

*Hvilke muligheder har vi som efterskole for at fylde de unges "sundhedsrygsæk" via måltidet, vejledningen og undervisningen?  
- med fokus på mad og måltider.*



## Indhold

3	<b>Forord</b>
4	<b>1. Indledning</b>
5	<b>2. Maden og dens betydning</b>
6	Tilgængelighed
6	Smagen
8	<b>3. Måltidets betydning for sundheden</b>
9	<b>4. Elevernes motivation for og barrierer overfor at leve sundt</b>
11	<b>5. Kostvejledning</b>
13	<b>6. Sundhedsudvalg</b>
14	<b>7. Undervisningen</b>
14	Den praktiske køkkenundervisning
15	Sundhedsundervisning
17	<b>8. Hvordan kommer man igang</b>
19	<b>9. Sammenfatning</b>
20	<b>Tips og idéer</b>
24	<b>Udarbejdet af</b>
25	<b>Litteratur</b>

## **Forord**

Dette materiale er tænkt som inspiration til efterskolerne og skulle gerne give lyst til at sætte mad, måltider og sundhedsundervisning på dagsordenen for dermed at give de unge lyst og færdigheder til at tage deres liv i egne hænder, når det gælder sundhed.

Den viden, vi har fået ud af at arbejde med dette projekt, har vi samlet, så andre forhåbentlig kan have glæde af det. Det kan være såvel køkkenpersonale, lærere og forstandere.

Materialet indeholder ikke en færdig pakkedløsning til, hvordan vi får fyldt de unges ”sundhedsrygsæk”; men en forklaring på, hvorfor vi synes, det er så vigtigt, idéer til hvordan man kan gribe det an og en henvisning til relevant litteratur, vi har haft glæde af, og som er anbefalelsesværdigt.

Vi har valgt at afgrænse os til primært at beskæftige os med mad og måltider, vel vidende at sundhed er andet end sunde madvaner. Dog er det vigtigt for os at nævne, at fysisk aktivitet spiller en stor rolle og bør indgå i et samspil med sunde madvaner.

Materialet er lavet på baggrund af fem ugers orlov gennemført under ordningen ”Orlov med fri vikar”.

Margrethe Friislund og Trine Vestergård, Flakkebjerg, november 2004.

## 1. Indledning

I vores daglige arbejde som lærere på en efterskole, med en stor del af vores undervisning i køkkenet, møder vi oftere og oftere unge, der ikke spiser som anbefalet, og som er fysisk inaktive. Vi ser uoplagte elever, over- eller undervægtige elever og elever, der har et problematisk forhold til mad.

Sundhedsstyrelsen nedsatte i 1999 en arbejdsgruppe, der skulle samle sundhedsfaglig dokumentation for kommende indsatser i skoler samt udarbejde en række anbefalinger. Denne arbejdsgruppe kom frem med at:

*Mad og måltider har afgørende betydning for børn og unges trivsel og sundhed aktuelt og i forhold til deres sundhed og sygdom og dermed livskvalitet senere i livet. Mad og måltider handler ikke kun om næringsstoffer og sunde fødevarer, men også om gode måltider, kulinariske oplevelser og sociale samværsformer.<sup>1</sup>*

I Danmark er det sådan, at man primært anser det som forældrenes ansvar, hvad børn og unge spiser; men skal de sundhedspolitiske mål nås, har omgivelserne og dermed skole, institution og lokalmiljø også et medansvar.<sup>2</sup>

Et af de sundhedspolitiske mål fra Regeringens nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-10 "Sund hele livet" er:

*Antallet af danskere, der spiser sundt, skal øges markant, og sunde kostvaner skal være en naturlig del af hverdagen.<sup>3</sup>*

Disse to udsagn lægger naturligt op til, at også efterskolerne har et ansvar i det forebyggende arbejde. Som skole er vi også et aktivt dannelsesmiljø, og det at kunne mestre at leve sundt, er også en dannelsesopgave i forhold til familie- og samfundsliv. Da vi yderligere har den fordel, at vi har eleverne døgnnet rundt og skal bespise dem til alle måltider, har vi endnu bedre vilkår for at påtage os denne opgave.

---

<sup>1</sup> Husby Ida: Mad og måltider s. 3

<sup>2</sup> Husby Ida: Mad og måltider s. 37

<sup>3</sup> Regeringen: Sund hele livet s. 16

I det følgende vil vi redegøre for, hvorfor det er vigtigt, at vi som efterskole tager ansvaret for denne del af dannelsen og komme med nogle bud på efterskolens rolle for aktivt at deltage i sundhedsfremmende aktiviteter med særlig fokus på mad og måltider. Hvordan får vi fyldt de unges ”sundhedsrygsæk” via måltidet, vejledning og undervisning?

## 2. Maden og dens betydning

” Det kan sjældent lade sig gøre at tvinge en teenager til at spise sundt og regelmæssigt” lyder det i en pjece fra Komiteen for Sundhedsoplysning<sup>4</sup> om puberteten. Så hvorfor tage kampen op, er der ikke nok at slås med i denne alder?

Jo, der er nok at slås med; men da erfaringer viser, at man via sund mad har mulighed for at øge unges trivsel og derved deres mulighed for at klare livets udfordringer, *skal* vi som kostskole tage denne opgave på os: at servere en sund, varieret og ikke mindst velsmagende mad. Sund mad sættes også i relation til kognition og indlæring, selv om denne sammenhæng ikke er videnskabeligt bevist.<sup>5</sup>

Når vi her taler om sund mad, er det med udgangspunkt i ”De syv kostråd”<sup>6</sup>, som er udarbejdet på baggrund af de officielle næringsstofanbefalinger (NNR<sup>7</sup>).

Undersøgelser<sup>8</sup> viser, at unge ikke lever op til disse anbefalinger.

