

# MADPAKKER I FOLKESKOLEN

Underviser: Ditte Jacqueline Rasmussen (di jr)

Uddannelse: Læreruddannelsen

Skole: Professionshøjskolen Absalon, Roskilde

Antal tegn: 41.235 (heraf er ca. 800 tegn billeder)

Marcus Jon Hegelund (lr20s061) & Sofie Bredahl Haning (10411044)

PROFESSIONSHØJSKOLEN ABSALON ROSKILDE

## Indholdsfortegnelse

Indledning .....	2
Problemformulering .....	2
Teori .....	2
Madpakken i et historisk perspektiv .....	3
Starten af 1800-tallet .....	3
Ca. 1860-1920 .....	3
Ca. 1920-1960 .....	3
Ca. 1960-2010 .....	4
Ca. 2010-i dag .....	4
Måltidsrammer- og kultur fra institution til skole .....	4
Måltidsfællesskaber .....	5
Sundhed .....	6
Sundhedsbegreber .....	6
Kostråd .....	7
Madpakkehånden .....	8
Didaktik .....	8
Maddannelse .....	8
Boblemodellen .....	9
Didaktiske grundkategorier .....	9
Analyse .....	11
Madpakkens indhold, rammer og kultur .....	11
Sundhed og dannelse .....	12
Hvordan kan vi arbejde med det i praksis? .....	14
Undervisningsplan .....	16
Foreløbig konklusion .....	18
Perspektivering .....	19
Litteraturliste .....	20

## Indledning

Madpakker spiller en vigtig rolle i skoleelevers hverdag. Ifølge Fødevarestyrelsen spiser vi op mod halvdelen af vores daglige indtag af mad væk hjemmefra, og når der i folkeskolen typisk ikke er madordninger, så beror formiddags- og frokostmåltider på madpakken (Fødevarestyrelsen, u.å.). Vi har fra egen praksis oplevet, at der er stor forskel på elevernes madpakker og dens variation. Nogle har masser af grøntsager, frugt og fuldkorn med, og andre har små pølsehorn med. En del elever lader deres madpakke blive i tasken og får altså ikke spist den i løbet af dagen, og nogle elever har slet ikke madpakke med. Der er en del forskning, der peger på det samme – netop at der er udfordringer i forhold til madvaner og sundhed i skolen. Når børn starter i skole, kommer mange fra institutioner med helt andre rammer i forhold til måltider, og næsten halvdelen af dagtilbud har desuden fælles mad- og frokostordninger, så børnene får sund og varieret kost. Antallet af måltider er derudover reduceret til en formiddagspause og en frokostpause. I mellemtrinnet viser undersøgelser, at fravalg af frokost og madpakker er ”et stykke mor og far”, så i løsrivelsesprocessen lader de madpakken blive i tasken (Holm & Andersen, 2022, s. 123). En anden undersøgelse af 315 skoleelevers madvaner fordelt over fem danske skoler viser, at eleverne kun får dækket omkring 25% af deres daglige energibehov via frokostmåltidet, og at 65% af eleverne giver udtryk for, at de tit er sultne i skolen (DCA, 2019). TIMSS-undersøgelsen viser samme tendenser (Holm & Andersen, 2022, s. 124). Forskning viser en negativ korrelation mellem sult og koncentration, altså er det en forudsætning for koncentration, at man ikke er sulten (Holm & Andersen, 2022, s. 124). Det er altså et vidtrækkende problem, der har konsekvenser for og påvirker elevernes læringsforudsætninger.

Vi vil i denne opgave analysere en række teorier om sundhed, didaktik og måltider med afsæt i ovenstående problemstilling, og vil gennem arbejdet med madpakken og dennes historie, præsentere et bud på en undervisningsplan, som lægger op til et mere nuanceret billede af madpakken og/eller frokostmåltider sådan at eleverne kan tage kritiske valg på baggrund af viden, æstetik og etiske standpunkter. Det leder os til følgende problemformulering:

## Problemformulering

Hvordan kan arbejdet med madpakker i madkundskabsundervisningen bidrage til elevernes maddannelse og forståelse af sundhed?

## Teori

## Madpakken i et historisk perspektiv

For at få en bedre forståelse for hvorfor madpakken er den store del af vores måltidskultur, som den er, vil vi begynde med en historisk gennemgang af madpakkens udvikling igennem tiden.

### Starten af 1800-tallet

I starten af 1800-tallet afhang måltiderne af hvilke arbejdsopgaver landarbejderne havde. De som havde arbejdsopgaver såsom at jage eller arbejde i marken, havde brug for at have en madpakke med ud til der hvor arbejdet skulle foregå. Madpakken bestod af rugbrød, smurt med smør eller fedt, hvis man var heldig var der nogle gange pålæg i form af pølse, postej eller ost. Gårdene stod selv for at producere ingredienser til såvel brød som pålæg. Maden blev indpakket i det man lige havde, hvilket kunne være alt fra en gammel bluse til et tejn; en trækasse med låg (Arbejdermuseet, u.å.).

### Ca. 1860-1920

I takt med den stigende industrialisering i midten af 1800-tallet, blev landarbejderne arbejdsløse og flyttede til byerne for at arbejde på fabrikker. En arbejdsdag kunne strække sig fra kl. 6-20 og arbejderne havde tre spisepauser. Man havde mulighed for i den lange pause at tage hjem at spise, eller gå til købmanden og købe en madpakke. Grundet bedre arbejdsvilkår blev arbejdsdagen kortere og nogle arbejdspladser valgte at fjerne den tredje pause. Middagspausen blev ydermere kortet ned, hvilket gjorde at madpakken både blev en nødvendighed men også populær. Madpakken bestod fortsat primært af rugbrød med smør eller fedt, husholdningerne var ikke selvforsynende og der var oftest ikke råd til pålæg. På dette tidspunkt havde man ikke køleskabe, og pålægget var derfor nødt til at være saltet eller røget, fx spegepølse eller saltet flæsk. I 1895 blev det muligt at købe en madkasse af metal, til en overkommelige pris, og maden blev derfor ikke klemmt under transporten som tidligere da maden var indpakket i avispapir (Arbejdermuseet, u.å.).

