Mad og måltider i dagtilbud og familie

Inspiration til det pædagogiske arbejde og forældre-samarbejde om sunde mad- og måltidsvaner



BØRNE- OG UNDERVISNINGSMINISTERIET

EVA DANMARKS EVALUERINGSINSTITUT

i

Pædagogisk arbejde med mad og måltider 4

Sæt fokus på rammerne for dagtilbuddets mad og måltider 8

Samarbejde med forældre om mad og måltider 10

Inspiration til refleksion og aktiviteter 18

Mere inspiration til mad og måltider 20

Mad og måltider i dagtilbud og familie

© 2021
Danmarks Evalueringsinstitut
og Børne- og Undervisningsministeriet

Citat med kildeangivelse er tilladt

Design: BGRAPHIC
Foto: Kamilla Bryndum, Mette Bendixsen, Stillleben, Søren Svendsen

Publikationen er udgivet
i elektronisk form på:
www.emu.dk/dagtilbud

ISBN (www): 978-87-7182-499-5
ISBN (TRYK): 978-87-7182-524-4

Indledning

Mad og måltider er en vigtig del af livet. Vores vaner i forhold til mad og måltider grundlægges i barndommen og har stor betydning for vores sundhed, trivsel og fællesskaber. Mad og måltider er desuden et område med store sociale forskelle. Der er derfor store potentialer i tidligt at give børn positive erfaringer med mad og måltider, som kan danne grobund for gode valg, der bidrager til trivsel og sunde mad- og måltidsvaner.

Mad og måltider er en vigtig del af børns hverdag i dagtilbud

I Danmark går de fleste børn i dagtilbud, hvor mange af dem indtager størstedelen af deres måltider (Sabinsky & Iversen, 2011). Fra børnene begynder i dagtilbud, har det pædagogiske personale indflydelse på, hvad og hvordan børnene spiser. Dagtilbuddet er derfor et vigtigt sted at sætte fokus på børnene og familiernes mad og måltider.

Den styrkede pædagogiske læreplan understreger betydningen af et pædagogisk læringsmiljø gennem hele dagen. Måltider gentager sig, og den måde, som børn har mulighed for at deltage og udfolde sig i og omkring måltidet, har betydning for deres trivsel, læring, udvikling og dannelse. Det er derfor oplagt at arbejde med at videreudvikle et pædagogisk læringsmiljø omkring måltidet.

Dagtilbuddet kan være inspirationskilde til familiens mad og måltider

Forældre og børns daglige møde med dagtilbuddets mad- og måltidskultur kan være til inspiration for familiernes madvaner og måltider i hjemmet. Der er store potentialer i, hvordan dagtilbud arbejder med og kommunikerer om mad



og måltider. Det gælder direkte i samarbejdet med forældrene, men også gennem børnenes egne erfaringer, som de tager med hjem i familien. I dagtilbud får børn nemlig andre erfaringer, som de tager med sig videre. Formålet med dette materiale er at understøtte det pædagogiske personale i dagtilbud i at gå i dialog og samarbejde med forældre til børn i dagtilbud om sunde madvaner – særligt med fokus på de yngste børn. Mad og måltider er et område, hvor der er store sociale forskelle (Matthiesen & Fagt, 2017). Materialet har derfor også et særligt fokus på familier i sårbare og udsatte positioner.

Vidensgrundlag

Inspirationsmaterialet er en del af 1.000-dages-programmet på dagtilbudsområdet, der skal styrke indsatsen i forhold til børn og familier i barnets første 1.000 dage. Inspirationsmaterialet bygger på et forstudie, som består af en opsamling af pointer fra skandinavisk forskningslitteratur om mad, måltider og forældresamarbejde, og en interviewundersøgelse, der afdækker det pædagogiske arbejde med sunde mad- og måltidsvaner og erfaringer med forældresamarbejde om mad og måltider i dagtilbud. Derudover inddrages pointer fra ekspertinterview i podcasten *BØRNEHØJDE* om mad og måltider i dagtilbud. Eksperterne er Ellen Ravn Habekost, lektor ved UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole, Karen Wistoft, professor ved DPU (Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse) og Stine Rosenlund Hansen, adjunkt ved Roskilde Universitet. Endeligt er materialet afprøvet blandt ledere og pædagogisk personale i tre dagtilbud.

Læsevejledning

Med materialet ønsker vi gennem viden fra forskning og praksis at bidrage til refleksion over, hvordan dagtilbud kan arbejde med at inspirere familier til sunde mad- og måltidsvaner. Det gør vi i to kapitler:

- *Pædagogisk arbejde med mad og måltider*, der udfolder forskellige måder at fremme børns interesse for sunde mad- og måltidsvaner gennem det pædagogiske arbejde.
- *Samarbejde med forældre om mad og måltider*, der udfolder, hvordan dagtilbud kan inspirere til sunde mad- og måltidsvaner i familien.

Dagtilbud har forskellige vilkår for arbejdet med mad og måltider. Det pædagogiske arbejde er afhængigt af de rammer, der er i dagtilbuddet. Det kan fx være de fysiske rammer, madordninger eller personalets uddannelse. Inspirationsmaterialet indeholder derfor perspektiver og eksempler fra dagtilbud med forskellige betingelser. Det er både muligt at vælge det ud, som passer til egne vilkår, eller få inspiration til nye måder at arbejde med mad og måltider.

Materialet inddrager løbende eksempler fra praksis fra Danmarks Evalueringsinstituts (EVA) interviewundersøgelse. Navne på dagtilbud, pædagogisk personale og børn er opdigtede for at sikre de medvirkende dagtilbud anonymitet. Inspirationsmaterialet afsluttes med refleksionsspørgsmål og et aktivitetsark, I kan bruge som afsæt til faglig dialog og til inspiration til forældremøder og forældresamarbejde.

Hvad er sunde mad- og måltidsvaner?

Mad og måltider er en naturlig del af hverdagen, hvor vi mødes med andre og indgår i fællesskaber om maden. Sunde mad- og måltidsvaner er derfor meget mere end kost og ernæring. I pædagogisk arbejde er sunde mad- og måltidsvaner både det, der sker før, under og efter måltiderne med den hensigt at danne grobund for, at børn kan træffe begrundede valg om mad og måltider, der bidrager til deres sundhed og trivsel. Sunde mad- og måltidsvaner ses derfor i dette materiale i et bredt perspektiv, hvor det blandt andet handler om, hvordan vi spiser sammen, hvordan vi vælger og taler om mad og måltider, og hvordan vi er sammen om at tilberede og forberede mad og måltider.



1

Pædagogisk arbejde med mad og måltider

Børns erfaringer med mad og måltider er med til at udvikle deres mad- og måltidsvaner. Det pædagogiske arbejde er derfor vigtigt for at give børnene gode oplevelser med mad og måltider.

Ved måltider får børn mulighed for at smage nyt, udvikle glæde ved at spise og deltage i fællesskaber om måltider, og måltiderne i dagtilbud kan herigennem være med til at understøtte sunde vaner i forhold til mad og måltider.