De sundhedsmæssige problemer blandt unge omfatter

- uregelmæssige måltidsmønstre med måltider, der springes over, og der spises meget usund mad mellem måltiderne.
- et højt sukkerindtag fra bl.a. slik, sodavand og saftvand.
- et højt indtag af mættet fedt bl.a. fra fede mejeriprodukter.
- et lavt indtag af frugt og grønt<sup>9</sup>.

<sup>4</sup> Byriell, Lene: s.22

<sup>5</sup> Husby Ida: s.28, 29 og 36.

<sup>6</sup> Forbrugerinformation: Bedre kost og mere motion. Pjece 1999

<sup>7</sup> NNR : Nordiske Næringsstofs Rekommandationer.

<sup>8</sup> Fagt Sisse m.fl.: Udviklingen i danskernes kostvaner 1985-2001.

<sup>9</sup> Husby Ida: s. 8

Usunde kostvaner kan i barn- og ungdommen give kortsigtede og langsigtede sundhedsproblemer.

#### Kortsigtede sundhedsproblemer

- Overvægt og fedme
- Spiseforstyrrelser
- Mangel på mikronæringsstoffer – vitaminer og mineraler
- Caries

#### Langsigtede effekter af usunde kostvaner i barn- og ungdommen

- Sukkersyge – type 2 diabetes
- Hjerte-kar-sygdomme
- Kræft
- Knogleskørhed

Da vi ikke kan eller skal tvinge en teenager til sunde madvaner, hvilke muligheder har vi da for at motivere til et sundere valg af mad? Her er tilgængelighed, smag, viden, færdigheder og handlekompetence nogle af de centrale nøgleord.

#### **Tilgængelighed**

”Tilgængelighed øger forbruget” er et udsagn, der kan bekræftes af flere undersøgelser<sup>10</sup> og også af vores egne erfaringer. Har man en sodavandsautomat eller en bod på skolen, der sælger sodavand, drikkes der flere sodavand blandt eleverne, end hvis de skal bevæge sig længere efter det. Serveres der frugt og grønt flere gange om dagen, spises der mere frugt og grønt blandt eleverne.

En forudsætning for at motivere de unge til sundere kostvaner må være, at der serveres sund mad, også mellem hovedmåltiderne, hvor det største forbrug af for eksempel de sukkerholdige levnedsmidler ligger.

#### **Smagen**

At maden smager godt og ser dejlig og appetitlig ud, er uhyre vigtigt. At spise mad, der smager dejligt og er godt for kroppen, kan godt lade sig gøre. Alle sanserne skal

---

<sup>10</sup> Husby Ida: s.39  
Nielsen Kromann Morten: s. 64.

påvirkes. Der skal bruges megen tid på tilsmagningen og afprøves nye krydderier og andre gode smagsgivere. Maden skal også være indbydende at se på.

At maden så samtidig skal indeholde det, vores krop har brug for, kan angribes på flere måder. Er man mest til traditionel dansk mad, er det måske måltidets sammensætning, der skal ses på. Balancerer forholdet eksempelvis mellem kød, kartofler, grønt og brød. Der kan laves ”light” udgaver af kendte retter.

Det kan også være spændende og udfordrende at se sig omkring og blive inspireret af andre landes madkultur, hvor fedtet ikke er lig med den gode smag; men hvor det sure, søde, stærke og bitre dominerer i smagen. Der er meget god inspiration at hente i mange kokebøger, og hvis maden præsenteres seriøst og grundigt, er det vores erfaring, at mange elever også vil smage seriøst på maden. (*se under Tips og idéer*).

Men smag er et subjektivt og individuelt anliggende. Vi smager i høj grad også med hjernen; hvad tror vi, vi kan lide og ikke lide. Kræsenhed støder vi meget ofte på i vores daglige arbejde, og den er svær at komme til livs og er en stor barriere for udvikling af sunde kostvaner.

Der er ikke forsket så meget i kræsenhed, og hvad det betyder for at ændre kostvaner og komme til at kunne lide meget forskellig slags mad. Så man må væbne sig med tålmodighed, blive ved med at tilbyde de unge meget forskelligt mad og lokke dem til at smage på det. Jo oftere man smager på ny mad, desto større sandsynlighed er der for, at man kommer til at kunne lide maden.

Samtidig viser undersøgelser, at det også har betydning for unges kostvaner, at de ser andre spise og nyde forskellig slags mad.<sup>11</sup> Dette kan have en positivt afsmittende virkning.

Hvis de unge også er med til at lave maden, er det vores erfaring, at de så tør smage meget mere.

---

<sup>11</sup> Husby Ida: s.40

### 3. Måltidets betydning for sundheden

Måltidet betragtes ofte kun som noget, der skal afhjælpe os med sulten, eller som noget der skal forsyne vores kroppe med næring til at kunne klare hverdagen. Men dette er en misforståelse; måltidet har mange andre funktioner. Måltider er med til at skabe rammer for fællesskaber overalt i det sociale liv. Måltider forener mennesker, og de gør det som noget tilbagevendende og regelmæssigt, der understreger hverdagens fællesskaber i familien - og på efterskolen med alle kammeraterne.<sup>12</sup>

Hvis de unge vælger måltiderne fra, vil de hermed også kunne vælge en del af det sociale fællesskab fra. Efterskolen bør være med til at lære de unge, hvilken betydning måltidet har og dermed vise vigtigheden i det sociale samvær ved måltiderne. Dog ved vi også, at unge på efterskole er midt i deres frigørelsesproces og dannelsen af deres egen identitet, og netop i denne fase betyder fastfoodkulturen og café-miljøet meget.

På efterskolen bør vi tage hensyn til dette ved indimellem at tilgodese deres behov for at spise på en anden måde end den traditionelle og tilbyde de retter, de får i fastfood og cafékulturen, men i en bedre kvalitet (*se tips og ideer*).

