

11. oktober 2022

En god madpakke skaber sund balance

Et godt børneliv handler om mange forskellige ting, for eksempel tid til leg, omsorg, læring og udvikling. Men det handler også om sundhed, bevægelse, ordentlig mad og kropsforståelse. Det sætter projektet Børneliv i sund balance fokus på.

Børneliv i sund balance arbejder for at give børn en sund start på livet. I uge 41 er der projektuge på de to skoler og i de fem børnehuse i Frederikssund Kommune, der er med i projektet.

Madpakkeværksted

På Trekløverskolen afdeling Falkenborg er der i uge 41 blandt andet fokus på den sunde madpakke. Det er nemlig vigtigt, at børn (og voksne) får det rette at spise for at kunne komme bedst muligt gennem dagen. Børnene skal både have energi til at lytte og lære, og til at lege med hinanden i pauserne. Her spiller madpakken en vigtig rolle, og derfor kommer alle eleverne fra 3. klasse på madpakkeværksted i uge 41, hvor de skal lave madpakkebuffet til de andre indskolingsklasser.

- Vi har givet børnene mulighed for at vælge mellem forskellige ting, eksempelvis rugbrødsmadder med forskelligt pålæg eller pitabrød med tun og salat. Så er der noget gnavegrønt som spidskål og blomkål for at vise, at det kan man også bruge som gnavegrønt. Og så er det valgt efter årstidens grøntsager, fortæller lærer Rikke Herløv, der står for madpakkeværkstedet.



Lærer Rikke Herløv viser en elev, hvordan man skærer fiskefrikadeller ud til madpakken.

Madpakkehånden guider eleverne

Eleverne i 3. klasse er blevet undervist i, hvad der er en god madpakke. De har lært madpakkehånden at kende, hvor hver finger står for en fingerregel til madpakken – fuldkornsbrød, grønt, på brødet, fisk og frugt. På madpakkeværkstedet har eleverne derfor forberedt mad, der passer til hver finger.

- Det er sjovt at lave mad og se, hvad vi har lavet. Vi har lært om sundhed, og hvad der er godt og ikke godt, fortæller 10-årige Noorhan fra 3B og fortsætter med at fortælle, hvad de har lært om sukker:

- Niårige må få fem portioner sukker om ugen, og er man 10 år, må man få otte portioner sukker, fortæller hun og bliver suppleret af lærer Rikke Herløv:

- Og en portion sukker svarer til fem stykker slik eller fire stykker chokolade. Det var der flere af børnene, der var noget overraskede over.

Også 9-årige Jilan fra 3A har haft en sjov oplevelse med at være i skolekøkkenet:

- Det er sjovt, fordi jeg kan lide at lave mad og spise det, man selv har lavet og smage, om det smager godt, siger hun.

Begge pigerne har da også kastet sig ud i at smage noget nyt, nemlig rå spidskål, som er et af forslagene til noget gnavegrønt. Det faldt dog ikke i deres smag.



Jilan og Noorhan forbereder pitabaren.

Sund og varieret madpakke

Eleverne på madpakkeværkstedet forbereder maden, så de kan lave en buffet, som de andre indskolingsklasser kan komme og samle deres madpakke ud af. Tirsdag var det 2. klasserne, der fik lov at lave deres madpakke. På fem forskellige borde stod mad, der repræsenterede hver af de fem fingre i madpakkehånden.

- Vi har sørget for at have varieret udvalg og har eksempelvis også kartofler som pålæg, som vi har skåret i skiver. Variationen og det at prøve noget andet, som er sundt, er ideen i det hele. Det er fint med frugt i madpakken, men når man har tre eller fire stykker frugt med, bliver det til meget frugtsukker. Så vi prøver noget nyt og mere varieret, fortæller Rikke Herløv.



Blandt madpakkefingrene er frugt og derfor skal deres skæres bananer ud i mindre stykker.

Børnene har da også fået mere nysgerrighed på det med maden og er blevet mere opmærksomme på, hvad de spiser.

- Eleverne synes, det er fedt at være i køkkenet. De er blevet nysgerrige og kommer hen og spørger om ting. For eksempel om en yoghurt er sund, og så svarer jeg dem, at jeg kan godt forstå, de synes, at den er lækker, men at den faktisk har ret meget sukker i og er lidt som en dessert, fortæller Rikke Herløv.



Elever fra 2. klasse vælger gnavegrønt.

Fakta

Projekt Børneliv i sund balance sætter fokus på at give børn en sund start på livet. En god trivsel og sundhed i barndommen er afgørende for børns muligheder for at lære, udvikle sig og klare sig godt. Projektet skal etablere og inspirere til sunde rammer i barndommen med hjælp fra lokalområdet, skoler, institutioner, foreninger og sundhedsplejen.

Projektet løber fra 2020 til 2024 og foregår i Albertslund Kommune, Aalborg Kommune og Frederikssund Kommune. KL's Center for Forebyggelse i praksis er projektejer og vil sammen med kommunerne udvikle og gennemføre projektet. Projektet er støttet med en bevilling fra Nordea-fonden.

I Frederikssund Kommune deltager Slangerup Skole afd. Byvang, børnehusene Kroghøj, Troldhøj og Strandstræde samt Trekløverskolen afd. Falkenborg og børnehusene Troldehøj og Stenhøjgård.

Målgruppen for projektet er børn 0–10 år og deres familier. I projektet flyttes fokus fra det enkelte barn til, hvordan de voksne omkring børnene kan tage et fælles ansvar for at gøre det let og attraktivt at spise sundt, bruge kroppen aktivt og være en del af fællesskabet.

Foto: Frederikssund Kommune, Mikala Tordrup