har indflydelse på den måde, vi forholder os til måltidet på. Det gælder fx egnsretter, der afstemmes efter de mulige afgrøder, og dernæst igen afstemmes efter den økonomiske formåen. Tænk på et resourcefattigt område i modsætning til et velstillet område, der i højere grad tilfredsstiller behovene for nydelsens skyld. Ligeledes handler det om, hvordan vi tilbereder, serverer og spiser maden. Det vender vi tilbage til.

Den multikulturelle inspiration

Martha Hjemmets lokale placering på Nørrebro i København gør, at vi ser os selv som en del af et multikulturelt samfund. På Martha Hjemmet lever vi med den glæde, at vi kan lade os påvirke og inspirere af sæder og skikke fra andre kulturer. Den multikulturelle indflydelse og berigelse er en realitet i Danmark, og det har den i øvrigt været op igennem historien, lige fra kartofflens indvandring fra Sydamerika til pastaens erobring af de danske middagsborde.

I dagligdagen betyder det, at vi i vores børnegrupper møder børn og forældre fra mange forskellige kontinenter fra Asien, Afrika, Mellemamerika, Mellemøsten samt forskellige nationer i Europa. Konkret har vi 25 nationer repræsenteret blandt børn og forældre. På personalesiden er vi ligeledes rigt sammensat af mange nationaliteter. Tilsammen giver dette os unikke muligheder for i dagligdagen at se og forstå kulturforskelle som

udviklingsmuligheder og udtryk for ressourcer. Martha Hjemmet ønsker at tage imod den udfordring, det også er, da vi gerne vil være med til at fremme et konstruktivt samspil på tværs af kulturer. Også i de situationer, hvor vi ikke deler de samme værdier.

Tag stilling til måltidet

En af de fornemme opgaver, daginstitutionerne har i dag, er at yde omsorg og nærhed samt at opdrage og udvikle barnets potentialer ved at støtte og udfordre barnet, så det kan blive en kritisk, demokratisk medborger i et moderne samfund.

Konsumerings- og tankegangen er et fænomen, som vi alle bliver bombarderet med i dagligdagen. I relation til måltidet har vi på Martha Hjemmet valgt at gøre op med denne tankegang, der i børnene giver sig udtryk i spørgsmål som: Hvor meget kan jeg mon læsse over på min tallerken?

På den ene side skal vi som forbrugere konsumere for at stimulere den økonomiske vækst, og på den anden side skal vi i kost- og ernæringsmæssig sammenhæng være bevidste om blandt andet fedme og de følgesygdomme, det kan medføre. På Martha Hjemmet har vi taget konsekvensen og sat særligt fokus på begrebet mådehold. Det er ikke et udtryk for, at vi vil være ny-puritanske, men mådehold er ikke ligefrem et moderne begreb – moderne børn er, jævnfør forbrugsperspektivet, påvirket af tanken om at ville have en så stor del af kagen som overhovedet muligt.

Det er en vigtig pointe for os, at vores mål som daginstitution ikke er at tilgodese forbruget, men i stedet at prioritere barnets behov for den rette ernæring og for det sociale fællesskab.

Et eksempel på mådehold kan være at sige til to børn: Her er tre fiskefrikadeller, og dem skal du dele med din makker. Mange børn kan spise fiskefrikadeller, til de revner, men vores pointe er, at måltidet er sammensat ud fra ernæringsmæssige hensyn, så vi ved, at det dækker barnets behov. Med andre ord: Mad er ikke kun mæthed, mad er ikke kun nydelse, mad er mere end det. Maden og måltidet afstikker samtidig nogle værdier og normer for vores samvær. Pædagogerne er ikke ukærlige eller undertrykkende, når børn ikke nødvendigvis får det, de har lyst til. Det er de derimod, hvis de altid får det.

Det pædagogiske måltid

Et måltid er en helt særlig stund på dagen, hvor man samles i den gruppe, man på det givne tidspunkt er en del af. Det være sig med familien derhjemme eller med de andre børn og voksne i daginstitutionen. Måltidet giver rammerne for vigtige læringsprocesser. Værdier og normer afprøves og tilegnes, relationer og psykologiske dimensioner udfoldes, gode oplevelser deles med andre, færdigheder trænes, minder skabes og identitet dannes.