I accept af dette kunne det også være ønskværdigt, at fastfoodindustrien tog del i det fælles ansvar og arbejdede hen imod sundere tilbud. Det kan være, at det ikke er de unges behov for "junkfood" i sig selv, der gør grillbaren til en succes, men derimod indfrielsen af en række sociale og kulturelle behov, herunder den enkeltes mulighed for at deltage i et socialt fællesskab, hvor man markerer sin aldersstatus og træffer et frit (forbrugs)valg.<sup>13</sup>

Der er i det moderne videnssamfund en tilbøjelighed til at "zappe" i mange af livets forhold, således også omkring måltidet. Vi praktiserer i stigende grad "græsning" som kørerne, hvor vi spiser lidt, men hele tiden og ofte alene på bekostning af det traditionelle mønster med tre hovedmåltider og to-tre mellemmåltider.

Denne udvikling sættes også i forbindelse med den stigende udvikling af fedme herhjemme, og for nogle er det svært at deltage i og bibeholde de fælles måltider. Dette

---

<sup>12</sup> Holm Lotte: s. 21

<sup>13</sup> Nielsen Kromann Morten: s. 60

kan være årsagen til, at vi ser unge, der har svært ved at deltage i et 20 minutter langt måltid tre gange om dagen.

På trods af denne samfundsudvikling mener vi stadig, at det er vigtigt, at de unge ikke har mulighed for at vælge måltiderne fra. For mange unge vil det at skifte til en hverdag med mindst tre faste måltider også være en ny og positiv oplevelse<sup>14</sup>, både ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt samt ud fra en social vinkel.

Rammerne om måltidet skal være i orden. Eleverne skal kunne sidde stille og roligt i nogle hyggelige omgivelser, hvor der er god tid til at indtage maden og snakke med kammeraterne og lærerne.

Dette medfører ofte, at de unge har lyst til at spise, og som nævnt før øges forbruget/indtagelsen af tilgængeligheden.

Hvis det er sunde og indbydende retter, der bliver serveret, vil det kunne medføre, at de unge spiser af maden. Kræsenhed kan som nævnt tidligere også være en barriere, men da unge som oftest er i en frigørelsesfase fra forældrene, er der større chancer for, at de gerne vil prøve at smage på noget, de ikke har smagt før, og som kammeraten eventuelt kan lide.

#### **4. Elevernes motivation og barrierer for at leve sundt**

For at kunne være med til at fremme unges sundhed, er det nødvendigt at kende noget til deres motivation for at leve sundt. Det er også vigtigt at vide, om der eventuelt ligger nogle barrierer, som modarbejder.

Unge sundhedsvaner er grundlagt i familien, og de ting, de har lært om sund mad og madvaner, har de med i rygsækken, når de ankommer på efterskolen. Eleverne kommer fra familier, hvor der kan være stor ulighed i de socioøkonomiske baggrunde.

En WHO-undersøgelse viser, at unge fra højere socialgrupper spiser mere af det sunde end unge fra lavere socialgrupper. De gode kostvaner er stærkt knyttet til familier med høj social status, til social integration og til god skoletrivsel, mens de dårlige kostvaner er stærkt knyttet til familier med lav social status, til social isolation og til ringe

---

<sup>14</sup> Nielsen Kromann Morten: s. 66

skoletrivsel. Samtidig viser andre undersøgelser, at unge fra områder med høj socioøkonomisk status oftere spiser regelmæssige måltider sammenlignet med unge fra områder med lav socioøkonomisk status.<sup>15</sup> I sundhedsarbejdet med de unge, er det vigtigt at være opmærksom på, at ikke alle har ens forudsætninger for at leve sundt.

Endvidere befinder de unge sig i dannelsesfasen af deres egen identitet, og gruppen af jævnaldrende og det sociale fællesskab imellem dem har stor betydning og er med til at forme værdier og vaner. Puberteten er en periode, hvor der skal eksperimenteres, og de skal gøre deres egne erfaringer for herigennem at forberede sig til voksenlivet. De frigør sig fra familien, og maden bliver et symbol for deres frigørelsesproces.<sup>16</sup>

Vi, der har med maden og måltiderne at gøre, kan komme til at overtage forældrenes rolle. Det vil for nogle blive en barriere, og de vil gøre oprør ved ikke at spise den mad, der bliver serveret. Andre oplever vores mad som noget helt anderledes nyt og mere spændende end dét, forældrene serverer, og de vil derfor være voldsomt motiverede til at spise det og på den måde gøre oprør mod forældrene derhjemme. Derfor kan de unge både have en barriere eller en stor motivation for at spise den sunde mad på en efterskole.

Det er meget vigtigt, at der bliver skabt en god stemning omkring maden, så holdningen bliver positiv blandt eleverne. Dette kan have en afsmittende effekt på de elever, som har modstand mod det sunde.

I sundhedsformidling er det vigtigt ikke at virke moraliserende over for den unge. Det har ikke den store virkning at fortælle, hvad de ikke skal gøre. Derimod er det vigtigt at fokusere på det, der motiverer dem på en positiv måde.

Blandt vores elever har vi lavet en lille undersøgelse om, hvad deres motivation er for at spise sundt. Konklusionen blev, at det der optager dem mest, er hensynet til kroppen og udseendet. Ligeledes tyder noget på, at pigerne er mere optaget af sundhed end drengene er. Barriererne var at sund mad er kedeligt, at det ikke smager godt, manglende interesse for sund mad, og at de ikke gider at bruge tid på at spise sundt.

---

<sup>15</sup> Husby Ida; s. 17-18

<sup>16</sup> Elverdam Beth; s. 154-156.

Vi kan ikke bruge skræmmekampanjer om, at de dør af kræft eller hjerte-kar sygdomme, hvis de ikke lever efter anbefalingerne. Det er noget, der sker langt ude i fremtiden, og unge oplever sig selv som udødelige i den forbindelse.

Denne undersøgelse giver os en god pejling af, hvad indsatsen kan målrettes hen imod. Som før nævnt er det vigtigt, at vi skelner mellem drenge og piger. Der er stor forskel på, hvor meget sundhed fylder i deres hverdag.