### Ca. 1920-1960

I 1919 blev der for mange indført 8 timers arbejdsdag, hvilket betød at middagspausen blev den eneste pause og antallet af madpakker blev reduceret til én. Økonomien blev bedre og flere familier i arbejderklassen kunne nu have en hjemmegående husmor. Husmørene havde nu mere tid og madpakken gik fra at være noget der skulle gøre en mæt til at blive et prestigeobjekt. Grundet fremgangen i økonomien og at man fik isskabe, gjorde at arbejderne nu kunne købe forskåret pålæg. Mændene viste nu stolt deres madpakker for hinanden i middagspausen, som fortsat bestod af smurt rugbrød dog nu med kødpålæg, æg og/eller fisk, pakket i pergamentpapir.

## Ca. 1960-2010

Fra 1960'erne og frem ændrede madpakkens indhold sig med hastige skridt. Man gik bl.a. fra at købe rugbrød lavet af bagere til at købe skiveskåret brød i plastikposer fra supermarkederne. Madpakken skulle nu være nem og hurtig at lave. I 1980'erne begyndte danskerne at gå mere op i sundhed, og de fedtholdtlige produkter blev udskiftet med fedtfattigt pålæg og lightprodukter, og udskåret grøntsagssnacks begyndte nu at fylde i madpakken (Arbejdermuseet, u.å.). Vi ser altså her et begyndende skifte fra mad som bespisning, til mad som noget sundheds- og dannelsesorienteret (Nielsen, Wistoft & Damsgaard, 2022, s.126). I 1990'erne kom der flere madpakkevenlige og nemme snacks, såsom ostehapsen og mælkesnitten. I 00'erne sker der igen et skifte, og rugbrødet i madpakken bliver fravalgt af flere til fordel for gaffelmad, fx rester fra aftensmaden eller pastasalat. For nogle har rugbrødet fået en status som gammeldags og ikke yderligere interessant. Madpakkens indpakning går fra pergamentpapir med snor, til stanniol, til husholdningsfilm og til madkassen af plastik og fryseposer. Vi ser altså også på indpakningen af madpakken, at økonomien har ændret sig til det bedre, da vi nu benytter os af produkter som vi blot kan smide ud efter brug (Arbejdermuseet, u.å.).

## Ca. 2010-i dag

I denne periode ser vi mange afskygninger af madpakken, og nogle steder er der sågar kommet madordninger (Arbejdermuseet, u.å.). Rugbrødet har beholdt en plads i madpakken, og en rapport fra Landbrug og Fødevarer fra 2019 nævner, at at 62% af børns madpakker indeholder rugbrød, og i 52% er det kødpålæg der vælges som pålæg. Herudover er der i 50% af madpakkerne grøntsager og i 43% findes der også frugt. Hver femte madpakke indeholder også en snack med i form af noget sødt, for at give lidt ekstra til madpakken, som vi også så det i 1990'erne (Landbrug og Fødevarer, 2019, s.4-5). Der er i denne periode kommet et større fokus på klima og bæredygtighed, og dertil et stigende antal af veganere og vegetarer, hvilket også påvirker madpakkens indhold. Madpakkens indpakning er igen skiftet, og vi ser at madkasserne af plastik har vundet indpas igen og plastikposerne er røget et skridt tilbage. Herudover er der også kommet andre og mere bæredygtige indpakningsmuligheder, såsom madpapir lavet af bivoks (Arbejdermuseet, u.å.). Der udvikles altså yderligere på tendenserne vedr. sundhed og dannelse fra 1980'erne.

## Måltidsrammer- og kultur fra institution til skole

Når børn overgår fra daginstitution til skole, er det både rammer og kulturen der ændrer sig for dem. Omkring halvdelen af børnene, der kommer fra daginstitutioner, har ikke været vant til madpakker,

men har derimod været vant til, at have mange fællesmåltider igennem dagen. Når de overgår til indskolingen, skiftes måltidskulturen omkring frokostmåltidet sig derfor, og deres rammer, såsom tid og rum, ændrer sig også. Måltiderne i indskolingen er oftest meget lærerstyret, fx i form af højtlesning under måltidet. Dette ændrer sig på mellemtrinnet til, at læreren har en tilsynsrolle hvor rammerne skal fungere som et frirum for eleverne. Måltidet foregår som oftest stadig i klasselokalet. Eleverne begynder her ikke at ville spise deres madpakker, fordi de er i gang med en frigørelsesproces, og madpakken symboliserer her mor og far som de tager afstand fra. I udskolingen ændrer rammerne og kulturen omkring måltidet sig markant. Nogle elever får udgangstilladelse, hvilket vil sige at lærerens rolle omkring måltidet bliver signifikant mindre. Fælles for frokostmåltiderne i skolen er, at læreren oftest ikke selv spiser i måltidsfællesskabet (Nielsen, Wistoft & Damsgaard, 2022, s.123).

## Måltidsfællesskaber

Måltidsfællesskaber er først og fremmest madens fysiologiske nødvendighed, der samler mennesker og danner udgangspunkt for fællesskab. Måltider og fællesskaber er tæt forbundne og markerer ydermere fælles rytmer og tilbagevendende stunder over dagen vi tilbringer sammen, fx frokost på et arbejde, aftensmad i hjemmet eller 10-mad og 12-mad i en skolesammenhæng (Holm & Andersen, 2022, s.21-22). De fælles måltider er forskellige fra familie til familie, og hænger således også sammen med hvordan familien er organiseret. Er der en eller flere voksne, er man skilsmissefamilie, går børnene til sport osv. Det kan derfor variere meget hvor mange måltider der bliver spist i fællesskab derhjemme, og om disse spises ved et spisebord, sofabord eller foran tv'et (Holm & Andersen, 2022, s.27-28). Når vi taler om måltider kommer vi ikke udenom det sociale aspekt og hvilken indflydelse det har på kvaliteten af et måltid. Spiser man alene, kan maden virke ligegyldig og smage dårligt, og modsat kan maden smage helt fantastisk når man spiser det sammen med nogle man har det godt med (Carlsen, 2011, s.61). Ser vi nærmere på rammerne for måltider, i et skoleperspektiv, så har det stor betydning for elevernes koncentrations- og læringsniveau samt deres trivsel. Dog er rammerne ikke alt. Hvis vi som undervisere skal lære eleverne at skabe meningsgivende måltidsfællesskaber, er det vigtigt at der er et fokus på madens kvalitet, da denne spiller en afgørende rolle heri (Nielsen, Wistoft & Damsgaard, 2022, s.133-134).