En sund og varieret kost er et vigtigt fundament for at udvikle sunde mad- og måltidsvaner hos børnene. Men det er ikke kun den mad, som børnene spiser, der har betydning for udviklingen af deres vaner i forhold til mad og måltider. Det hører fx også til sunde mad- og måltidsvaner at deltage i madlavningen, dække bord, mærke hvornår man er mæt og være med i fællesskabet omkring bordet.

Det pædagogiske personale kan understøtte børnenes erfaringer med mad og måltider ved at sætte fokus på de pædagogiske intentioner i og omkring måltidet. Det handler om de faglige mål, overvejelser og begrundelser, der ligger til grund for at sætte fokus på fx smag, sanser eller inddragelse i måltidet. Overvejelser, der eksempelvis kan handle om, at børn får erfaringer med forskellige madkulturer eller udvikler selvhjulpenhed. Det udfolder vi i tre afsnit:

- **Børns aktive inddragelse i madlavning og måltider skaber madmod og engagement**
- **Børn udvikler madmod gennem udforskning og smagsoplevelser**
- **Børn oplever madglæde ved måltider i trygge omgivelser**

Børns aktive inddragelse i mad og måltider skaber madmod og engagement

Madlavning og måltider er ofte sociale situationer. Når børn får mulighed for at tage aktiv del i det fælles arbejde med at tilberede og forberede mad og måltider, giver det mulighed for, at de kan lære og udvikle sig. Børns aktive deltagelse i madlavning og måltider i dagtilbuddet er derfor en central del af det sundhedsfremmende og pædagogiske arbejde med mad og måltider (Hansen, Leer, Broström, Warrer & Jensen, 2018). Som pædagogisk personale er det vigtigt at være opmærksom på, at alle børn kan få erfaringer med at deltage i planlægning, tilberedelse og servering af måltiderne (Sepp & Höijer, 2016; Schei, 2013).

Tre måder at inddrage børn i mad og måltider

1 Børn er aktive i måltidet

Børn, der deltager aktivt i måltiderne, får kendskab til rutinerne omkring måltidet og oplever at have en betydning for fællesskabet og kunne mestre at tage del i måltidet. Dagtilbud har gode erfaringer med, at børnene er med til at hente madvogn, selv tager service med til deres plads eller øser mad på tallerkenen. Når børnene er med til at gøre klar til måltidet, får de grundlæggende færdigheder i, hvad måltidet er bygget op af (Habekost & Jørgensen, 2019). Det kan blandt andet være borddækning eller hygiejne, fx at børnene selv vasker hænder og smider hagesmække i vasketøjskurven.

> ”Dannelsen i måltidet er ikke bare det, der konkret sker rundt om bordet. En god pædagogisk skabelon kan være: Hvad kommer før måltidet? Hvad kommer under måltidet? Og hvad kommer efter måltidet?”
>
> Ellen Ravn Habekost

2 Børn får erfaringer med mad og måltider i pædagogiske aktiviteter

En anden vej til børns inddragelse i mad og måltider er pædagogiske aktiviteter med fokus på mad og måltider og jord-til-bord-processer. Dagtilbud kan have små sanse- eller urtehaver, hvor børnene kan være med til at plante og høste tomatplanter og krydderurter eller lave projekter om mad i forskellige farver eller mad fra andre lande (EVA's interviewundersøgelse).

3 Børn er med til madlavning

Madlavning kan være med til at understøtte børns interesse og engagement i mad og måltider. Børn, der selv er med til at lave maden i dagtilbud, oplever, at de er betydningsfulde i fællesskabet om måltidet (EVA, 2019a). Både de yngste og ældre børn kan deltage i madlavningen i dagtilbud. Hvis det er muligt, kan børnene komme med i køkkenet, men madlavningen kan også foregå på stuerne. Dagtilbud har gode erfaringer med, at børnene fx hjælper med at skrælle gulerødder, skære agurk eller er med til at ælte og forme dej til boller (EVA's interviewundersøgelse). Børns positive erfaringer med at deltage aktivt i madlavning kan skabe nysgerrighed og engagement, som barnet også tager med sig hjem. Dagtilbud kan understøtte dette ved at give børnene en smagsprøve som fx en bolle, knækbrød eller rødbeder med hjem.

> ”Det er en super god idé at have børnene med i køkkenet fra de er helt små. Men også at børnene indgår i måltidet og får en rolle i, at måltidet bliver en hyggelig, rar og god oplevelse for alle.”
>
> Karen Wistoft



Esempel fra praksis

De yngste kan også være med i madlavningen

I dagtilbuddet Humlebien er børnene med til at forberede eftermiddagsmaden. I køkkenet står to grupper af børn omkring bordet sammen med to pædagoger og den madprofessionelle. I dag deltager både de yngste børn fra vuggestuen og de ældste fra børnehaven. Emma og Yasin fra børnehaven får to knive i hånden til at skære peberfrugt og agurk. Vuggestuebørnene Karl og Victoria, som endnu ikke kan kontrollere knivene, får en anden opgave. ”I skal hjælpe til at med ælte dej og forme boller,” fortæller den madprofessionelle og giver dem to stykker dej. Karl ælter dejklumpen på bordet og får hjælp til at forme dem runde til boller, mens Victoria, der er halvandet år, mest prikker til dejen eller deler den i mindre stykker. ædagogerne har fokus på at lade børnene være med i deres eget tempo og lægger vægt på, at børnene er en del af madlavningen.

Kilde: EVA's interviewundersøgelse

Børn udvikler madmod gennem udforskning og smagsoplevelser

Det er forskelligt, hvilken og hvor meget mad børn har lyst til at smage på. Nogle børn er meget selektive, mens andre vil smage på næsten alt. Derfor kan dagtilbud have fokus børns madmod, når de arbejder med mad og måltider. Madmod handler om at give børnene mod til at smage på nye retter og råvarer og eksperimentere med mad.

Pædagogisk personale og forældre er vigtige rollemodeller for børns udvikling af madmod, da de er med til at give dem smagsoplevelser. Den måde, som voksne spiser og taler om, hvordan maden ser ud og smager, kan nemlig påvirke børnene til at turde smage på forskellig slags mad (Sepp, 2017). Når de voksne gennem deres handlinger selv viser interesse for mad og måltider, er de med til at engagere børnene, give dem ord og sprog for forskellig mad og forme deres forhold til mad (Ray, Määttä, Lehto, Roos & Roos, 2016; Schei, 2013; Alm & Olsen, 2015).

> ”At sætte ord på er en del af læringen og socialiseringen i vuggestuen. Det er vældig vigtigt, at smagen bliver italesat, og der bliver snakket om smagen, så børn lærer at se deres egen smag til forskel fra de andres, men også lærer at se smag, mad og måltider fra flere sider.”
>
> Karen Wistoft

De yngste børn skal sanse og eksperimentere med maden

Sansning og udforskning er også en del af børns oplevelse af mad og måltider og kan være med til at fremme madmod. Når børn har mulighed for at sanse maden, øger det deres interesse for nye smagsindtryk og gør dem bedre til at genkende forskellige råvarer (Johannessen, Heland, Bere, Øverby & Fegran, 2018; Tuset, 2008).