En rapport fra ligestillingsministeren<sup>17</sup> viser, at pigerne oftere følger anbefalingerne om at spise mere frugt og grønt end drengene. Pigerne springer oftere måltider over, end drengene gør. Piger er oftere utilfredse med deres vægt end drengene. Pigerne undgår mere fed mad, men de er til gengæld mere slikne. Dog har pigerne også større tendens til at få dårlig samvittighed over deres kostvaner. Alle disse forhold kan medtages i arbejdet med unges kostvaner. Derfor vil det også være nemmere at nå pigerne og motivere dem til at handle overfor deres egen sundhedstilstand. Samtidigt er der også et risikomoment ved pigernes optagethed af vægt, krop og mad.

Hvad angår drengene, skal der gøres en større målrettet indsats for at motivere dem.

## 5. Kostvejledning

Som supplement til den mad der serveres, kan tilbuddet om kostvejledning til de elever der ønsker det, være en god støtte til udvikling af sunde kostvaner. (Vi startede for 1 ½ år siden kostvejledning som et tilbud til vores elever; se beskrivelsen på Flakkebjerg Efterskoles hjemmeside).

Kostvejledningen er en mulighed for gennem samtale at motivere eleverne til at tage og gennemføre beslutninger om adfærdsændringer med det formål at leve sundere.

I vejledning med adfærdsændringer som mål er der meget god inspiration at hente i ”Den motiverende samtale”<sup>18</sup>.

*Den motiverende samtale er en personcentreret form for rådgivning, der har til formål at fremme adfærdsmæssige ændringer ved at stimulere personen til at analysere sine følelser i dilemmaet mellem faktisk adfærd og helbredsmæssige ønsker. Derudover har den motiverende samtale som formål at stimulere personen til at træffe en beslutning og gennemføre adfærdsændringer på grundlag af sine overvejelser.*

<sup>17</sup> Helweg-Larsen Karin: s. 15-16.

<sup>18</sup> Mabeck Erik Carl: Den motiverende samtale.

Der pointeres, at det ikke er os som vejledere, der skal tage ansvaret for, om eleven lever sundt. Det er elevens eget ansvar, og han/hun skal selv finde løsningerne på problemerne. Men vi har en forpligtelse til at prøve at påvirke eleven til at overveje en sundhedsfremmende adfærd. For at der kan blive tale om nogen adfærdsændring, er det vigtigt, at eleven selv fremkommer med løsningsforslag og selv handler. Det er elevens egen handlekompetence, vi skal ind at fokusere på.

Om eleven er motivet til en adfærdsændring til løsning af det problem, de kommer med, er vigtig at få afklaret. Vi oplever elever, der efter et par ganges vejledning må opgive. De er simpelthen ikke motiverede nok. Den omvæltning det for nogle er at starte på efterskole, og de forandringsprocesser de er midt i, gør at de må vente. Efter et par måneder kan vi så måske tage fat igen.

*"Motivation er en tilstand af parathed til forandring"*, og det første skridt er derfor, at klarlægge, om eleven er åben for forandring. Der kan et balanceskema, hvor eleven selv anfører fordele og ulemper ved at skulle ændre på den nuværende situation, være en hjælp. Her vil den refleksionsproces, som eleven gennemløber, være værdifuld til at afklare, hvor motiveret hun er.

De problemstillinger eleverne typisk møder op med til kostvejledning er:

#### Ønsket om at tabe sig eller tage på

Da overvægt/fedme hos børn og unge er relateret til øget sygelighed og psykosociale problemer i barn- og ungdommen samt øget sygelighed og dødelighed i voksenalderen, er det et vigtigt problem at tage fat på. Slankekur til børn og unge er en dårlig idé. Det handler derimod om at lære dem gode kost- og ikke mindst motionsvaner. Her kan idrætslæreren fungere som motionsvejleder.

Moderat undervægt har i den aldersgruppe ikke de store helbredsrisici, men psykisk kan det betyde meget for den unge at være for tynd. Her kan vi udover at rådgive i hvordan de kan tage på i vægt uden at få usunde kostvaner, motivere til at komme i gang med motion for derved at få større muskelmasse.

### Spiser jeg sundt nok?

Mange elever er interesseret i at spise sundt og kommer for at få en vurdering af deres kost. Her støder vi ofte på problemer med risiko for for lavt indtag af vitaminer og mineraler som kalk, jern og D-vitamin, da de for eksempel helt udelukker fødevarergrupper som mælk/ost, fisk eller kød. De der vælger at være vegetarer, kan få en grundig vejledning i, hvordan en fyldestgørende vegetarkost ser ud.

### Spiseforstyrrelser eller risikoadfærd

Spiseproblemer, slankekur og andre former for vægtregulering hos især unge piger er tiltagende.

Da vi har eleverne døgnet rundt og også spiser sammen med dem, har vi gode muligheder for at se tegnene på en spiseforstyrrelse under udvikling.

Her skal vi gå ind og tage fat i den primære forebyggelse, hvor rammer for måltidet og udbud af levnedsmidler kombineret med undervisning om behov og glæde ved mad er vigtige elementer. Den sekundære forebyggelse skal fagpersoner og professionelle behandlere tage sig af.<sup>19</sup> Vores opgave er her at hjælpe dem videre i systemet til professionel hjælp. Sundhedsstyrelsen har udgivet nogle gode pjecer om, hvordan voksne omkring børn og unge kan være med til at forebygge, at spiseforstyrrelser udvikler sig.<sup>20</sup>

Vi har oplevet en stor efterspørgsel på at få kostvejledning, og de spørgeskemaundersøgelser, vi har lavet blandt vores elever, viser også tydeligt, at mange unge er interesseret i at leve sundt. Det er et godt supplement til den daglige bespisning, at der er rum og tid til at snakke om de problemer, de unge har med maden. Det skal nævnes, at det også er vigtigt at være opmærksom på, at området ikke får for meget fokus, da det kan have negativ afsmittende effekt.