## Sundhed

### Sundhedsbegreber

I Madkundskab (Carlsen & Pedersen, 2014) skitseres fire sundhedsbegreber. Der er to horisontale bjælker, der ser sundhed som henholdsvis fravær af sygdom og som et samspil mellem fysiske, psykiske og sociale aspekter. Der er ligeledes to vertikale bjælker, som ser sundhed som henholdsvis livsstil og som samspil mellem livsstil og levevilkår.

I sundhedsbegreb 1 handler det om fysiske aspekter og individets ansvar. Det er negativt, fordi sundhed defineres som fravær af sygdom, og at sundhed og sygdom ses som hinandens modpoler. Det er snævert, fordi det fokuserer på vores livsstil – det vil sige vaner i forhold til kost, motion, rygning mv. Hvis man blot har sund kost, dyrker motion og lader være med at ryge, så bliver man sund. I madkundskabens verden vil der ud fra dette begreb være fokus på madens fysiologiske egenskaber, fødevarers indhold af næringsstoffer og kostens ernæringsmæssige sammensætning (Carlsen & Pedersen, 2014, s. 34).

Sundhedsbegreb 2 bevæger sig sidelæns langs bjælken og er derfor positivt, men stadig snævert. Det er snævert, fordi det stadig er et udtryk for den enkeltes valg af livsstil. Her er dog både en objektiv dimension om det sygdomsfri og en subjektiv dimension om livskvalitet. Livskvalitet kan være oplevelser, udtryk, følelser og hvad der tilføjer livet mening. De to dimensioner kan opfattes modsigende, hvis man synes at et liv med begrænset indtag af slik, alkohol og rygning svækker livskvaliteten. I madkundskab vil man ud fra dette begreb arbejde med kostens betydning for helbred, ligesom man vil arbejde med æstetik. Man vil også arbejde med måltiders betydning i vores kultur og sociale liv og ud fra den enkeltes opfattelse af det gode liv (Carlsen & Pedersen, 2014, s. 35).

Sundhedsbegreb 3 er et bredt, negativt sundhedsbegreb. Ligesom i det første sundhedsbegreb, så er det negative lig med fravær af sygdom – men hvor det snævre syn fokuserer udelukkende på livsstilen og placerer al ansvaret på individet, så tilføjer det brede syn levevilkår. Her fremhæves de omkringlæggende og kulturelle faktorer, som påvirker vores sundhed. Det kan være fødevarerproduktion og -udbud, reklamer, kampagner, familiesituationer såvel som kultur, der påvirker vores liv og sundhed. For eksempel kan et dårligt arbejdsmiljø eller luftforurening gøre os syge, og det er altså ikke kun individets livsstil, der forudsætter om man er sund eller syg. I madkundskab vil man derfor arbejde med både kostens, måltiders, hygiejnens og forbrugets betydning for helbredet, ligesom man vil arbejde med fødevarers tilsætningsstoffer, forurening,

vareproduktion, udbud, markedsføring og kultur blandt mange andre ting, som styrer vores dagligdag (Carlsen & Pedersen, 2014, s. 36).

Sundhedsbegreb 4 er både bredt og positivt. Det lægger vægt på, at man skal være sund og det skal hænge sammen med nydelse, glæde og livskvalitet. Individet har selv et ansvar for valg af livsstil, men det hænger sammen med levevilkår. Det er en sammenfatning af de tre andre sundhedsbegreber, og det betyder sammenhæng mellem livsstil, levevilkår og sociale forhold om det sygdomsfri liv set i sammenhæng med menneskers forskellige opfattelser af, hvad livskvalitet er for dem. I madkundskab vil man derfor arbejde med hele paletten af genstande fra de øvrige sundhedsbegreber, men her også et dybere arbejde med idéer om "det gode liv", velvære, æstetik, følelser og mening med livet (Carlsen & Pedersen, 2014, s. 36).

### Kostråd

I 1970 blev de første officielle kostråd, bestående af fem råd, sat af Statens Husholdningsråd. Der var fokus på, at man skulle spise varieret og skulle skære ned på sukker og fedt (Nationalt Center for Overvægt, 2024). De oprindelige kostråd havde primært fokus på at forebygge sygdomme og sikre nødvendige indtag af næringsstoffer. Disse råd blev opdateret i 1994, 2005, 2009, 2013 og senest 2021, på baggrund i ny viden om ernæring. Disse nye kostråd flyttede gradvist fokus fra at forebygge sygdom til at forebygge overvægt (Nationalt Center for Overvægt, 2024). Den seneste revision består af ti anbefalinger, som fordrer en varieret kost ud fra grøntsager, frugt, fuldkorn, fisk, magert kød og mejeriprodukter såvel som begrænset indtag af salt, mættet fedt og sukker (Fødevarestyrelsen, 2021). De nyeste kostråd har også fokus på bæredygtighed.

Nye Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNR) har også kostanbefalinger. Ligesom de danske kostråd, så opfordrer NNR til en balanceret kost med stort indtag af plantebaserede fødevarer, fuldkorn, fisk og magre mejeriprodukter – og igen bør salt, mættet fedt og sukker begrænses. NNR danner grundlag for Fødevarestyrelsens arbejde med de danske kostråd, og sikrer at anbefalingerne bygger på den nyeste forskning inden for ernæring. Her er også bæredygtighed prioriteret, fordi mad påvirker miljø og klima (Bech-Larsen & Grunert, 2003; Fødevarestyrelsen, 2023).

## Madpakkehånden

Fødevarestyrelsen (u.å.) har med afsæt i de officielle kostråd lavet en model, der hedder madpakkehånden. Modellen afbilder en hånd, hvor hver finger nævner en af fem sunde, varierede og klimavenlige fødevarergrupper. Den første er ”fuldkornsbrød”, som uddybes helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød. Den næste er ”grønt”, som uddybes snackgrønt, salat eller grønt på brødet. Den tredje er ”på brødet”, som fremhæver bælgfrugter, æg, ost eller kød. Den fjerde er ”fisk”, som forskellige slags fisk og skaldyr og den sidste er ”frugt”, som giver noget friskt og sødt.