På Martha Hjemmet lægger vi vægt på, at måltidet er en stille stund, hvor vi sammen sidder og nyder vores mad og er opmærksomme på hinanden. Det skal ikke forveksles med en andægtig tilgang til den essentielle hverdagssituation, som måltidet jo også er. Vi mener dog, at det er afgørende, at måltidet er omgærdet med en vis respekt. Respekt forstået som hensyn og anerkendelse. For maden først og fremmest, for kokkens tilberedelse, for børnenes værtsrolle og for de forskelligheder, der er repræsenteret hos personerne omkring bordet. Vi har mulighed for at tale om maden, om de sanser, der er i sving, om hvordan maden smager, hvordan den ser ud, og hvordan den dufter. Derudover giver måltidet en helt særlig mulighed for, at vi kan rette opmærksomheden mod hinanden og tale om, hvordan vi har det, og hvad vi har oplevet for nylig. Så med en rolig stund mener vi blot, at vi ikke taler i munden på hinanden, og at man øver sig i at lytte til hinanden i ro og mag.

På Martha Hjemmet vægter vi kvalitet. Men opmærksomhed på kvalitet fordrer, at man giver sig tid. Når det drejer sig om måltidet, skal man give sig tid til at nyde maden og tid til hinanden. Der går en direkte rød tråd fra kvaliteten af maden til kvaliteten af samværet. At give børnene mad, der er fremstillet af kvalitetsråvarer og serveret på et pænt dækket bord indebærer samtidig tydelige signaler om, at vi ønsker at behandle hinanden godt. I anerkendelsen af måltidet ligger en respekt for kvalitet og for det menneskelige samvær. Vi taler ordentligt til hinanden, vi lytter til hinanden, og vi hjælper hinanden. Det betyder fx, at fadene rækkes rundt, eller at man kravler ned af stolen og hjælper sidekammeraten med at tage den gaffel op, som han tabte.

Fællesskab – og hvordan børn lærer

På Martha Hjemmet arbejder vi ud fra et inkluderende og anerkendende menneskesyn. Ved måltidet er pædagogerne opmærksomme på, at alle børn får mulighed for at blive set og hørt, at alle føler sig velkomne og

værdsat
dette og
let. Børn
bliver he
barnet få
kan vær
pædagog
nene til,
pædagog

Det er vo
proces, m
indgår i
viden, m
færdighe
udviklin
bliver de
har med
der finde
Oplevels
tensitet,
måltiden
det dem
og madl
perspek
Føler bø
fortolke

Afgøren
tagelse
fordrer
ligere be
og kom
vendepu
voksnes
virker d
bliver ov
rundt o
daginsti
at der e
sætte de

værdsatte for deres bidrag til fællesskabet. Den voksne har ansvaret for dette og formidler kontakten børnene imellem. Ved måltidet er alle samlet. Børnene lærer hinanden at kende, og de børn, der har brug for støtte, bliver her mere synlige. Pædagogen kan være med til at understøtte, at barnet får muligheden for at vise og fortælle, hvem han er, og hvad han kan værdsættes for, og derigennem åbne en dør til fællesskabet. Ved at pædagogen deltager i samtalen, kan hun med sine spørgsmål hjælpe børnene til, at de ser hinandens kompetencer. På den måde medinddrager pædagogen børnene på en måde, der rækker ud over måltidet.

Det er vores opfattelse, at læring ikke overvejende er en indre kognitiv proces, men opstår i de enkelte situationer og formes af de relationer, der indgår i den givne kontekst. Vi mener desuden, at læring ikke blot angår viden, men også har at gøre med erhvervelse af kundskaber, vaner og færdigheder og i særdeleshed med dannelse af identitet. Børns læring og udvikling sker gennem de sammenhænge, de indgår i. Et centralt begreb bliver derfor deltagelse. At være deltager fordrer, at barnet er værdsat og har medindflydelse i fællesskabet. Derudover er forudsætningen for, at der finder læring sted, at barnet oplever deltagelsen som meningsfuld. Oplevelsen af, at noget er meningsfuldt, giver det engagement og den intensitet, der er nødvendige ingredienser i en vellykket læringsproces. Hvis måltiderne i daginstitutionen fungerer meningsfuldt for børnene, så giver det dem mulighed for at udvikle et lystfyldt og nysgerrigt forhold til mad og madlavning. Børn skal mødes med meningsfulde udfordringer, der er perspektiv i, i selskab med mennesker, som de har det godt sammen med. Føler børnene sig som en del af fællesskabet, så udvider, bekræfter og omfortolker barnet det, som foregår, sammen med de andre.