For de yngste børn handler det ofte om at udforske maden. Det behøver ikke kun at være ved at smage på maden. At se på maden, mærke den med fingrene og dufte til retterne kan være en effektiv måde at få børnene til at være mere åbne over for forskellige typer af mad. Man kan også sætte fokus på sanser og smagsoplevelser ved at præsentere børnene for forskellige råvarer og konsistensser, fx ved at servere rå og kogt broccoli eller lave pomfritter af både kartofler, pastinak og rødbede.

> ”Smag er en meget vigtig komponent i forhold til barnets socialisering, læring og dannelse. Det er vigtigt for et lille barn at lære at smage sig frem, lære at sige til og fra og lære at smage på nyt og turde det i forhold til at kunne sætte grænser for sig selv.”
>
> Karen Wistoft



Eksempel fra praksis
Leg med mel

Vuggestuen Regnbuen har fokus på sansning i forbindelse med børnenes mad og måltider. De arbejder med børnenes sanseoplevelser uden for selve måltiderne, så det kan give dem gode oplevelser med nye råvarer. Pædagogen Mads har samlet Lucas, Gry, Rosa og Alfred og taget en pose mel med. Han hælder lidt op i en skål og fortæller børnene, at man bruger mel til at bage brød og boller. De får lov til at putte hånden ned i skålen og mærke melet på fingrene. Gry og Alfred er nysgerrige og går straks frem, men Lucas og Rosa ser lidt mere afventende på. Mads klapper i hænderne, så melet kommer ud i luften og falder ned på gulvet. ”Vi kan også se, hvad der sker, hvis man puster til det?” siger Mads og puster til melet på sin hånd. Børnene kigger rundt i rummet, og Alfred prøver at fange melet.

Kilde: EVA's interviewundersøgelse



Børn oplever madglæde ved måltider i trygge omgivelser

Stemningen omkring måltidet kan også have indflydelse på børnenes mad- og måltidsvaner. Ro, nærvær og tryghed er nemlig med til at skabe en god atmosfære i måltidssituationer. Når måltidet forbindes med leg og humor, kan det understøtte lyst, glæde og mod til at prøve nye smage (Bae, 2009). Det er vigtigt at opfordre børn til at spise og smage nyt ved måltiderne, men også at lytte til børnenes respons, så de ikke oplever ubehag ved at blive "'tvunget" til at spise noget (Hansen & Kristensen, 2017). Det bidrager alt sammen til en tryg og positiv atmosfære omkring måltidet.

> "Det handler langt hen ad vejen om netop at finde balance mellem styring omkring måltidet og samtidig give frihed og plads til også at træde ved siden af. Man skal komme frem til nogle rammer, der kan give grobund for et hyggeligt måltid, og det handler rigtig meget om at arbejde professionelt med måltidet."
>
> Stine Rosenlund Hansen

Dagtilbud har fokus på at skabe trygge måltider ved at lægge vægt på, at måltidet skal være behageligt, hyggeligt og roligt (EVA's interviewundersøgelse). De trygge og rolige måltider kan styrkes ved at inddele børnene i små grupper med de samme voksne (EVA's interviewundersøgelse). Det fremmer en tryg og positiv atmosfære, når pædagogisk personale sidder med ved bordet og har fokus på måltidet og ikke har andre gøremål. Børnenes oplevelse af ro og genkendelighed kan også understøttes ved en opmærksomhed på, hvor børnene sidder. Personalet kan fx understøtte frugtbare samspil i små grupper ved at lave faste pladser for børnene i perioder. Omvendt kan gode måltidsoplevelser også hænge sammen med, at pædagogisk personale skaber mulighed for børns medbestemmelse. Blandt andet knytter børn det gode måltid og trivsel sammen med, at de selv kan bestemme, hvem de vil sidde ved siden af (Bjørgen, 2009). Børn i sårbare og udsatte positioner kan ifølge det pædagogiske personale have gavn af, at måltidet understøttes af individuelle indsatser. Det kan være at servere maden opdelt, så det er nemmere at overskue og vælge til og fra for barnet. Det kan også handle om i en periode at justere rammerne, fx hvem og hvor mange barnet spiser sammen med for at skabe ro og tryghed for det enkelte barn (EVA's interviewundersøgelse).

Sæt fokus på rammerne for dagtilbuddets mad og måltider

Ledere og forældrebestyrelse har særlig indflydelse på rammerne

Ledere og forældrebestyrelse har en særlig rolle og særlige muligheder for at skabe gode rammer omkring arbejdet med mad og måltider i dagtilbuddet. Rammerne kan bidrage til at understøtte sunde mad- og måltidsvaner hos børn og familier. Arbejdet med rammerne handler blandt andet om at udvikle og fastholde en måltidspædagogik, der skaber fælles fodslag for det pædagogiske arbejde og samarbejdet med forældre. Det handler også helt konkret om, hvad der bliver serveret til måltiderne i dagtilbud.

Kilde: EVA's interviewundersøgelse

> "Rammerne omkring måltiderne skal være trygge, rare og måske sjove at være i. Man skal gøre måltiderne i dagtilbuddet til en del af den pædagogiske hverdag og ikke bare betragte dem som noget, der skal overstås, så vi kan komme videre med eksempelvis at lege."
>
> Karen Wistoft

Forældre og madordninger

Forældre til børn i dagtilbud med madordning er tilfredse med madordningen i deres børns institution. De er mest positive over for indholdet af maden, nemlig at maden er sund, at der er forskellig slags mad, og at børnene får mulighed for at smage nye former for mad. Forældrene fremhæver også, at den varierede mad kan være med til at modvirke kræsenhed, at børnene lærer, at måltidet er en social begivenhed, og at madordning er nemmere for forældrene end madpakker.

Kilde: Mikkelsen & Mikkelsen, 2017

En fælles måltidspædagogik er med til at understøtte arbejdet med mad og måltider

Nogle kalder det måltidspædagogik, andre mad- eller kostpolitik. Navnet er ikke det væsentlige, men det er vigtigt at etablere og reflektere over fælles visioner for arbejdet med mad og måltider. Det kan understøtte faglighed omkring måltiderne i dagtilbuddet og give information til forældrene. Måltidspædagogikken kan fx handle om:

- Retningslinjer for sukkerindhold, økologi eller fødselsdage
- Pædagogiske intentioner og fokuspunkter for måltiderne
- Hvornår og hvordan måltiderne konkret foregår.