Fødevarestyrelsen foreslår på deres hjemmeside (Fødevarestyrelsen, u.å.) derudover måder, hvorpå madpakken kan varieres og man kan undgå madspild ved at bruge rester fra aftensmad.

## Didaktik

### Maddannelse

Når vi taler om maddannelse, så indebærer det at turde træffe nogle madrelaterede valg. Vi bliver på daglig basis tvunget til at træffe valg om det vi vil købe, spise og servere for andre, og vi skal tage stilling til dette ud fra butikernes enorme varesortiment (Carlsen, 2011, s.89). Madvalgene er således blevet flere, og fødevarer eksperter kommer med forskellige og modstridende oplysninger, vi som forbrugere skal forsøge at navigere i, og tvivlen om man vælger det rigtige melder sig hele tiden. For at vi som individer kan træffe kvalificerede madvalg, er vi nødt til at gøre os individuelle erfaringer med valgene, ved at interagere med os selv og omverdenen. Det kræver det at vi foretager videnskabelige analyser, reflekterer over det æstetiske og laver etiske vurderinger, som styrkes af omgangen med maden, altså i håndværket (Carlsen, 2016, s.15-16+19). Netop det at opnå viden og erfaringer ift. maddannelsen, er noget som faget madkundskab kan skabe rum for, i arbejdet med fagets videns- og kompetenceområder. Ifølge Carlsen kan man hjælpe de kvalificerede valg på vej, ved bl.a. at skabe rum for at overskride sig selv og de præferencer man har (Carlsen, 2016, s.96). Dette kan være i forbindelse med det æstetiske, men også i forhold til tilegnelse, udvikling og gendigtning af individets viden og holdninger. Maddannelsen kræver altså undervisning, og det kræver at der lægges vægt på smagsdannelsen og selvoverskridelsen, og børnene bliver her

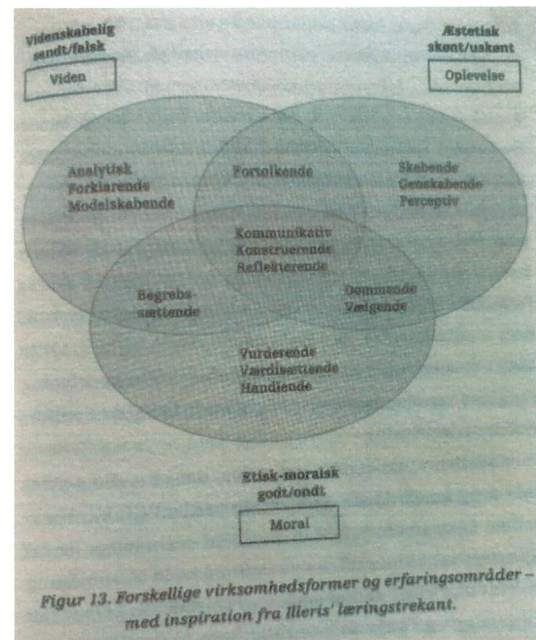
udfordret på deres lyst og ulyst (Carlsen, 2016, s.96-98). Maddannelsen er en proces og noget der aldrig stopper, den fortsætter blot med at udvikle og ændre sig (Carlsen, 2011, s.89).

## Boblemodellen

Ifølge Helle Brønnum Carlsen, er måden hvorpå eleverne arbejder vigtigt for læringen. Eleverne skal være aktive og reflektive i deres tilegnelse af viden, og først herefter taler man om fuldgyldig tilegnelse (Carlsen, 2011, s.94).

Dette leder os til Boblemodellen, som Carlsen har udviklet til brug som refleksionsmodel indenfor området mad, og viser forbindelsen mellem mennesket og omverdenen – hvordan mennesket erfarer verden gennem tre tilgange; *viden*, det videnskabelige, *moral*, etik og moral, og *oplevelse*, det æstetiske (Carlsen, 2011, s.22-23+96). Som det ses på modellen, er der overlap mellem *viden*, *moral* og *oplevelse*, hvilket betyder at der er en

samtidig interaktion imellem virksomhedsformerne. Dog viser modellen i de yderste bobler også, at virksomhedsformerne findes i en rendyrket form. Viden er det analytiske, forklarende og modelskabende; oplevelse er det skabende, genskabende og perceptiv; og moral er det vurderende, værdisættende og handlende (Carlsen, 2011, s.95-96). Modellen er tiltænkt som et værktøj til at undersøge og ændre sin undervisning, sådan at eleverne igennem virksomhedsformerne, kommer rundt om det man som underviser har tiltænkt at de skal lære og erfare (Carlsen, 2011, s.99-100).



## Didaktiske grundkategorier

Frede V. Nielsen har udviklet en model over forskellige grundpositioner, der fokuserer på, hvordan man opbygger sin undervisning og med et mål om bestemt læring. Han fremhæver fire grundpositioner:

Basisfagsdidaktik handler om viden, håndværk og begreber. Ud fra denne grundposition er det den objektive verden, der er i fokus. Undervisning, som er præget af basisfagsdidaktik, vil ofte være struktureret og lærercentreret, og arbejdet vil handle om færdighedstræning (Carlsen, 2017, s. 45-46). Det hjælper eleverne med at opnå tekniske færdigheder og grundlæggende viden – om f.eks. fødevarerhygiejne, madlavning og ernæring – som kan være springbræt til yderligere læring (Brøndum & Nielsen, 2012)

Etnodidaktik handler i højere grad om personlige oplevelser og præferencer, og her er fokus mere på elevens subjektivitet. Undervisning som er præget af denne grundposition, vil ofte handle om elevernes forskellige kulturer og erfaringer med mad, og der arbejdes typisk med at udforske disse – heriblandt madtraditioner, smag, følelser mv. Det er et arbejde med æstetik og ved at udfordre holdninger i forhold til æstetikens kategorier kan eleverne derved gøres bevidst i forhold til til- og fravalg, og hvad disse baserer sig på (Carlsen, 2017, 48-49).