Afgørende bliver det derfor for barnet, at det får mulighed for netop deltagelse i fællesskaber, hvor læring og meningsforhandling finder sted. Det fordrer indimellem pædagogisk intervention. Den voksne kan, som tidligere beskrevet, intervenere ved at tilføre nye dimensioner til samværet og kommunikation under måltidet. Det kan fx have det formål at søge et vendepunkt i kommunikationen. Under alle omstændigheder er det den voksnes ansvar at arbejde for at fjerne de hindringer i miljøet, som modvirker deltagelse og dermed læring. De voksnes opgave under måltidet bliver overvejende at virke inspirerende og befordrende for samtalerne rundt om bordet. Det betyder også, at organiseringen af måltiderne i en daginstitution ikke må være for fastlåste. Rutiner skal være så fleksible, at der er plads til, at børnene kan være aktive, deltagende og med til at sætte deres eget præg.



Hvis pædagogernes holdning er, at der først og fremmest skal være ro, eller at bordskik til en hver tid skal overholdes, så bliver fokus rettet mod det forkerte, og måltidet låses fast i en rigid stemning, der umuliggør samtale og nydelse. Der må være plads til spontanitet og glæde. Målet må være at have øje for balancen mellem at give plads til børnenes spontane behov og initiativer og de voksnes ønsker om fx rutiner, ro og bordskik. Det er en god idé indimellem at justere og revurdere sin tilgang til måltidet, så man ikke kører fast i kedsommelige rutiner, som kvæler børnenes mulighed for at opleve måltidet som menings- og nydelsesfuldt.

Bordskik på Martha Hjemmet

Bordskik kan oversættes med måder, vi spiser på ved bordet. En norm for hvordan man som børn og forældre spiser sammen hjemme, eller for hvordan børn og pædagoger spiser sammen i daginstitutionen. Vi kunne også oversætte bordskik til de spilleregler, som vi forestiller os er grundlæggende, når vi sidder sammen om et måltid.

Jesper J
skik, de

- Man
- Man s
- Man t
- Man a
- Man b
- Man b
- Man s

Spørgs
arbejde
regler f
vigtigt,
som pæ
net for
på gulv

Bordsk
Martha
ikke no
uforen
skuelig
norme
med at
især i v
hinanc
den, at
tempo
langso
sidde l
lege. M
modst

Så vor
Det ba
børn e
Vi forp
Derud
mad, r

Jesper Juul opridser i sin bog *SMIL! Vi skal spise de fælles normer for bordskik*, der var gældende i hans barndom:

- Man spiser, hvad man får serveret
- Man spiser op
- Man taler ikke med mad i munden
- Man afbryder ikke de voksne
- Man begynder først, når der er sagt „værs’go“
- Man bliver siddende, indtil alle er færdige, og der er sagt „velbekomme“
- Man siger pænt tak for mad.

Spørgsmålet er, om vi kan genkende disse normer i det pædagogiske arbejde i dag? Pointen med bordskik er, at børn lærer og erfarer sociale regler for, hvordan vi sammen kan spise og nyde måltidet. Derfor er det vigtigt, at pædagogerne inddrager børnene i de normer og moralbegreber, som pædagogen har udformet, på en anerkendende måde, sådan at barnet forstår, at det for eksempel ikke er hensigtsmæssigt at kaste maden på gulvet.