## **6. Sundhedsudvalg**

En mulighed kunne også være at tilbyde en sundhedsvejleder, som ud over vejledning i kost, kunne vejlede i rygning, alkohol, euforiserende stoffer, motion, sex, stress og andre trivselsproblemer. Det ville være oplagt at gøre i samarbejde med kommunens

<sup>19</sup> Husby Ida: s. 32.

<sup>20</sup> Sundhedsstyrelse: Spiseforstyrrelser – se signalerne. 1990

sundhedsplejerske. Denne vejleder kunne i samarbejde med et sundhedsudvalg, bestående af elever, være med til at sætte fokus på de sundhedsmæssige problemer, eleverne selv kommer med.

Ved at inddrage eleverne aktivt i forhold, der vedrører deres egen sundhed, øges muligheden for handling i en sundhedsfremmende retning på deres egne præmisser.

## 7. Undervisningen

*Mad er ikke et nødvendigt onde, der blot skal overstås, så man kan komme videre med det der virkelig er vigtigt, nemlig undervisningen. Det praktiske arbejde med madkultur (madlavning og måltider) såvel som den teoretiske undervisning er en tværfaglig ressource, der direkte kan støtte skolen i dens egentlige formål, nemlig læring og dannelse.<sup>21</sup>*

Der skal derfor arbejdes på flere niveauer, når målet er at fremme sunde og gode mad- og måltidskulturer. Mad og måltid kan derfor med fordel ses som et pædagogisk dannelsesprojekt<sup>22</sup>. Udover den mad der serveres og et eventuelt tilbud om kostvejledning, vil den praktiske undervisning i madlavning og den teoretiske undervisning i sundhed også spille en rolle.

### Den praktiske køkkenundervisning

Hvis vi skal have de unge til at fastholde de sunde kostvaner, som de forhåbentlig får på efterskolen, er det ikke nok, at den sunde mad fremstilles og serveres for eleverne. De skal selv deltage i madlavningen.

En undersøgelse, hvor deltagerne gennem en længere periode havde fået serveret sund mad, hvor de ikke selv havde deltaget i tilberedningen, viste, at en af barriererne for at fortsætte med de sunde kostvaner, var den manglende forudsætning for at kunne lave maden selv<sup>23</sup>.

Det er uhyre vigtigt, da disse færdigheder i stor grad ikke længere opøves i familien. Undersøgelser viser, at kun 5 % af danske børn er med til at lave mad hjemme.<sup>24</sup>

<sup>21</sup> Undervisningsministerier. Uddannelsesstyrelsen temahæfte nr.10-2004 s. 10

<sup>22</sup> I et pædagogisk dannelsesprojekt inddrages eleverne i aktiviteterne om mad og måltider. Det vil sige at, eleverne er både ydere og nydere af måltidet. Se endvidere Uddannelsesstyrelsen temahæfte nr.10-2004 s.18

<sup>23</sup> Holm, Lotte: s. 154

<sup>24</sup> Undervisningsministerier. Uddannelsesstyrelsen temahæfte nr.10-2004 s.9

Det kan der tages højde for på en efterskole ved at lade eleverne indgå i den praktiske madlavning og ikke kun opvask og borddækning. Køkkenarbejde skal ændres til køkkenundervisning. I den forbindelse kan det være nødvendigt, alt efter hvilken uddannelse køkkenpersonalet har, at de får en form for pædagogisk kursus/efteruddannelse.

Eleverne vil så tilegne sig praktiske erfaringer og færdigheder i at lave sund mad, og en positiv sidegevinst vil være en mere positiv holdning til maden, når man nu selv eller ens kammerat har stået for madlavningen. (mere om den praktiske undervisning se *Tips og ideer*).

### **Sundhedsundervisning**

Som nævnt i indledningen er sundhed andet end mad og måltider. Derfor vil vi i dette afsnit tage afsæt i, hvorfor og hvordan sundhed (med udgangspunkt i det brede sundhedsbegreb) og dermed også mad og måltider kan indgå i en tværfaglig undervisning. Vi har ladet os inspirere meget af tankerne bag ”Den Sundhedsfremmende skole”<sup>25</sup> og dens måde at gribe sundhedsundervisningen an på.

I folkeskolen er undervisning i sundhed obligatorisk. I efterskolen er det det ikke. Men hvad fritager os fra at undervise i dette emne? Det er vel lige relevant, om man går i 9. eller 10. kl. på en folkeskole eller på en efterskole. Hvis det er en del af dannelsen, som vi også vil varetage, så har vi vel også en forpligtelse.

I folkeskolen er det klasselæreren, der har den koordinerende funktion af de obligatoriske emner og oftest også varetager denne undervisning. Hvem har ansvaret på efterskolen? Er det forstanderen, den enkelte lærer der måske brænder for dette emne, kontaktlæreren eller køkkenlæreren. Hvordan får vi sundhed og dermed også mad og måltider ind i skolens kerne? Skal sundhedsundervisningen ligge som et selvstændigt tema eller indgå tværfagligt med nogle af de andre fag?

---

<sup>25</sup> En af bøgerne omhandlende ”Den sundhedsfremmende skole” er B. B. Jensen: Handling, læring og forandring.

Som frie skoler må den enkelte skole gøre op med sig selv, om den skal lægge en del af sin energi i sundhedsundervisningen, og på hvilken måde det kan angribes. Vel vidende at der er mange andre ting, vi også gerne vil nå i det år, vi har dem.

I Fælles Mål (faghæfte 21) for sundheds- og seksualundervisning samt familiekundskab, er der god inspiration at hente i, hvordan undervisning i dette emne kan gribes an.