Udfordringsdidaktik handler om elevernes demokratiske holdning, såvel som frihed, ansvar og moral. Her er fokus på subjektets møde med den store verden, og de udfordringer som følger deraf. Undervisning ud fra denne grundposition vil tage udgangspunkt i disse udfordringer og forstå dem baseret på viden – om årsager, effekter, alternativer og forandringsstrategier – og det handler om at kunne se forskellige perspektiver på dette. Undervisningen kan tage udgangspunkt i projektarbejde, hvor elever arbejder med klima, bæredygtighed, miljøpåvirkning, sundhed eller andre samfundsrelaterede problemstillinger (Carlsen, 2017, s. 50-51)

Eksistensdidaktik handler om menneskets plads i verden, og det er et dannelsessyn som samler viden, æstetik og etik. Her vil fokus være på en overskridelse af selvet og dets møde med verden. Det fordrer dannelse. Undervisning handler derfor ikke kun om færdigheder, men også refleksioner over madens betydning i menneskers liv, livskvalitet, identitet og etiske/moralske overvejelser i forhold til mad og produktion/forbrug heraf. Denne grundposition tilsigter at eleverne kan foretage kritiske valg og reflektere over disse valg, og samler på den måde både viden, æstetik og etik (Carlsen, 2017, 52-55).

## Analyse

### Madpakkens indhold, rammer og kultur

Når vi ser på madpakken i dag, dækker det over mange aspekter af måltidet. Et forskningsprojekt fra DCA, hvor man har undersøgt rammer for mad og måltider på skoler, viser, at det for elever, der spiser madpakker, er vigtigst, at maden smager godt, at de bliver mætte, og at de andre i klassen eller læreren synes godt om deres mad (DCA, 2018, s.62-63). Dykker vi ned i dette, kan det virke selvfølgelig at maden skal være smagfuld og at man skal blive mæt af den, men det kan give en indikation af, at nogle børn ikke får den rette mængde mad med, eller at den mad de får med, ikke er smagfuld. Vi ser derfor en vigtighed i, at eleverne er med inde over deres madpakke og hvad denne indeholder. Tillige er det vigtigt at vi uddanner eleverne i, hvad det vigtige ved en madpakke er, så det bliver overskueligt og de kan indgå i stillingtagen.

Som forskningen viser, er der stor forskel på hvordan måltidet afvikles fra skole til skole, men også fra klasse til klasse (DCA, 2018, s.53). Nogle skoler har kantiner eller spisesale hvor maden konsumeres, hvor andre skoler sidder i deres klasselokale, ved de borde som de også har undervisningen ved. Ved at spise i en kantine, mener vi at der sker et tydeligt skift fra faglighed over til pause, de får desuden også et fysisk skift ved at de skal bevæge sig fra deres klasselokale til kantinen. Omvendt kan det for nogle elever være overvældende at skulle spise på denne måde, da der er mange ting der kan forstyrre, og det kan ligefrem være en stressende oplevelse at sidde i larmen. På den anden side kan det også være en dårlig oplevelse at sidde ved det samme bord og spise, som man har arbejdet ved også. Og skiftet imellem faglighed og pause, kan være mere utydelig for eleverne og struktur kan derfor være vejen at gå.

Når vi ser på rammerne, er vi derfor nødt overveje, om de er optimale for børnene for lærerne. For bør vi som lærere ikke sørge for at give eleverne de bedste forudsætninger for, at de får den mad de har brug for til skoledagen, i omgivelser som gavner dem? Vi mener dog der kan være en udfordring i forhold til dette, da nogle lærere synes det er vigtigt at eleverne får spist, hvor andre synes at det er vigtigere med frisk luft og motion (Holm & Andersen, 2022, s.123). Nogle lærere kan også synes at spisepausen er noget der skal overstås, sådan at de selv kan komme til pause og spise deres frokost. Der kan derfor også være noget omkring måltidskulturen på skolerne, der kan være oplagt at se på, i forhold til om den fordrer det gode måltidsfællesskab eller hæmmer det. I forskningsprojektet giver eleverne selv udtryk for, at tiltag som opdækning, fokus på fællesskabet og en vis ro under måltidet, har været positivt for dem (DCA, 2018, s.78). Det interessante ved dette

er dog, at det ikke umiddelbart har været tiltag som eleverne selv har forslået, men som de efterfølgende har sat pris på. Forslagene eleverne kommer med, er forslag som vi også selv har oplevet i folkeskolen, nemlig at eleverne gerne vil se film eller sidde med telefoner (DCA, 2018, s.78). Dette giver en indikation af at eleverne har brug for støtte fra deres undervisere til at skabe en god måltidskultur, et godt måltidsfællesskab i skolen, og give dem muligheder for undren og medbestemmelse. Her taler vi også ind i maddannelsen, da vi kan give eleverne viden de har brug for, for at de kan træffe deres valg omkring måltidet på et begrundet grundlag, i en proces hvor de selv er med.

## Sundhed og dannelse

Når vi i tidligere afsnit har analyseret måltidets betydning og hvordan det i dag rækker langt bredere, må det også være interessant at analysere og diskutere vigtige begreber som sundhed og dannelse og med udgangspunkt i madpakken. De rammer, som folkeskolen opererer inden for gør, at det typisk kun er en kort formiddagspause og en lidt længere frokostpause, der skaber rum for mad og måltider, og selv her kan der være stor forskel fra skole til skole og fra klasse til klasse. Mad- og måltidskulturen formes ikke kun af bevidste beslutninger på skolen, men er en fællesmængde af forskellige praksisser. Ligesom vi tidligere har nævnt, at nogle lærere synes det er vigtigt at spise, mens andre hellere prioriterer at eleverne får luft, så viser forskning lignende tendenser – at nogle lærere bruger mad og måltider til at arbejde med elevers dannelse, andre med ser det som en omsorgsopgave og et socialt projekt og andre igen ser det som et serviceprojekt (Holm & Andersen, 2022). Der er altså stor forskel på, hvilke rammer der er for mad og måltider. Derudover peger forskning på, at elever undgår at spise deres medbragte mad, kommer sultne i skole, ikke får tilfredsstillende ernæring og i det hele taget at madvaner ikke lever op til myndighedernes sundhedskrav (Holm & Andersen, 2022; DCA, 2019). Derfor vil vi argumentere for, at arbejdet med madpakker kan være et godt udgangspunkt for et undervisningsforløb, der fordrer dannelse og kan give grundlag for viden om sundhed og måltider, deltagelse og medansvar herunder stillingtagen og begrundelse herfor, ligesom det kan give eleverne indblik i vigtigheden af både mad og måltider, og på den måde kan være et led i, at flere elever får den ernæring, de har brug for.