Bordskik er et tilbagevendende spørgsmål i mange daginstitutioner. På Martha Hjemmet skal børnene ikke nødvendigvis spise op. Der kommer ikke noget godt ud af at tvinge børn, og vi mener, at mad og tvang er to uforenelige størrelser. I stedet sørger vi for at give børnene små og over-skuelige portioner og lære dem at øse mindre op ad gangen. I forhold til normer om at blive siddende ved bordet og vente på, at alle er færdige med at spise, før man må gå fra bordet, udviser vi på Martha Hjemmet især i vuggestuegrupperne stor fleksibilitet. Vores ideal er, at vi venter på hinanden, men har man siddet og ventet et godt stykke tid, så er det i orden, at man tager sin tallerken og går fra bordet. Børn spiser i forskelligt tempo. Det er godt, at de meget hurtigt lærer at tage hensyn til de mere langsomme, men det kan også være dræbende for et lille barn at skulle sidde længe og vente, når man er mæt og ivrig efter at komme hen at lege. Måltiderne kan i sådanne tilfælde blive associeret med ubehag og modstand for barnet.

Så vores mål er et hensyn til fællesskabet, men også til det enkelte barn. Det barn, som spiser meget langsomt, kan opleve et pres, hvis de andre børn er gået, og den voksne bare gerne vil rydde op og videre til pause. Vi forpligter os til at sidde med barnet, så ingen oplever at spise alene. Derudover synes vi, at det er en udmærket bordskik, at man siger tak for mad, når man rejser sig fra bordet. Det gælder for både voksne og børn.

En faldgrube for mange ansatte i daginstitutioner er, at personlige behov og spisenormer kommer til at overskygge børnenes behov. Alt, hvad de voksne planlægger eller er direkte involveret i i en daginstitution, må imidlertid tage sit udgangspunkt i børnenes behov. Det betyder i daglig praksis en konstant balancegang mellem rutiner og brud på rutinerne. Det subjektive og det følelsesmæssige er altid stærkt repræsenteret, særligt når det drejer sig om mad. De voksne må løbende diskutere deres anvendelse af deres definitionsmagt og indgriben. Gør man ikke det, så er risikoen, at det glider over i rigide og fastlåste regler og dominerende indblanding fra voksne, der har mistet fokus. Fokus på børnenes bedste. Pædagogernes samspil med børnene er selvklaart individbåret og afhængig af pædagogens personlighed. Det gør samspillet komplekst og umuligt at sætte på formel, trods en anerkendelse af måltidets betydning og form i den enkelte institution.

På Martha Hjemmet vægter vi den pædagogiske refleksion og dialog om hinandens arbejde højt. Der ligger altid en dobbelthed i det pædagogiske arbejde, der skal tage hensyn til fællesskabet, til institutionens værdier og til børnenes individuelle behov og hensyn på én gang. Dette kommer især tydeligt til udtryk ved måltidet, hvor de forskellige hensyn nogle gange kolliderer. Refleksioner over praksis samt kollegial samtale og supervision kan medvirke til at klargøre de enkelte handlingers betydning for barnets læringsmuligheder og trivsel. Pædagogens måske vigtigste redskab er evnen til refleksion, argumentation og dialog om egne og andres praksis.

En anden mulighed for løbende at understøtte børnenes ret til det gode måltid er, at man med jævne mellemrum og uden for spisetid taler med børnene om deres oplevelser med maden og måltiderne i daginstitutionen. For eksempel konkret i forbindelse med historielæsning, ved tilberedning af frokosten i dagligdagen, eller når barnet fortæller om forestående familiefester eller lignende. Ved at indtage barnets perspektiv får de voksne en unik viden om dels det enkelte barns behov, dels hvad børnene finder betydningsfuldt. Hvad børnene tilskriver betydning er tit en overraskelse for de voksne, og det kan være godt at blive mindet om.

Inddragelse af børnene i madlavning

Det er vigtigt, at børn får lov til at være med til at tilberede og anrette maden. I nogle institutioner strandede initiativet imidlertid på en udbredt usikkerhed om, hvordan reglerne er for, hvad børn må være med til i et



institutionskøkken. Det kan meget hurtigt afhjælpes ved, at man klikker sig ind på Fødevarestyrelsens hjemmeside www.fødevarestyrelsen.dk og læser vejledningen om hygiejneregler, og hvad børn må lave i køkkener i daginstitutioner. Med omtanke og ganske få regler kan man sagtens have børnene med i køkkenet, og det er en betydningsfuld aktivitet, som børnene vil have stor gavn af senere. Vi tror, at voksne, der selv har været med i køkkenet som børn, ofte er mere interesseret i at lave mad og ofte har en mere naturlig tilgang til det at leve sundt end dem, hvor køkkenet har været et udforsket eller ligefrem forbudt område i deres barndom.