Kilde: EVA's interviewundersøgelse

> "Først og fremmest er det vigtigt at blive bevidst om, hvad man vil pædagogisk med måltiderne. Så man træder et skridt tilbage og sætter det på dagsordenen i personalegruppen. Man sætter nogle mål, og man evaluerer på dem og reflekterer over det løbende."
>
> Stine Rosenlund Hansen

Madprofessionelle kan bidrage til det pædagogiske arbejde og forældresamarbejde

Måltiderne er et sted, hvor ernæring og pædagogik møder hinanden. I nogle dagtilbud er der ansat madprofessionelle, som tilbereder måltiderne i køkkenet. De madprofessionelle har store potentialer til at bidrage til det pædagogiske arbejde og forældresamarbejdet om mad og måltider og børnenes oplevelse af og erfaringer med mad og måltider.

- De madprofessionelle har viden om ernæring, som er relevant at sætte i spil i måltider og madlavningsaktiviteter.
- De madprofessionelle kan indgå i samarbejdet med forældrene om mad og måltider, fx ved at svare på spørgsmål eller dele opskrifter med forældrene.
- De madprofessionelle kan bidrage med ernæringsperspektivet til dialoger om særlige udfordringer eller individuelle indsatser om mad og måltider for børn og familier i sårbare og udsatte positioner.
- De madprofessionelle har intentioner med madens smag, tekstur og bæredygtighed, som kan bidrage til pædagogikken omkring måltidet, fx ved at inddrage sæsonens fisk eller grønt.

Kilde: Hansen et al., 2018; EVA's interviewundersøgelse

> "Det er vigtigt, at man arbejder med roller, forventninger og anerkendelse. At man får snakket sammen og inviteret de madprofessionelle ind på stuerne. Det er vigtigt, at de, der laver, anretter og forbereder maden, ved, hvem det er, der skal spise den."
>
> Karen Wistoft

> "De madprofessionelle kan også få forældrekontakt, fx ved at deltage i forældremøder. Det er vigtigt, at de bliver set som ressourcepersoner i forhold til børnenes socialisering og læring."
>
> Karen Wistoft

Potentialer og udfordringer ved madordninger og madpakker

Madordninger og madpakker har både potentialer og udfordringer i forhold til at fremme sunde mad- og måltidsvaner:

Potentialer

- Madordninger kan give børn erfaringer med andre råvarer, smage og konsistenser, end de vil få i madpakken. Det kan især være positivt for småtspisende børn, fordi de bliver præsenteret for ny mad og får mulighed for at udvikle deres mad- og måltidsvaner i fællesskab med andre børn, som spiser det samme.
- Madordninger kan være med til at inspirere familien ved at give dem kendskab til nye retter og råvarer gennem dagtilbuddets madplaner.
- Madpakker giver omvendt dagtilbud en indsigt i familiernes mad- og måltidsvaner, som de ikke kan få gennem madordninger. Det kan være et godt afsæt for sammen med børnene at sætte fokus på, at vores vaner i forhold til mad, måltider og smag er forskellige, fx i dialog om, hvad man kan lide at få med på madpakken.

Udfordringer

- Madordning kan være en barriere for fleksibilitet i de pædagogiske aktiviteter i hverdagen. Det kan fx være svært at tage på spontane ture, når maden ikke kan tages med og bliver serveret på et bestemt tidspunkt og stiller flere krav til planlægning. Her er madpakken nemmere at tage med på ture ud af huset.
- Det kan være en udfordring at skabe et fælles måltid, når børnene sidder med hver deres madpakke, og der kan være mindre fælles samtale om maden, når børnene ikke spiser det samme.

Kilde: EVA's interviewundersøgelse



2

Samarbejde med forældre om mad og måltider

Børn udvikler både deres mad- og måltidsvaner gennem de erfaringer, de gør sig i dagtilbud og i familien. Forældresamarbejdet er derfor et vigtigt tema at sætte fokus på i det pædagogiske arbejde med mad og måltider.

Mad- og måltidsvaner kan være vidt forskellige. Mad og måltider er knyttet til vores opdragelse, kulturelle og sociale baggrund, og der kan være mange følelser forbundet med det. Mad og måltider er derfor også noget, som alle familier forholder sig til. Det er en væsentlig del af vores identitet, og hvad gode og sunde mad- og måltidsvaner vil sige kan være forskelligt fra person til person (EVA, 2019b; EVA, 2021).

Dagtilbud kan samarbejde med forældre på forskellige måder for at understøtte sunde mad- og måltidsvaner:

- Information og inddragelse i dagtilbuddets mad og måltider, der inspirerer
- Dialog og vejledning om mad og måltider, der bygger på åbenhed og anerkendelse

Information og inddragelse i dagtilbuddets mad og måltider, der inspirerer

Information og inddragelse giver forældrene indsigt i det pædagogiske arbejde med mad og måltider. Det kan være til inspiration for familiens egne mad- og måltidsvaner, når dagtilbuddet formidler viden til forældrene om, hvordan måltider foregår i dagtilbuddet, eller forældrene bliver inddraget i arbejdet med mad og måltider.

Tre måder at informere og inddrage forældrene i arbejdet med mad og måltider

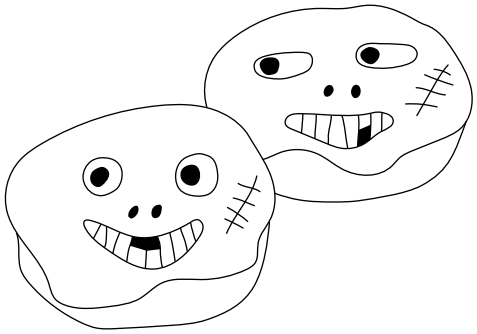
1 Forældre modtager skriftlig information og billeder

Forældrene kan blive inspireret og få indsigt i deres børns liv i dagtilbud, når de får indblik i de pædagogiske overvejelser og begrundelser for maden og måltiderne. Når forældrene bliver informeret om mad og måltider i dagtilbuddet, kan det også være med til at skabe en helhed i børnenes oplevelser mellem dagtilbud og hjem (Hansen et al., 2018).

Dagtilbud kan dele små historier fra hverdagen i form af beskeder eller billeder, der viser, hvad børnene er optagede af omkring måltidet (EVA's interviewundersøgelse; EVA, 2019c). Måske har nogle forældre en oplevelse af, at børnene ikke vil spise mad med bestemte grøntsager eller krydderier, og så kan det give dem en fornemmelse af, hvad børnene tør smage på i dagtilbuddet.

Deling af dagtilbuddets madplan kan være en direkte måde at inspirere forældrene. Det kan give forældrene et indtryk af måltiderne i dagtilbuddet og være en hjælp til forældrenes planlægning af måltiderne derhjemme, så børnene ikke får det samme at spise. Madplanen kan også være med til at inspirere forældrene til nye retter eller samtaler med deres børn om mad og måltider (EVA's interviewundersøgelse).





Eksempel fra praksis

Besked til forældre om alternativ til riskiks

I vuggestuen Solstrålen havde lederen Charlotte lagt mærke til, at mange børn blev afleveret med en riskiks i hånden. Charlotte undrede sig over, om det var hensigtsmæssigt, at så mange forældre gav børnene riskiks om morgenen og tog derfor en samtale med den madprofessionelle. De aftalte, at den madprofessionelle med sin ernæringsfaglige viden skrev en besked ud til alle forældre på intranettet med inspiration til gode alternativer til børnenes mellemmåltider. Formålet med den fælles besked var at nå så mange forældre som muligt samt ikke at henvende sig med direkte anvisninger til de enkelte forældre.