Sundhed kan imidlertid forstås på flere måder. Hvor Fødevarestyrelsen tager udgangspunkt i kroppens ernæringsmæssige behov og forholder sig til bæredygtighed og miljø, så udelades omkringliggende faktorer som samfundsmæssig påvirkning, motion, glæde mv. I Carlsen & Pedersen (2014) skitseres fire sundhedsbegreber, som hver kategoriserer et syn på, hvad sundhed er, og om dette er

bredt/snævert og positivt/negativt. Sundhedsbegreberne forholder sig i højere grad til det, mennesket opfatter som sundhed, såvel som de omkringliggende faktorer, der kan have påvirkning herpå. Det er imidlertid tydeligt, at kostrådene har bevæget sig fra et mere negativt sundhedsbegreb, med fokus på alt det man skulle *begrænse* og hen mod et mere positivt sundhedsbegreb, hvor det i højere grad handler om at tale sunde råvarer op og hvad man bør *spise mere* af. Det er også noget, der afspejler vores fagsyn som bygger på et ønske om, at eleverne både skal lære kompetencer og praktisk afvikling, være bevidst om sundhed og etik, det være f.eks. videnskab og samfundspåvirkninger, og udfordres i deres kreativitet og deres arbejde med æstetik. Det vil vi argumentere for hører ind under det fjerde sundhedsbegreb – det brede og positive. Det vil vi komme ind på i næste afsnit, som indeholder didaktiske overvejelser om undervisning og planlægning heraf.

Madpakkens vigtighed og dermed forståelsen af måltider i skolen bekræftes ydermere ved Fødevarestyrelsens tilføjelse af Madpakkehånden. Fødevarestyrelsen skriver, at ”Vi spiser op mod halvdelen af dagens mad, mens vi er væk hjemmefra” (Fødevarestyrelsen, u.å.) og derfor må det være vigtigt, at vi får noget sund og nærende kost, og det er i mange tilfælde væk hjemmefra, og i vores tilfælde i skolen. Først og fremmest må det være vigtigt, at eleverne rent faktisk spiser den madpakke, de har medbragt.

Der står i Fælles Mål for faget Madkundskab således:

*”Eleverne skal lære at tage del i og medansvar for problemstillinger, der vedrører mad, madvalg, madlavning og måltider i relation til kultur, trivsel, sundhed og bæredygtighed.”* (Børne- og Undervisningsministeriet, 2019)

Det vil vi argumentere for hænger uløseligt sammen med flere elementer i Folkeskolens formålsparagraf, herunder fortroliggørelsen af kultur og historie, og i forhold til at få elever til at spise deres madpakke, at de skal forberedes til deltagelse, medansvar og pligter i et samfund. Det må i dets mildeste form nødvendigvis betyde, at de tilfører kroppen nødvendig næring, så de har bedst mulige vilkår herunder koncentrationsevne for bl.a. deltagelse i skolens undervisning. Det er noget vi kan arbejde med i madkundskabsundervisningen, bl.a. gennem kritisk stillingtagen, æstetik og ikke mindst selvbestemmelse. Det leder os til næste afsnit, som vil gå i dybden med, hvordan vi kan løse problemstillingen ud fra et didaktisk perspektiv.

## Hvordan kan vi arbejde med det i praksis?

Når vi lægger op til et didaktisk perspektiv, som ultimativt leder os mod udarbejdelsen af en undervisningsplan og med tilhørende begrundelser, så er det vigtigt at slå fast, hvordan vi forstår dannelse og maddannelse. Som tidligere nævnt vil vi argumentere for, at det handler om, at man påtager sig et ansvar som demokratisk medborger – og dermed både passer på kroppen, sørger for gode vilkår for uddannelse og er klar over etiske dilemmaer og principper. I forhold til det demokratiske, må vi nødvendigvis også stille os kritiske. Forskning i et internationalt perspektiv viser nemlig en problematisk udbredt normativ tilgang til smag, og med mål om, at eleverne i skolen udvikler smagspræferencer for sund mad (Hayes-Conroy, 2014). Lignende normative tilgange med mål om smagspræferencer, her med præferencer for særligt nordiske råvarer, findes også i dansk regi (Andersen et al., 2017). Hvis vi vil fordre reel dannelse, som det også fremføres i Fælles Mål for faget Madkundskab og i Folkeskolens formålsparagraf, så er det ualmindelig vigtigt, at vi ikke lader udemokratiske metoder og strategier fylde i vores undervisning.

I forlængelse heraf er det essentielt at vi skaber et fællesskab og et rum for at eleverne kan blive maddannet. Elever skal blive demokratiske og ansvarsfulde borgere, og det gælder også i forhold til mad. Mad er en så stor del af vores liv, og noget vi skal tage stilling til hver gang vi vælger at spise noget. Vi skal give eleverne viden og analytiske redskaber, sådan at de kan træffe æstetiske og etiske valg i forhold til deres mad, om end det ikke er uden udfordringer. Én ting er at bidrage med viden, men eleverne skal også selv have en lyst til at indgå i fællesskabet omkring maddannelsen, og potentielt overskride nogle grænser. Som Carlsen (2016) siger i bogen *Maddannelse*, ligger der en voldsomhed og sanselighed i maddannelsen, fordi eleverne skal røre ved, tilberede og spise fødevarer, som kan være både grænse- og selvoverskridende. Og denne overskridelse kan vise sig både i form af gråd, jubel og hvinen, men alt sammen noget der er med til at drive processen frem (Carlsen, 2016, s.98). Vi skal sørge for at skabe det sikre rum eleverne har brug for, hvor der er plads til at udvikle og undersøge sig selv i fællesskab med andre – og det er en stor opgave.