Mange forældre og pædagoger undlader at tage børnene med i køkkenet, fordi de synes, det er for besværligt og tager for lang tid. I starten kræver det da også lidt ekstra opmærksomhed og tålmodighed fra de voksne, men det er godt givet ud. Børn er meget nysgerrige og vil gerne lære. De kommer hurtigt efter det og bliver nemt både til stor hjælp og fornøjelse i køkkenet. Aktiviteten tilrettelægges efter barnets alder. Selv helt små børn kan sagtes være med i køkkenet.

Et lille barn kan være med til at pynte maden, nippe jordbær rene, skylle frugt og så videre. Det lidt større barn kan veje ingredienser af, smøre bageformen, røre i skålen, skrælle frugt eller grøntsager. Det er med vilje, at vi ikke sætter alder på, for i vores optik er pointen, at alle børn skal med ud i køkkenet og være en del af det, der foregår. Som voksen kan man med fordel lave øvelsen, hvor man lader barnet gøre/prøve alt det, som det har lyst til (dog ikke det „farlige“) i forbindelse med forberedelse af måltidet. Herved får man nedbrudt sine egne barrierer i forhold til, hvad der kan lade sig gøre.

Børn bliver utrolig stolte og glade for at kunne bidrage til et fælles måltid. I forhold til kræsenhed, så er vores erfaring den, at børn er mere åbne over for ny mad, når de selv har været med til at lave den. Det har således en meget positiv effekt på viljen og lysten til at smage på nye ting, når barnet har deltaget i tilberedelsen. Det gør noget ved børnene, når de får fingrene i farsen, eller de får set og rørt ved den hele fisk, inden den tilberedes. Børnene lærer råvarerne at kende og kan konstatere, at de smager forskelligt, afhængigt af hvordan de er tilberedt. Budskabet er, at vi som voksne skal sørge for, at børnene får mulighed for at smage, følge, røre, opleve og lugte maden.

Når vi for eksempel arbejder med fisk med børnene på Martha Hjemmet, så er det helt utroligt, hvor nysgerrige børnene er. Børnene er sjældent

bange for blod, slim, fiskeøjne, finner, og hvad der ellers kan virke mærkeligt. Vi tager med jævne mellemrum en mindre gruppe børn med til fiskehandleren eller på grønttorvet. Så snakker vi lidt med dem, der sælger varerne, kigger os omkring og oplever, hvor mange spændende fisk eller grøntsager, der findes. Vi køber en hel fisk med hjem eller nogle grøntsager eller frugter. Det må meget gerne være nogle, børnene ikke umiddelbart har været præsenteret for før. Til sidst tager vi tilbage til institutionen og taler videre om, hvordan vi kan tilberede de råvarer, vi fik købt, så det kan blive til god mad senere.