*Læring er en proces som forudsætter, at den enkelte er aktivt involveret med både krop og sjæl. Eleverne bør støttes i at udvikle deres egne holdninger og i at handle etisk ansvarligt ud fra disse holdninger. Alt er ikke lige godt, men alt kan tages op til debat for at vurdere muligheder og problemer i forhold til egen og andres situation. Målet er derfor ikke, at eleverne overtager en bestemt holdning til hvad det sunde liv, det rigtige seksualliv eller den rigtige familieform består i.<sup>26</sup>*

Der tages udgangspunkt i det positive, brede og åbne sundhedsbegreb.

*Et positivt sundhedsbegreb betyder:*

- At sundhed både er fysisk, psykisk og socialt velvære samt fravær af sygdom.

*Et bredt sundhedsbegreb betyder:*

- At sundhed påvirkes både af livsstil og af levevilkår.

*Et åbnet sundhedsbegreb betyder:*

- At der er forskellige opfattelser af, hvad sundhed er, og hvad der påvirker sundhed.<sup>27</sup>

Vejledningen for faget tager udgangspunkt i det man indenfor ” Den Sundhedsfremmende Skole” kalder den demokratiske sundhedsundervisning. Her er nøgleord som elevinvolvering, medbestemmelse, medansvar, engagement, handling, visioner og erfaringer vigtige. Her er målet ikke en ændring af målgruppens adfærd, men at ”øge målgruppens egne visioner og potentialer til at gribe ind overfor forhold, der har

---

<sup>26</sup> Undervisningsministeriet: Fælles mål i Sundheds- seksualundervisning og familiekundskab

<sup>27</sup> Undervisningsministerier. Uddannelsesstyrelsen temahæfte nr.10-2004 s. 15

betydning for deres sundhed”<sup>28</sup>. Aktiviteten skal rette sig mod at forandre tingenes tilstand i en sundhedsfremmende retning.

Erfaringer viser, at hvis man inddrager elevmedbestemmelse og handlekompetence<sup>29</sup>, så kan det slet ikke undgås, at eleverne senere i forløbet handler forandrende overfor virkeligheden.<sup>30</sup> Denne måde at arbejde med sundhed på kan også anvendes i det tidligere nævnte sundhedsudvalg.

Modsat denne undervisning står den moraliserende sundhedsundervisning, hvor sundhed betragtes som fravær af sygdom, og hvor sundhed ofte kommer til at handle om det, der ikke gør livet værd at leve. Den løftede pegefinger - afsavnsideologien. Denne form for sundhedsformidling bliver let kedelig, handlingslammende og ansvarstygende, og resultaterne står sjældent mål med indsatsen.

Til sidst skal det nævnes, at der selvfølgelig er andre måder/rum at varetage sundhedsformidling/undervisning på. Som efterskole, hvor vi har eleverne døgnnet rundt, kan vi lave aftenarrangementer - eventuelt med gæster udefra - og temaweekender, oprette udvalg, have emnerne oppe i vores kontaktgrupper og så videre.

## 8. Hvordan kommer man i gang?

Hvad enten skolen har formuleret sig om mad og måltider eller ej, har skolen en mad- og måltidskultur. Det vil i alle tilfælde være en god og sund øvelse at få den synliggjort, og hvis man har tænkt sig at arbejde med elevernes sundhed, hvordan harmonerer disse to ting så? (et eksempel på, hvordan en madpolitik og måltidsbeskrivelse kan se ud, findes på Flakkebjerg Efterskoles hjemmeside).

Hvis efterskolerne skal tage sundhed op, er det vigtigt, at der på den enkelte skole er fælles fodslag om, at det skal prioriteres som en del af skolens hverdag, og det skal bakkes op af alle.

<sup>28</sup> Jensen B B : Handlekompetence, sundhedsbegreber og sundhedsviden s. 198

<sup>29</sup> Handlekompetence er sammensat af to ord. Handle betyder at foretage sig noget i forhold til et problem, som den handlende (eleven) selv indkredser. Handlingen er resultatet af en undersøgelsesproces hvor flere alternativer diskuteres og skal være rettet mod problemet. Kompetence betyder dygtighed og er opnået på baggrund af erfaringer med området. Bjarne Bruun Jensen bøger er en god inspirationskilde til begrebet handlekompetence.

<sup>30</sup> Jensen B B : Handling, sundhed og undervisning s. 72

Sundhed skal sættes på dagsordenen, og følgende spørgsmål vil være gode at diskutere sammen med **alle** skolens medarbejder.

- Hvilken mad og måltidskultur er der på jeres skole?
- Hvordan påvirker livsstil og levevilkårsforhold på jeres skole elevernes sundhed og trivsel?
- Hvad er sund mad og en sund måltidskultur?
- Er jeres skoles praksis vedrørende mad og måltider blot at bespise eleverne, eller er det et pædagogisk dannelsesprojekt?
- Hvorfor er jeres skoles praksis sådan?
- Hvordan inddrages eleverne i sundhedsarbejdet?
- Kan måltider være med til at styrke det sociale fællesskab, og hvad betyder det for eleverne, hvor de spiser og sammen med hvem?
- Hvordan kan jeres skole sikre en undervisning i temaer, der omhandler sundhed, mad og måltider, hvor elevernes handlekompetence og demokratiske dannelse indgår?
- Hvilken fremtid er realistisk og med hvilke begrundelser?

Disse diskussioner skulle gerne klargøre, hvordan praksis ser ud, og i hvilken retning man som skole ønsker at gå i sundhedsspørgsmål, herunder mad og måltider, og hvordan man ønsker at gribe det an.

Derefter er det nødvendigt at se på, om ressourcerne er tilstede. Der kan være ansættelsesmæssige, tidsmæssige eller økonomiske faktorer, der spiller ind. Her dukker nye spørgsmål op til debat, som for eksempel: Har vi personale der kan/vil? Vil det kræve efteruddannelse? Hvordan får vi introduceret det for eleverne - de nuværende og de kommende - og deres forældre?