Kilde: EVA's interviewundersøgelse

Eksempel fra praksis

Tilde har fået grønne monster-boller

Tildes mor har lige hentet hende i vuggestuen. De går på stien på vej ud til bilen. "Hvad har I fået at spise i dag?" spørger moren. Tilde kan ikke rigtig huske det. "Har Nikolaj ikke lavet nogle seje boller med ansigter på i køkkenet?" spørger moren. Inden hun hentede Tilde, så hun på intranettet, at børnene havde fået boller farvet med grøn frugtfarve og ansigter lavet af rosiner. Tilde smiler og kigger på sin mor. "Det var monstre!" fortæller hun. "De var grønne!".

Kilde: EVA's interviewundersøgelse



2 Forældre bliver informeret og inddraget i måltidspædagogikken

En måltidspædagogik er en ramme for det pædagogiske arbejde med mad og måltider i dagtilbud. Måltidspædagogikken udfolder, hvad måltiderne indeholder, hvordan dagtilbuddet konkret arbejder med mad og måltider, og hvilke pædagogiske intentioner der ligger bag.

Når dagtilbuddet formidler information til forældrene og inddrager dem i det pædagogiske arbejde med måltidspædagogikken, kan det give forældrene indsigt i rammerne for dagtilbuddets arbejde. Information om måltidspædagogikken kan fx deles med forældrene på hjemmesiden eller til et forældremøde. Forældre kan også være med i dialoger om intentioner og praksisser for måltiderne, fx ved at invitere dem til drøftelser om måltidspædagogikken. Der kan nemlig være forskel på dagtilbuddets og forældrenes normer for mad og måltider. Forældrene kan både være med til at tale om indholdet af sukker i børnenes kost eller de pædagogiske overvejelser om måltidssituationen, og hvilke værdier der ønskes særligt fokus på omkring måltidet. Dette giver også anledning til, at forældrene kan forstå praksis og stille spørgsmål til dagtilbuddets overvejelser, intentioner og handlinger, hvilket kan danne afsæt for dialog mellem dagtilbud og familierne

> ”Det er vigtigt at få lavet et samtalerum, hvor man kan tale om den diversitet, der er omkring mad og måltider. Man kan facilitere samtaler mellem forældre og få diversiteten frem derigennem. Det er jo den fornemmeste pædagogiske opgave at interessere sig for alle synspunkter.”
>
> Ellen Ravn Habekost

Om

Forældre ønsker konkret viden om deres børns måltider og inspiration til madpakkerne

Forældrene har tre overordnede ønsker til dialog og information om mad og måltider:

- **Information om deres barns mad og måltider i dagtilbud.** Det kan både handle om, hvad og hvordan barnet har spist, eller om børnenes oplevelse med madpakkerne.
- **Konkrete eksempler på de fælles måltider.** Forældrene savner viden om, hvordan måltidssituationerne præcist foregår, eller hvad de får at spise i de forskellige aldersgrupper.
- **Inspiration til gode madpakker.** Forældrene vil gerne have gode idéer og forslag til, hvordan de laver gode og varierede madpakker til børnene.

Kilde: EVA's interviewundersøgelse

3 Forældre deltager i sociale arrangementer og bidrager til måltiderne

En tredje måde at inddrage forældrene i arbejdet med mad og måltider er, at forældrene deltager i sociale arrangementer eller bidrager aktivt til måltiderne i dagtilbuddet.

Forældre kan deltage aktivt i dagtilbuddets mad og måltider ved selv at medbringe ingredienser eller opskrifter til køkkenet eller tage æbler med fra æbletræet i deres have. På den måde kan familiernes mad-og måltidskultur bidrage til dagtilbuddets arbejde med mad og måltider og give børnene indsigter i forskellige mad- og måltidsvaner. Ved sociale forældrearrangementer som sommer- eller julefester kan køkkenet fx vise nogle af de typiske frokostretter frem, eller børnene kan give smagsprøver på deres bagværk. Forældre kan også prøve på egen krop, hvordan deres barn deltager i rutiner omkring måltidet, fx ved at følge børnenes "rute" fra garderobe og håndvask til de faste spisepladser samt udvælgelse af hvem, der henter madvogn, dækker bord med mere. Forældrene får her indsigt i den erfaring, læring og dannelse, som børnene kan opleve i måltidet, og de kan samtidig blive inspireret af dagtilbuddets arbejde, fx til selv at inddrage børnene i borddækning og madlavning i hjemmet.

> "Både forældre og dagtilbud skal opleve at kunne bidrage. Det er ikke envejskommunikation. Vi skal sørge for at kommunikere om maden og måltidet, så vi kan bidrage med tanker og forslag ind i familien, men også give familien mulighed for at bidrage med tanker og forslag ind i dagtilbuddet."
>
> Ellen Ravn Habekost





Eksempel fra praksis
Workshops til forældremøde

Til et forældremøde i børnehuset Søhuset havde personalet forberedt forskellige workshops, som forældrene skulle deltage i løbet af mødet. Én af dem handlede om det pædagogiske arbejde med mad og måltider med særligt fokus på smag. Den madprofessionelle i dagtilbuddet præsenterede en række smagsprøver fra børnenes måltider for forældrene, så de fik mulighed for selv at smage den mad, som børnene får til dagligt. Mens forældrene fik lov til at smage, fortalte et par af pædagogerne om de pædagogiske intentioner, som ligger bag måltidet i børnehuset, så forældrene også blev inddraget i den pædagogiske praksis omkring mad og måltider.

Kilde: EVA's interviewundersøgelse

Dialog og vejledning om mad og måltider, der bygger på åbenhed og anerkendelse

Dialog med forældre er en vigtig del af forældresamarbejdet, også når det gælder mad og måltider. Det er også i dialogen, at dagtilbuddets arbejde med mad og måltider kan inspirere familien. Dialog med forældre om mad og måltider kan handle om det individuelle, fx hvad barnet har spist eller godt kan lide i dagtilbud og derhjemme. Det kan også handle om det større fællesskab på stuen eller i dagtilbuddet, fx at en børnegruppe er med i køkkenet, eller der er kommet ny måltidspædagogik.

Det er forskelligt, hvor meget forældre har brug for at være i dialog med dagtilbuddet om mad og måltider. Forældresamarbejdet kan differentieres med udgangspunkt i barnets og forældrenes behov. Der er både forældre, som ikke oplever udfordringer, og forældre, som kan have brug for ekstra støtte til fx at finde gode rutiner for børnenes mad og måltider. Og nogle forældre har et stort behov for dialog, mens andre forældre er tilfredse med at opleve et glad barn, når de henter (EVA, 2016). Nogle gange er der brug for at dialogen bliver vejledende. Det kan være, fordi forældrene selv efterspørger gode råd eller deler bekymringer med personalet. Det kan også være, fordi dagtilbuddene oplever udfordringer med børnenes mad- og måltidsvaner, der går ud over barnets trivsel (EVA's interviewundersøgelse).