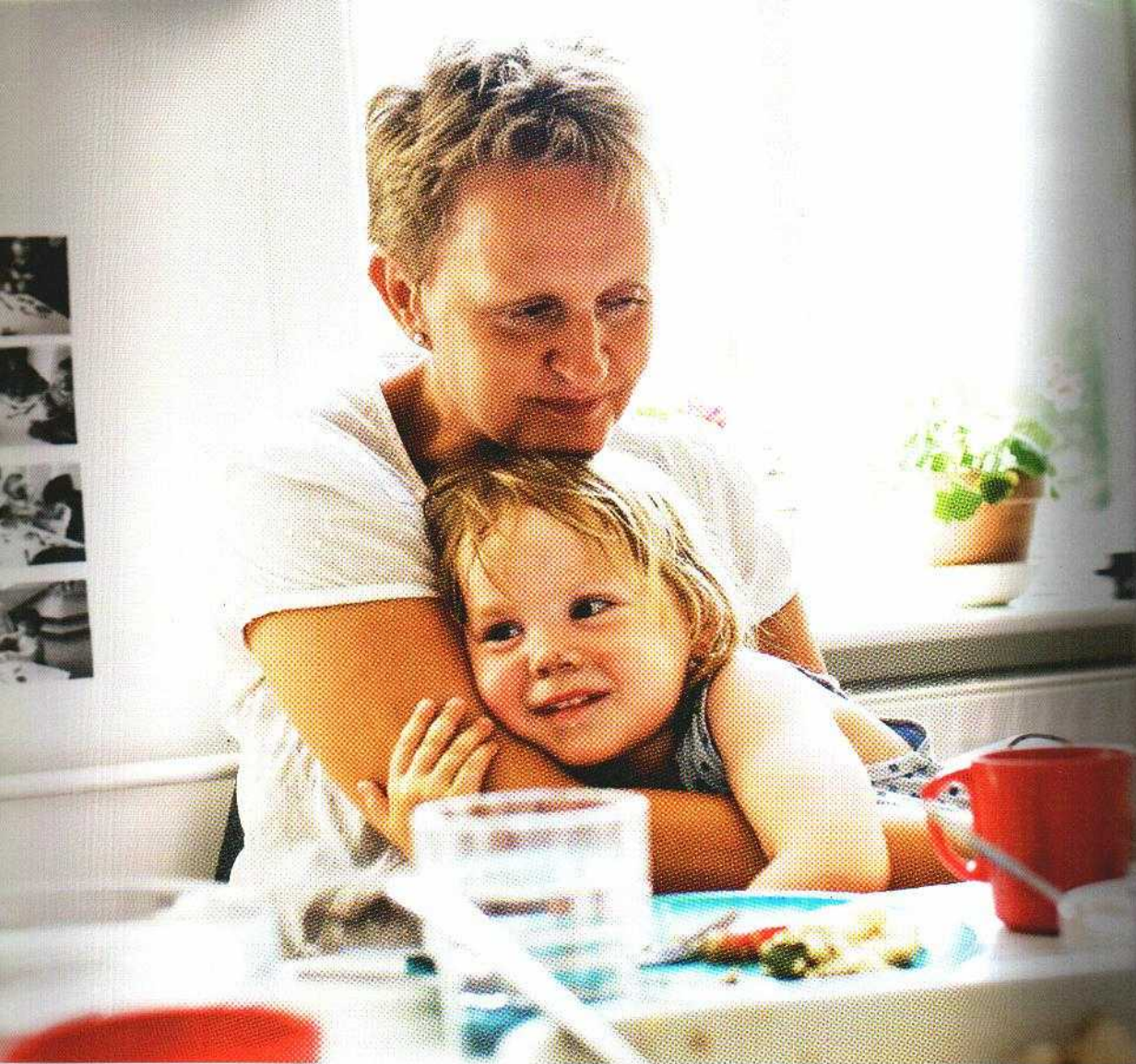
Børns appetit og madpræferencer varierer betydeligt i perioder, nogle dage spiser de kun kød og sovs, og de næste dage kun kartofler og grøntsager. Studier i børneernæring har vist, at børn udviser en stor grad af selvregulering i forhold til deres madvalg. De vælger af sig selv mad, der både dækker deres energibehov og deres behov for næringsstoffer. Det vigtigste, man som madansvarlig kan gøre, er derfor at sikre et velassorteret måltid, så barnet har mulighed for at vælge forskellige ting at spise.

Præferencerne grundlægges allerede i fosterstadiet. Ved indtagelse af en varieret kost under graviditet og amning har man bedre chancer for at undgå et kræsent barn. Man skal dog ikke blive skuffet, hvis barnet ikke vil spise en ny madvare første gang, den kommer på bordet. Undersøgelser tyder på, at vi skal smage en råvare 8-10 gange, før vi med sikkerhed kan sige, om vi bryder os om den eller ej. Især bitre fødevarer kræver tilvænning.

En væsentlig del af vores madforståelse er tillært. For eksempel kan de fleste danskere beskrive forskelle i smag og konsistens mellem grønne og røde æbler. Grønne æbler er faste og syrlige, mens røde æbler ofte er søde og melede. Pointen er, at hvis dit barn ikke bryder sig om en bestemt madvare, så skyldes det ikke nødvendigvis smagen, men måske konsistensen, udseendet eller lugten, der kan minde om noget andet, som barnet har erfaring med, at det ikke kan lide.