..... **og så er det ellers bare med at komme i gang med at handle!**

## **9. Sammenfatning**

Madvaner etableres og ændres gennem hele livet. Vi har i dette materiale understreget, hvorfor vi mener, at det er vigtigt, at unge spiser sundt og lærer om sundhed, mad og måltider og givet nogle bud på, hvordan vi som efterskole kan gribe denne opgave an.

Tilgængeligheden af sund og velsmagende mad, som de unge kan lide, er vigtig for forbruget. Det er vigtigt, de lærer om mad og måltider og tilegner sig kundskaber og færdigheder om mad, madlavning og måltider. Det sociale og fysiske miljø har også betydning for, hvad der spises, og for hvordan måltiderne opleves. I vores arbejde med unge og deres sundhedsadfærd er det vigtigt, at vi har deres motivationer og barrierer for at leve sundt med i overvejelserne om, hvordan det gribes an.

I kostvejledningen har vi en mulighed for at få eleverne til selv at tage mere ansvar for deres egen sundhed hvad angår den mad, de spiser.

Endelig er det vigtig, at vi i sundhedsundervisningen tager udgangspunkt i det brede sundhedsbegreb og sætter de unge i stand til at handle for at fremme egen og andres sundhed.

Alle disse tiltag vil fylde godt op i elevernes ”sundhedsrygsæk”, hvor viden og erfaringer vil lagres side om side med erfaringer fra hverdagslivet, og som kan aktiveres, når eleverne oplever forandringer eller udfordringer.

## Tips og ideer.

### Maden og måltiderne

- Servér frugt og grønt skåret i stykker (så spises der mere og der er mindre spild), helst til alle måltiderne.
- Gulerødder i stave kan få selv den værste ”antigrøntsagsspiser” med på vognen.
- Havregrød til morgenmaden er et hit og supergodt. Kanel-sukker eller rosiner gør det for mange endnu mere lækkert og attraktivt.
- Hav altid et alternativ til kagen eftermiddag/aften. Det kan være knækbrød, skorper eller rugbrød med ost, honning, hummus, pålæg. Der skal være mulighed for at vælge et alternativ til kagen eller til rouladen og colaen fra Brugsen.
- Servér urtete. Det er lidt sødere i smagen end almindelig te og binder ikke mineralet jern til sig. For nogle kan det erstatte den almindelige te med ofte alt for meget sukker i.
- Lav madbrød med fyld ovenpå eller i. Efterspørgelsen på smør falder, og så følger der lidt grønsager med, for eksempel
  - kartofler, hvidløg og rosmarin
  - stegte løg
  - tomat
  - oliven
  - feta og spinat
- Godt og friskt rugbrød (eventuelt hjemmebagt) med masser af smag kan godt give det hvide brød konkurrence.

- Bag langtidshævet brød. Det øger smagen og er sundere (optagelse af mineralerne jern og kalk forøges). Anskaf et svaleskab, hvor der er plads til bageplader. Lav bollerne dagen før, stil dem i svaleskabet og bag hurtigt friskbagte boller om morgenen.
- Altid salat/råkost/grøntsager til frokost/aftensmåltidet - gerne flere slags. Veksel mellem færdige salater/råkost, hvor der er kræset for sammensætningen og smagen, og så salatbuffeten hvor eleverne selv kan mikse, hvad de har lyst til.
- Grøntsagssupper og grøntsagssovse er også en gode og smagfulde måder at servere grøntsager på.
- Lav selv syltetøj - det smager så meget bedre (og det er nemt, 2 ½ kg frossent frugt til 1 kg sukker. Koges sammen og jævnes med lidt maizena eller kartoffelmel. Opbevares på køl).
- Nybagte boller med hjemmelavet syltetøj *kan godt* konkurrere med kage.
- Hvis eleverne brokker sig over, at det tager tid og er besværligt at anrette mad pænt, så prøv at lave to tallerkener. En hvor maden er anrettet flot og appetitligt, og en hvor det bare er klasket op. Spørg dem, hvilken tallerken de vil vælge.
- Gør spisesalen hyggelig. Læg gerne dug på bordet, sæt friske blomster i vaser og tænd eventuelt stearinlys i den mørke tid.
- Måltidet skal vare mindst 20 minutter, så eleverne har ro og tid til at spise.
- Lav café, restaurant, suppekøkken eller pizzeria en gang imellem, hvor der skabes en hyggelig stemning. Det giver en anderledes måde at spise på. Det overraskende element og dét at nogle har gjort lidt ekstra ud af det, giver en meget positiv indstilling til måltidet. Brug weekenderne hvor der er lidt mere tid. Lave mesterskab i kagebagning eller Jamie Oliver weekend. Sådanne arrangementer er med til at øge elevernes interesse for kokekunsten.

- Pas på med at blive hellig. Tag positivt imod elevernes idéer. Der skal også være plads til vingummiranden til ”Bad taste party”.
- Giv eleverne faste opgaver i køkkenundervisningen og lad dem rotere, så de får prøvet alle arbejdsområder. Det er vigtigt, at to ugers køkkenundervisning ikke er lig med to ugers opvask.
- Inddrag eleverne mest muligt i medbestemmelse af menuen; det vil øge deres interesse, engagement og ansvar. Men det kræver tid at give eleverne indsigt i ernæringsmæssige, æstetiske og smagsmæssige kvaliteter, som sætter dem i stand til at kunne lave en madplan. Vores erfaring, når vi har nye køkkenhold hele tiden og eleverne kun er i køkkenet to uger om året, er at maden bliver alt for ensformig. Så vi prøver at få dem til at komme med idéer til, hvad de godt kunne tænke sig, indenfor de rammer vores madpolitik stiller.
- Prøv en dag at lægge en masse råvarer frem for eleverne og lad dem lave mad af disse i stedet for en fast menu. Det vil give eleverne mulighed for at sætte deres eget præg på denne dags mad og eventuelt prøve at lave mad uden opskrift.
- Start dagen med at sidde og snakke menuen og opgaverne igennem. Her kan der knyttes et teorioplæg til menuen. Eksempelvis fisk, fedtstoffer, bælgfrugter, proteiner, generel ernæringsundervisning, diverse madkulturer, fødevarekvalitet, smag på forskellige kvaliteter af den samme fødevarer og diskuter, hvorfor det smager forskelligt etc.
- Præsentation af maden  
Sørg altid for, at maden præsenteres grundigt af dem, der har lavet den.  
Når der er brugt lang tid på madlavningen, kan der godt bruges fem minutter på præsentationen.  
Beskriv og fremhæv særlige retter, gerne med lidt reklame.  
”Denne grønkålsrækost er en sand vitaminbombe. I vil strutte af sundhed og skønhed, når I har spist den. Ingen forkølelse den kommende uge. Og så smager

den skønt.” Gerne efterfulgt af at man går rundt mellem eleverne og på en sjov og positiv måde lokker dem til at smage.