> "Vi skal have det professionelle blik på, at mennesker er forskellige. Vores værdisæt og vores opfattelse af sundhed og gode måltider er forskellige, og det skal vi respektere, når det handler om forældrene. Og så kan vi i dialog omsorgsfuldt og kærligt inspirere på forskellig vis."
>
> Ellen Ravn Habekost

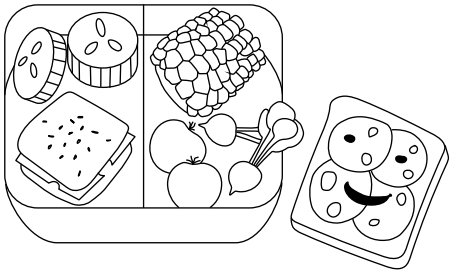
Det er en balancegang at gå i dialog og vejlede forældre om mad og måltider. Mad og måltider er et emne, som er personligt og knytter sig til private normer, vaner og følelser, og som pædagogisk personale kan det være udfordrende og grænseoverskridende at gå i dialog med forældre om mad og måltider, fordi man bevæger sig ind i det private. Det er vigtigt at have fokus på, at det ikke kun er dagtilbuddet, som rykker ind i privatlivet, men at dialogen også har til formål at få øje på hjemmets erfaringer, så forældrene kan bidrage til dagtilbuddet. På den måde bliver der mulighed for at inspirere forældrene til at gøre sig overvejelser om mad og måltider. Hvis vejledningen bliver for anvisende, kommer fokus til at være på, hvad der er rigtigt eller forkert frem for åbenhed og anerkendelse af forældrenes perspektiver (EVA's interviewundersøgelse). Nysgerrighed og forståelse for forskelligheder i forældresamarbejdet er derfor vigtigt for at undgå misforståelser i kommunikationen (Lunneblad, 2013).

> "Vi skal udvise pædagogisk nysgerrighed ved at inddrage og lytte anerkendende til forældrene."
>
> Ellen Ravn Habekost

Om

Tre forhold, der har betydning for forældresamarbejdet om mad og måltider

- **Kulturelle forhold** spiller ind på vores forståelse af mad og måltider, hvad der er sundt og hvorfor. Vores kulturelle baggrunde er med til at bestemme vores oplevelse af smag, sundhed samt traditioner, normer og værdier for måltidet. De kulturelle forholds betydning kan komme til udtryk, når dagtilbud tager hensyn til religiøse eller etiske spiseforskrifter, fx hvis børnene ikke spiser svinekød eller spiser vegetarisk (Andreassen & Øvrebo, 2017).
- **Uddannelsesbaggrund** har betydning for vores mad- og måltidsvaner. Fx viser forskning, at mødre med høj uddannelse i højere grad påpeger vigtigheden af sukkerpolitik og sundhedsfremmende samarbejde mellem dagtilbud og hjem samt dagtilbuddets hjælp med at understøtte børns viden om menneskekroppen og sund kost (Bjørgen, 2011).
- **Forskelle i sproglige forudsætninger** kan også have betydning for forældresamarbejdet om fx mad og måltider. Der kan nemlig være risiko for et ulige forhold mellem personale og forældre, som ikke kan udtrykke sig til fulde på det talte sprog i dagtilbuddet (Skolverket, 2013).



Stof til eftertanke

Sundhedspædagogisk faglighed frem for sundhedsekspert

Sundhedseksperter har en sundhedsfaglig uddannelse og kan derfor rådgive om, hvad der er sundt for børn og familier at spise. Pædagogisk personale er ikke sundhedseksperter. De kan i stedet sætte deres sundhedspædagogiske faglighed i spil.

Sundhedspædagogisk faglighed handler bl.a. om at understøtte, at børn og familier selv kan handle og reflektere over deres egne mad- og måltidsvaner og dermed træffe reflekterede valg. Det kan handle om alt fra at udvide børns sprog og erfaringer med konsistens og smag til at understøtte børns medbestemmelse i måltidet, inspirere til forskellige muligheder for, hvad børnenes madpakker kan indeholde eller gå i dialog med børn og forældre om mad og måltider.

Kilde: EVA, 2021

Eksempel fra praksis

En sundere madpakke til Sofia

I dagtilbuddet Muslingen har børnene madpakker med. Pædagogerne har lagt mærke til, at Sofias madpakke ofte består af hvidt toastbrød med spegepølse og vil gerne tale med forældrene om indholdet i madpakken. I dialogen med forældrene har pædagogerne fokus på at foreslå sundere alternativer i samme prisklasse, som det Sofia har med i forvejen. De ved nemlig, at familien kan være økonomisk udfordret. Derfor foreslår de rugbrød og grøntsager, som de ved, at familien let kan skifte toastbrødet ud med. Pædagogerne tilbyder også forældrene nogle inspirationsmaterialer med konkrete idéer til madpakker.

Kilde: EVA's interviewundersøgelse





Om

Forældre vil have fokus på læring og udvikling

Forældrene er tilfredse med information og dialog med dagtilbuddet om mad og måltider. Forældre er ofte optaget af at høre om deres børns basale behov som mad og søvn, men selvom de gerne vil være i dialog med dagtilbuddet om dette, er de mindre interesserede i at blive vejledt om opdragelse og basale behov end om fx børnenes læring og sprog. Når forældre ønsker vejledning, må fokus gerne være på inspiration, gode idéer og råd, især med fokus på børns læring og udvikling frem for forskrifter eller påbud.

Forældre oplever ikke, at mad og måltider er det, som de er mest i dialog med personalet i dagtilbud om. Forældrene giver udtryk for at have en stor tillid til, at personalet kommer til dem, hvis de oplever problemer vedrørende mad og måltider. Samtidig må vejledning ifølge forældrene ikke blive for problemorienteret. Det kan derfor være en fordel at være i dialog løbende frem for at tage afsæt i en bekymring.

Kilde: EVA's interviewundersøgelse; EVA, 2016; Löfdahl & Folke-Fichtelius, 2015

Forældre har forskellige ønsker til deres børns mad og måltider

Dagtilbud vil ofte opleve, at forældre har forskellige ønsker til deres børns kost. Det kan fx være ønsker vedrørende vegetarisk kost, halalslagtet kød eller allergier.

Pædagogisk personale kan understøtte et godt forældresamarbejde ved at være imødekommende over for forældrenes ønsker. Det kan være udfordrende for pædagogisk personale i de situationer, hvor de ikke kan imødekomme ønsker eller i de situationer, hvor personale og forældre er uenige om, hvad der er god mad og gode måltider. Her er der potentialer i at være nysgerrig på forældrenes input, finde kreative løsninger ved bl.a. delvist at komme forældre i møde og give grundige begrundelser for, hvorfor ønskerne ikke kan imødekommes, fx ved at forklare, hvilke sundhedsfaglige retningslinjer for måltidet, som dagtilbuddet følger (EVA's interviewundersøgelse).