Måltidet i Familien

Det, som er fælles for måltidet i familierne og daginstitutionerne, er, at børnene spiser i selskab med andre, der er betydningsfulde for dem. Derudover er der dybest set meget få lighedspunkter, da familiens og daginstitutionens liv er så væsensforskellige. For forældrene gælder det ikke om at kopiere daginstitutionens vaner og rutiner omkring måltidet, men



derimod om at skabe sin egen familiekultur. Ligeledes må daginstitutionerne også gøre op med tidligere tendens til at have hjemmets bordskik som et ideal. Når dette er sagt, så er der selvfølgelig normer og råd, som med fordel kan indtages i begge arenaer. Det handler frem for alt om, at stemningen omkring et måltid er af afgørende betydning, og at det er de voksne, som har ansvaret for at sørge for den gode stemning. Det være sig forældrene eller pædagogerne.

Det er vigtigt, at maden indtages i en afslappet atmosfære, hvor der er plads til alle og til at være forskellige. Vores spisemønstre er langt fra kun knyttet til maden, men i høj grad til forskellige følelser, der binder an til familieliv, selvopfattelse, sociale relationer uden for hjemmet og kulturelle påvirkninger. Foregår måltiderne i en utryg, anspændt eller hektisk stemning med undertrykte konflikter, så vil det præge barnets appetit og følelsesliv, og måltiderne fremover vil være forbundet hermed.

En god
Hvor fl
vi alle e
sundhe
ikke ko
ler dem
udvikle
Konflik
gå fora
flikter p
skal tag
det er k
skabe a
konflik

Foræld
ligt at v
er i ord
der, me
diskus

I forho
tur. Fan
snakke
Græns
så fors
reglern
lerer d
børner
er, du g
føler, t
for der
ældren
hvor d

Anna F

Helle B
konsul

En god stemning betyder ikke nødvendigvis et totalt fravær af konflikter. Hvor flere mennesker er samlet, vil der altid kunne opstå konflikter, da vi alle er forskellige og har forskellige behov. Konflikter kan tolkes som et sundhedstegn. De er i hvert fald en uundgåelig del af en familie. Det er ikke konflikterne, der i sig selv er problemet. Det er, hvordan man tackler dem eller undgår at tackle dem. Konflikter skal ikke undertrykkes, så udvikler de sig. En konflikt skal heller ikke sidestilles med et skænderi. Konflikter løses bedst, når stemningen i forvejen er god. Forældrene må gå foran som det gode eksempel i måden at håndtere uundgåelige konflikter på. Det er de voksnes ansvar at skelne mellem, hvornår en konflikt skal tages, og hvilke der må vente til et andet tidspunkt. Sikkert er det, at det er helt naturligt for børn indimellem at have et ønske om at sige fra, skabe afstand og opleve følelsen af autonomi. Børn skal ikke skånes for konflikter. De skal derimod lære at tackle dem.

Forældre er ofte uenige om reglerne for bordskik i familien. Det er naturligt at være uenige. Det bedste, man kan gøre, er at blive enige om, at det er i orden at være uenige. Børn kan godt navigere i forældres forskelligheder, men ikke hvis de oplever at havne midt i forældrenes skænderier. Tag diskussionen på et andet tidspunkt, det skal ikke foregå under måltidet.

I forhold til bordskik er det op til den enkelte familie at lave sin egen kultur. Familier er lige så forskellige, som mennesker er. I nogle familier går snakken højlydt og livligt, mens der hos andre er et helt andet tempo. Grænserne for, hvad man ønsker, at børnene skal lære af bordskik, er lige så forskellige og op til den enkelte familie. En god målestok er det dog, at reglerne ikke må blive så stramme, at de ødelægger appetitten eller spoler det sociale samvær. Når man formidler sine ønsker om bordskik til børnene, så mød dem ikke med kritik, men sig i stedet tydeligt, hvad det er, du gerne vil have. Er der en klar sammenhæng mellem det forældrene føler, tænker, siger og gør, så får børnene ad den vej en naturlig respekt for deres forældre. Børn samarbejder i den forstand, at de efterligner forældrene. Dette gælder naturligvis også i den pædagogiske sammenhæng, hvor det pædagogiske personale fungerer som rollemodeller for børnene.

Anna Fisker er cand.scient.soc. og leder af Martha Hjemmet.

Helle Bøgelund Frederiksen er cand.pæd.pæd., afdelingsleder og pæd. konsulent.