- Anderledes dage

Lav mad fra andre kulturer og her tænkes ikke på færdige ”Mexico temaer” fra et cateringsfirma.

Find kogebøger med de originale retter og brug de rigtige råvarer. Fortæl eleverne om landets madkultur og deres brug af råvarer. Lad dem dufte, røre og smage på råvarerne.

Start med en lille appetitvækker fra landet til morgenmaden, så eleverne kan gå og glæde sig. Det kan være Chai (te med krydderier og mælk), turkis delight, røgelse eller musik fra det pågældende land.

Spis med pinde, hvis det hører sig til.

Her er præsentationen ekstra vigtig. Tag eleverne med på en lille drømmerejse.”Forestil jer, at I er på en rejse jorden rundt. I har brugt alle jeres penge, en indisk familie inviterer jer på middag. I er hundesultne, nysgerrige og høflige. Smag på maden, åbn jeres sanser. Maden består af fire retter fra det indiske køkken. Indiens madkultur er ..... osv.”

**Materialet er udarbejdet af:**

**Trine Vestergård (1971)**

Uddannet Ernærings- og husholdningsøkonom. Ansat gennem ni år på Flakkebjerg Efterskole. Underviser i skolens køkken, er kostvejleder og har ansvaret for skolens dyr samt andet kostskoleforbundet arbejde.

Er i gang med en PD-uddannelse i ”Kost, ernæring og sundhed”.

[palmhooej.vestergaard@get2net.dk](mailto:palmhooej.vestergaard@get2net.dk)

**Margrethe Friislund (1965)**

Uddannet Ernærings- og husholdningsøkonom. Ansat gennem 14 år på Flakkebjerg Efterskole. Underviser i skolens køkken, er kostvejleder, underviser i tekstil, er skema- og tilsynsplanlægger og har andet kostskoleforbundet arbejde.

Er i gang med en PD – uddannelse i ”Kost, ernæring og sundhed”.

[friislund@mail.dk](mailto:friislund@mail.dk)

## **Litteratur**

**Byriel Lene:** Værd at vide om puberteten. Komiteen for Sundhedsoplysning. 1. udgave. 1. oplag. 2003

**Elverdam, Beth og Sørensen Scott Anne:** Den sunde familie – den sunde krop. 1. udgave, 1. oplag, Munksgaard Danmark 2003.

**Fagt Sisse m.fl.:** Udviklingen i danskernes kostvaner 1985-2001. Danmarks Fødevarer og veterinærforskning. Afdeling for ernæring. 1. udgave, 1. oplag 2004. Silkeborg bogtryk.

**Forbrugerinformationen:** Bedre kost og mere motion. Pjece. Oktober 1999.

**Fødevareministeriet og Kræftens bekæmpelse:** Mad- og måltidspolitik i skoler – hvorfor og hvordan. August 2003.

**Helweg - Larsen Karin m.fl. :** Kønspektivet i unges trivsel og sundhedsadfærd i starten af det 21. århundrede. Statens Institut for Folkesundhed, 2. oplag. København 2003.

**Holm Lotte:** Kostens forandring. Akademisk forlag 1991.

**Husby Ida:** Mad og måltider – en fælles investering i sundhed og trivsel. Sundhedsstyrelsen 2000. Schultz Information.

**Jensen Bruun Bjarne:** Handling, læring og forandring. Beretninger fra den sundhedsfremmende skole. 1. udgave, 1. oplag. København 2000. Danmark Lærerbogskole og Komiteen for Sundhedsoplysning.

**Jensen Bruun Bjarne:** Handlekompetence, sundhedsbegreber og sundhedsviden. Hounsgaard, Lise og Eriksen Juul, John (red.) Læring i sundhedsvæsenet. 1. Udgave 1. oplag 2000. Gyldendahl.

**Jensen Bruun Bjarne:** Handling, sundhed og undervisning – erfaringer fra den sundhedsfremmende skole. Forskningstidskrift ved Danmarks Lærerhøjskole nr. 2 1998 s. 61-80.

**Mabeck Erik Carl m.fl. :** Den motiverende samtale. Dansk selskab for almen medicin. 1. udgave. 1. oplag 1999.

**Nielsen Kromann Morten:** Skolen som arena for dannelse af børns madkultur fra rapporten; Læring kræver næring udgivet af Mejeriforeningen 2003.

**Regeringen.** Sundhed hele livet – de nationale mål og strategier for folkesundheden 2002 – 2010. Schultz 2002.

**Sandstöm Brittmarie m.fl. :** Nordiska Näringsrekommendationer 1996. Nordiska Ministerrådet. København 1996. 1. udgave 4. oplag 2002.

**Sundhedsstyrelsen:** Se signalerne. Spiseforstyrrelser – de professionelle voksnes opgaver. København 2000.

**Undervisningsministeriet:** Fælles mål i sundheds- og seksualundervisning samt familiekundskab.

**Undervisningsministeriet:** Sund mad og fysisk aktivitet i skolen – inspiration til skolebestyrelser. Uddannelsesstyrelsen temahæfteserie nr. 10 2004.11.18