Når vi i vores undervisning ønsker at danne eleverne til at blive demokratiske borgere med værktøjer til at kunne træffe begrundede madvalg, ser vi *Boblemodellen* som et godt værktøj til at planlægge undervisning, der fordrer dette bedst muligt. Modellen kommer omkring viden, moral og oplevelse, så vi kan åbne for forbindelsen mellem eleverne som individer og det samfund og den verden, de er en del af. Vi ser dog ikke modellen som det perfekte værktøj i den forstand, at blot man benytter den, så kommer man i mål med at gøre eleverne virksomme i deres stillingtagen. Det

kræver et stort arbejde fra underviserens side, sådan at der bliver skabt et fællesskab hvor eleverne har lyst til at indgå, og vi ser derfor mere modellen som et godt værktøj til både at planlægge, rette undervisningen til og evaluere herpå. Vi vil bl.a. bruge *Boblemodellen* i tilrettelægnings af undervisningen, hvilket kan ses i nedenstående undervisningsplan.

Som vores didaktiske perspektiv lægger op til, vil vi gerne både basere vores undervisning på viden, æstetik og etik, da vi mener at disse tre er vigtige for elevernes læring og dannelsesproces. Kigger vi nærmere på Frede V. Nielsens didaktiske grundpositioner, lægger vores mål om læring for eleverne i eksistensdidaktikken. Man kunne argumentere for at vi også didaktisk befinder os i udfordringsdidaktikken, da vi også her ser på elevernes demokratiske holdninger og ansvar, på et vidensbaseret grundlag, hvor eleverne skal se de forskellige perspektiver i den dem forestillede problemstilling. Det samme kan man sige med basisfags- og etnodidaktikken, da vi fra dem henholdsvis arbejder med viden og håndværk, og de æstetiske kategorier, hvilket vi også gerne vil basere vores undervisning på. Dog kommer vi dybere med elevernes dannelsesproces i eksistensdidaktikken, fordi vi får alle lagene på, i en kombination med håndværket, og det handler om at eleverne skal overskride deres egne grænser og tør foretage en gendigtning af den viden og de holdninger de har, og reflektere over madens betydning i deres liv i alle aspekter.

På baggrund af ovenstående, og med udgangspunkt i boblemodellen har vi udviklet en undervisningsplan, som kobler viden og praksis, imens der indgår dannelse, viden, æstetik mv.

## Undervisningsplan

**Navn på forløb:** Madpakken

**Fag:** Madkundskab obligatorisk

**Klassetrin:** 6. kl.

**Rammefaktorer:** Tre dobbeltlektioner á 1,5 time. Skiftevis klasselokale og faglokale.

Lektion	Emne, aktivitet og arbejdsformer	Mål	Virksomhedsformer
1. og 2.	<p><b>Introduktion til madpakkens historie</b></p> <p>I plenum, film fra arbejdsmuseet benyttes <a href="https://youtu.be/tkuWUKqTbcl">https://youtu.be/tkuWUKqTbcl</a></p> <p>Eleverne skal i grupper læse og diskutere om hvordan madpakken har ændret sig i tidens løb, og hvilke faktorer der har påvirket den. <a href="https://www.arbejdsmuseet.dk/madpakkens-historie/">https://www.arbejdsmuseet.dk/madpakkens-historie/</a> <a href="https://www.historie-online.dk/temaer-9/artikler-51-51/museumsnumre/museumsnumre-9-madpakke-og-madkasse">https://www.historie-online.dk/temaer-9/artikler-51-51/museumsnumre/museumsnumre-9-madpakke-og-madkasse</a></p> <p><b>Hvordan ser madpakken ud i dag?</b></p> <p>I forlængelse af det historiske perspektiv, skal eleverne se på deres egne erfaringer med madpakken i deres skoletid, og tale om hvad deres holdning til madpakker er (i grupper). Opsamling i plenum</p> <p><b>Sundhed</b></p> <p>Madens næring, hvad giver den jer i løbet af en dag at I har en god madpakke med? Arbejde med energi og påvirkning af koncentration og kroppens behov.</p>	<p>Eleven har viden om måltidsanledninger.</p> <p>Eleven har viden om mad- og måltidskulturer.</p> <p>Eleven har viden om sund mad og madlavning.</p> <p><b>Tegn på læring</b></p> <p>Eleverne engagerer sig i det historiske perspektiv og trækker på erfaringer.</p> <p>Eleverne fremfører holdninger om madpakken.</p> <p>Eleverne kan gengive, hvad sundhed og ernæring er.</p>	<p>Analytisk</p> <p>Forklarende</p> <p>Fortolkende</p> <p>Reflekterende</p>

<p>3. og 4.</p>	<p><b>Praktisk øvelse</b></p> <p>Lav en god madpakke ud fra et lærerbestemt udvalg af råvarer (rugbrød mv.)</p> <p><b>Diskussion</b></p> <p>Diskussion om faktorer, der påvirker vores valg – herunder økonomi, etik, sundhed, miljø...</p> <p>Hvordan laver man en lækker madpakke? Og hvad er ”madpakke” egentlig? Hvilke æstetiske begrundelser er der herfor?</p> <p><b>Lav en indkøbsliste</b></p> <p>Lav en indkøbsliste til egne madpakker på baggrund af diskussionen, herunder idéer og tanker om hvad en god madpakke skal indeholde. Vælg en forudsætning.</p>	<p>Eleven har viden om faktorer der påvirker madvalg, sundhed, trivsel og miljø.</p> <p>Eleven har viden om mads æstetiske vurderingskriterier</p> <p>Eleven kan analysere måltider fra forskellige kulturer.</p> <p><b>Tegn på læring</b></p> <p>Eleven bruger begrebet sundhed og forholder sig til samfundets påvirkning.</p> <p>Eleven kan tage begrundede valg i forhold til indkøbslisten.</p>	<p>Skabende</p> <p>Reflekterende</p> <p>Vurderende</p> <p>Perceptive</p> <p>Begrebssættende</p> <p>Vælgende</p>
<p>5. og 6.</p>	<p><b>Praktisk øvelse</b></p> <p>Lav en madpakke. Er der noget der gør for jer at I ikke har madpakke med, ikke har så meget med eller hvad det nu kunne være?</p> <p><b>Spisning</b></p> <p>Vi spiser madpakkerne sammen til sidst og rydder op bagefter.</p> <p><b>Evaluering</b></p> <p>Vi evaluerer: findes der en lækker madpakke? Hvad påvirker vores valg? Hvordan kan vi tænke endnu mere på æstetik og sundhed? Først gruppearbejde og derefter snak i plenum.</p>	<p>Eleven kan opbygge måltider til særlige anledninger.</p> <p>Eleven kan omsætte viden om sund mad i madlavning.</p> <p>Eleven kan vurdere egne madvalg i forhold til sundhed, trivsel og miljø.</p> <p>Eleven kan vurdere mads æstetiske indtryk og udtryk.</p> <p><b>Tegn på læring</b></p> <p>Eleverne foretager begrundede valg i forhold til sundhed og æstetik.</p>	<p>Konstruerende</p> <p>Skabende</p> <p>Reflekterende</p>