> "Mad og måltider er fra forældrenes side næsten altid forbundet med stor kærlighed. Forældrenes kærlighed udtrykker sig også igennem deres holdninger til mad og måltider."
>
> Karen Wistoft

Særligt fokus på dialog og inspiration for familier i sårbare og udsatte positioner

Pædagogisk personale kan være ekstra opmærksomme på familier i sårbare og udsatte positioner. Det er ikke altid de familier, der har mest behov, der selv opsøger dialog. Personalet kan stille sig selv til rådighed for mere dialog, inspiration og eventuelt igangsætte individuelle indsatser, fx i samarbejde med sundhedsplejersken.

Personalet kan opleve et øget behov for samarbejde om konkrete bekymringer eller udfordringer. Nogle af udfordringerne kan handle om børn, der vejer for meget eller er småtspisende. Der er i disse situationer potentialer i at fortælle familierne om gode erfaringer med måltiderne i dagtilbud, fx hvad børnene godt kan lide eller inspiration til madlavning eller madpakkens indhold (EVA's interviewundersøgelse).



Eksempel fra praksis

Veganske boller til eftermiddagsmad

Claras forældre har et særligt ønske til hendes kost i vuggestuen. Derhjemme spiser familien efter veganske kostprincipper, og forældrene ser gerne, at Claras måltider i dagtilbuddet også er veganske. Lederen holder derfor et møde, så de kan tale om familiens behov. "Det er vigtigt for os at være åbne over for forældres ønsker eller bekymringer," fortæller lederen Tina. "Men det er ikke alle ønsker, som vi kan imødekomme fuldstændig." Tina fortæller, at dagtilbuddet følger Fødevarestyrelsens anbefalinger for kost til små børn, og at det ikke anbefales udelukkende at servere vegansk ernæring til de yngste børn. Tina har talt med den madprofessionelle i køkkenet for at kunne imødekomme forældrenes ønsker. Hun foreslår forældrene at medbringe en opskrift på veganske boller, så køkkenet kan servere det til eftermiddagsmad til hele børnegruppen en gang imellem. Forældrene bliver glade for idéen og tager en opskrift med næste dag, da de afleverer Clara.

Kilde: EVA's interviewundersøgelse

Eksempel fra praksis

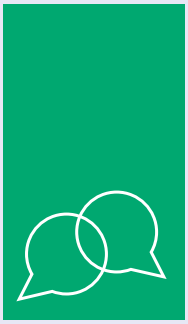
Julius har muggent brød med

I vuggestuen Snurretoppen har børnene madpakker med til både formiddag, frokost og eftermiddag. Det er tid til frokost, og pædagogen Dea hjælper Julius med at finde sin madpakke frem. Da maden bliver pakket ud af papiret, kan Dea se, at brødet er muggent. "I dag skal vi lige finde lidt havregryn til dig, Julius," siger hun og tager brødet med ud i køkkenet. Da Julius bliver hentet, fortæller Dea til moren, at brødet var muggent. Hun synes, at det er svært at skulle tale med forældrene om det, da hun ved, at det ikke er med vilje. Dea lægger vægt på, hvordan hun kan hjælpe dem til, at Julius får det bedste at spise ved at fortælle, at vuggestuen har masser af havregryn, hvis de har brug for det.

Kilde: EVA's interviewundersøgelse



Spørgsmål til refleksion



En del af det pædagogiske arbejde med mad og måltider i dagtilbud og familie handler om at give børnene gode erfaringer med mad og måltider og skabe et godt forældresamarbejde, hvor der er information, dialog og inddragelse i dagtilbuddets arbejde med mad og måltider. I kan bruge pointerne og spørgsmålene her til at reflektere over, hvordan I udvikler jeres pædagogiske praksis om mad og måltider med fokus på at fremme sunde mad- og måltidsvaner hos børn og familier.

Fælles måltidspædagogik

> ”Først og fremmest er det vigtigt at blive bevidst om, hvad man vil pædagogisk med måltiderne. Så man træder et skridt tilbage og sætter det på dagsordenen i personalegruppen. Man sætter nogle mål, og man evaluerer på dem og reflekterer over det løbende.”
>
> Stine Rosenlund Hansen

Udviklingen af en fælles måltidspædagogik er med til at understøtte arbejdet med mad og måltider. At styrke fagligheden omkring måltiderne kan skabe anledning til at inddrage forældrene i jeres mad og måltider

- Hvilke pædagogiske intentioner er det vigtigt for os, at måltidet bygger på?
- Hvordan understøtter vores måltider i dag de pædagogiske intentioner, vi har for børnenes trivsel, læring, udvikling og dannelse? Giv gerne eksempler.
- Hvordan kan vi justere vores måltider, så de i højere grad understøtter det, vi gerne vil med børnene? Og hvordan vil vi fastholde et fælles fagligt fokus på, at vores måltider understøtter vores pædagogiske intentioner?

Dialog og vejledning

> ”Vi skal have det professionelle blik på, at mennesker er forskellige. Vores værdisæt og vores opfattelse af sundhed og gode måltider er forskellige, og det skal vi respektere, når det handler om forældrene. Og så kan vi i dialog omsorgsfuldt og kærligt inspirere på forskellig vis.”
>
> Ellen Ravn Habekost

Vores tilgang til mad og måltider er forskellig. Dialog med og vejledning af forældre om mad og måltider er derfor en balancegang og kan være udfordrende

- Hvordan er vi i dialog med forældre om mad, måltider i dag? Hvordan er balancen mellem inspiration og vejledning i vores samarbejde? Giv gerne eksempler.
- Hvilke udfordringer kan vi opleve, når vi er i dialog med forældrene om mad og måltider? Hvorfor?
- Hvilke pointer om forældresamarbejde er vi blevet opmærksomme på i vores drøftelser og arbejde med materialet, og hvad har vi lyst til at arbejde videre med? Find gerne konkrete idéer til, hvordan I kan arbejde videre med det.

Inspiration til aktiviteter



Her får I inspiration til tre aktiviteter, som kan bruges til at sætte mad og, måltider på dagsordenen sammen med forældrene for at understøtte sunde mad- og måltidsvaner hos børn og familier. Aktiviteterne kan med fordel forberedes på et møde, hvor I har mulighed for at drøfte og reflektere over, hvad I gerne vil i dialog med forældrene om, og hvilke aktiviteter der passer til og fungerer med jeres forældregruppe. Hver aktivitet består af et spørgsmål til forberedelse og eksempler på konkrete aktiviteter, som kan bringe jeres pædagogiske intentioner i spil sammen med forældrene. Aktiviteterne kan anvendes, som de står, eller bruges som inspiration til at udvikle jeres egne aktiviteter.

Fortæl forældre om de pædagogiske intentioner med måltiderne

Hvad og hvordan vil vi gerne fortælle forældrene om vores pædagogiske intentioner med arbejdet med mad og måltider?

- Inviter til forældremøde, hvor I fortæller om, hvordan I fx arbejder med at inddrage børnene i madlavning, aktiviteter om mad eller dannelse i måltidssituationerne, og hvilke faglige mål, overvejelser og begrundelser der ligger til grund for jeres arbejde med mad og måltider.
- Del måltidspædagogik, fx ophængt i institutionen eller besked på intranet.
- Send beskeder til forældrene med konkrete eksempler på, hvordan I har arbejdet med jeres intentioner for måltiderne.

Giv forældre indblik i børnenes erfaringer med mad og måltider

Hvordan vil vi understøtte, at forældrene får konkret indblik i deres børns erfaringer med mad og måltider i dagtilbuddet?

- Afhold workshops om mad, lad forældrene afprøve måltidsrutiner eller vis film fra et måltid på forældremøder. Undervejs kan I fortælle, hvilke erfaringer I giver børnene med fx smag gennem smagsprøver.
- Del praksisfortællinger og børnecitater med forældrene på intranet eller i dagtilbuddet.
- Lav spørgeguide med spørgsmål om måltiderne, som forældrene kan bruge til at tale med deres børn om måltiderne derhjemme.

Inddrag forældregruppen i fælles drøftelser om mad og måltider

Hvordan kan vi inddrage forældrene og facilitere fælles drøftelser om mad og måltider mellem forældre og dagtilbud og forældrene imellem? Hvad kunne det være interessant, at de bidrog til drøftelser om?

- Stil eller send før forældremødet spørgsmål til forældrene om deres mad og måltider i familien, fx hvilke udfordringer de oplever, eller hvad der fylder meget under måltiderne hos dem.
- Inviter til forældremøde, hvor I sammen med forældrene sætter fokus på, hvad forældrene oplever, der fungerer godt og mindre godt ved måltiderne hjemme og i dagtilbud.
- Inviter til forældremøde, hvor I inviterer forældrene til at dele erfaringer, udfordringer og løsninger med madpakker.

Mere inspiration til mad og måltider



EVA (2019). *Det gode måltid i jeres dagtilbud – normer, smagsoplevelser og plads til leg*. København: Danmarks Evalueringsinstitut



EVA (2021). *Mod på lyst til mad. Et magasin om det gode måltid i dagtilbud*. København: Danmarks Evalueringsinstitut.



Podcast om *Mad og måltider i dagtilbud og familie* i tre afsnit:

- Måltidet og normer
- Måltidet og smag
- Måltidet og familien

EVA (2021). *Mad og måltider i dagtilbud og familie. BØRNEHØJDE – en faglig podcast om pædagogik og læreplan*. København: Danmarks Evalueringsinstitut.

Anvendt litteratur

Alm, S. & Olsen, S.O. (2015). Exploring seafood socialization in the kindergarten: an intervention's influence on the children's attitudes. *Young Consumers Insight and Idea for Responsible Marketers, 16* (1), 36-49.

Andreassen, B., & Øvrebø, E. M. (2017). Religiøse spiseforskrifter i barnehagen: En kvalitativ undersøkelse om barnehagers strategier for tilpasning i møte med islamske spiseforskrifter. *Tidsskrift for Nordisk Barnehageforskning, 16* (1), 1-15.

Bjørgen, K. (2009). 5 åringer om mat, måltid og medvirkning. *Norsk pedagogisk tidsskrift, 93* (1), 4-15.

Bjørgen, K. (2011). Women's education levels and its impact on their attitudes towards children's health development. *Early Child Development and Care, 181* (1), 73-87.

EVA (2016). *Samarbejde mellem forældre og daginstitutioner.* København: Danmarks Evalueringsinstitut.

EVA (2019a). *Det gode måltid i jeres dagtilbud – normer, smagsoplevelser og plads til leg.* København: Danmarks Evalueringsinstitut.

EVA (2019b). *Det pædagogiske arbejde med mad og måltider i dagtilbud. Vidensopsamling.* København: Danmarks Evalueringsinstitut.

EVA (2019c). *Det pædagogiske arbejde med mad og måltider i dagtilbud. Praksiseksempler.* København: Danmarks Evalueringsinstitut.

EVA (2021). *BØRNEHØJDE – en faglig podcast om pædagogik og læreplan. Tema 3: Mad og måltider i dagtilbud og familie.* København: Danmarks Evalueringsinstitut.

Habekost, E. R., & Jørgensen, V. (2019). *Madleg: inspiration til daginstitutioner* (2. udgave). Måltidspartnerskabet.

Hansen, S.R., & Kristensen, N.H. (2017). Food for Kindergarten Children: Who cares? Relations between Food and Care in Everyday Kindergarten Mealtime. *Food, Culture & Society, 20* (3), 485-502.

Hansen, O. H., Leer, J., Broström, S., Warrer, S. D., & Jensen, T. M. (2018). *Professionalisering og øget tværfaglighed i samarbejdet omkring mad og måltider i dagtilbud.* Aarhus: Aarhus Universitet.

Iversen, J.D., & Sabinsky, M. (2011). *En undersøgelse af mad- og måltidskulturen i daginstitutioner med forskellige madordninger.* Søborg: Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet.

Johannessen, B., Heland, H.S., Bere, E., Øverby N.C., & Fegran, L. (2018). "A bumpy road": Kindergar-ten staff's experiences with an intervention to promote healthy diets in toddlers. *Appetite, 127* (1), 37-43.

Lunneblad, J. (2013). Tid till att bli svensk: En studie av mottagandet av nyanlända barn och famil-jer i den svenska förskolan. *Nordic Early Childhood Education Research Journal, 6* (8), 1-14.

Löfdahl, A., & Folke-Fichtelius, M. (2015). Preschool's new suit: care in terms of learning and knowledge. *Early Years, 35* (3), 260–272.

Matthiesen, J. & Fagt, S. (2017). Kostens betydning for børn og unges sundhed og overvægt: 2000-2003. Lyngby: DTU Fødevareinstitutttet.

Mikkelsen, M. V. & Mikkelsen, B.E. (2017). Parental perception of lunch schemes in Danish kinder-gartens: A cross-sectional survey. *Journal of Foodservice Business Research, 20.* (5), 512-524.

Ray, C., Määttä, S., Lehto, R., Roos, G., & Roos, E. (2016). Influencing factors of children's fruit, vegetable and sugar-enriched food intake in a Finnish preschool setting – Preschool personnel's perceptions. *Appetite, 103*, 72-72.

Schei, T.B. (2013). Everyday Life Discourses in Kindergarten. *Cultural-Historical Psychology 8* (2), 31-37.

Sepp, H. (2017). Måltidspedagogik i förskolan: Ett lustfyllt lärande. Stockholm: Gothia.

Sepp, H., & Höijer, K. (2016). Food as a tool for learning in everyday activities at preschool: an ex-ploratory study from Sweden. *Food & Nutrition Research 60* (1), 32603.

Skolverket (2013). *Flera språk i förskolan.* Stockholm: Skolverket.

Tuset, Elly H. (2018): A Tasting Plate – The Aesthetic Experience of Food in Early Childhood Education and Care.