## Foreløbig konklusion

Vi har gennem opgaven søgt at svare på vores problemformulering, og har i samme henseende forholdt os til de i indledningen beskrevne problemstillinger. Vi har udarbejdet en analyse, hvor vi har sammenkoblet teori om sundhed og måltider, herunder dets rammer og kultur, med nyere forskning på området, og har fremhævet problematikker og begrænsninger, som besværliggør dannelse og maddannelse. Vores analyse viser, at elever har en klar holdning til de måltider, de indtager i skolen, og at de er bevidste om deres egne smagspræferencer, såvel som hvilke rammer, de finder nødvendige for gode måltider. Det vidner om en igangværende dannelsesproces og vigtigheden af, at undervisningen fortsat bærer præg af gode rammer for maddannelse. Vi har i analysen også fremhævet forskelle på forskellige lærere og skoler og deres forståelse af ikke bare madens, men måltidets vigtighed. Det fremhæver værdien i at invitere eleverne til dialog og stillingtagen, så netop måltidet kan ses i et bredere perspektiv. På baggrund af analysen og med udgangspunkt i didaktiske værktøjer såsom boblemodellen har vi udviklet en undervisningsplan, som søger at komme omkring dannelse – herunder madpakkens vigtighed, sundhed såvel som æstetik og etiske beslutninger, som tager afsæt i en kobling af vidensdeling, diskussioner og praktiske øvelser.

## Perspektivering

Som vores analyse og konklusion lægger op til, er der altså nogle rammer og forudsætninger der gør, at måltidsfællesskabet og dermed madpakken bliver en god oplevelse. Ifølge rapporten fra DCA (DCA, 2018, s.7) har måltidsrammerne betydning for elevernes sociale og faglige trivsel, lysten til at spise sundt og deres læringsforudsætninger. Hertil kommer vigtigheden i madens kvalitet og mængde. Hertil ser vi også vigtigheden i selve smagen, som eleverne selv giver udtryk for. Vi synes, at madordninger kunne være en spændende måde at arbejde med måltider på. Ideelt set er eleverne med til at lave maden, eller er med til at bestemme hvad der skal være i madordningen, og derved opnår medbestemmelse. Her tænker vi også ind i, at en køkkenhave som skolens elever skal passe og dermed bruge i madlavningen, kan være noget der gør at de tager ejerskab, og derfor vil være mere tilbøjelige til at spise måltidet, velvidende at der bliver brugt fødevarer som de har passet og plejet, hvilket også taler ind i emnet fra jord til bord. Hertil vil vi også kunne tale ind i det æstetiske omkring oplevelsen med dette, og fx ved at dække bord med tallerkener, bestik og glas, sådan at måltidet får en status ligesom aftensmaden gør. Der kommer også en anden udvikling ift. det sociale aspekt i måltidsfællesskabet, når vi sætter os om det samme bord, og kan føre hyggelige samtaler med hinanden og med læreren om maden, eller andre ikke faglige områder. Herudover kan madordningen gøre, at eleverne prøver kræfter med anderledes retter end det de er vant til i madpakken (DCA, 2018, s.7), og det kan åbne op for selvoverskridelsen og dannelsesprocessen i og med at de igennem maden får prøvet nogle nye ting af og kan gendigte den viden og de holdninger de har til bestemte typer af fødevarer. Der kan naturligvis også være nogle faldgruber ift. dette, hvis eleverne fx er kræsne, bliver forstyrret af larmen i en kantine eller spisesal, eller noget tredje. Aspektet omkring larm og støj ved at spise i kantiner, taler DCA (2018) rapporten også ind i, hvor mange elever oplever det som generende.

## Litteraturliste

Arbejdermuseet (u.å.). Madpakkens historie.

<https://www.arbejdermuseet.dk/madpakkens-historie/>

Bech-Larsen, T., & Grunert, K. G. (2003). The perceived healthiness of functional foods. A conjoint study of Danish, Finnish and American consumers' perception of functional foods. *Appetite*, 40(1), 9-14. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(02\)00171-X](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(02)00171-X)

Børne- og Undervisningsministeriet. (2019). Madkundskab Fælles Mål. EMU.

[https://emu.dk/sites/default/files/2020-10/GSK\\_F%C3%A6llesM%C3%A5l\\_Madkundskab.pdf](https://emu.dk/sites/default/files/2020-10/GSK_F%C3%A6llesM%C3%A5l_Madkundskab.pdf)

Carlsen, H. B. (2011). Mad og æstetik. Hans Reitzels Forlag.

Carlsen, H. B. & Pedersen, A. T. (2014). Madkundskab. Akademisk Forlag.

Carlsen, H. B. (2017). Madkundskabsdidaktik: mellem fag og didaktik. Hans Reitzel.

DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug (2018). *Rammer for mad og måltider i skolen* [DCA rapport nr. 137]. [https://dcapub.au.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport137\\_6.pdf](https://dcapub.au.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport137_6.pdf)

DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug. (2019). For mange børn spiser for lidt i skolen. Aarhus Universitet. <https://dca.au.dk/aktuelt/nyheder/vis/artikel/for-mange-boern-spiser-for-lidt-i-skolen>

Fødevarestyrelsen. (u.å.). Madpakkehånden: Hjælp til madpakken.

<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/madpakkehaanden-hjaelp-til-madpakken>

Fødevarestyrelsen, 2023

<https://foedevarestyrelsen.dk/nyheder/faglige-nyheder/2023/jun/aok-ny-nnr>

Hayes-Conroy, J. (2014). *Savoring alternative food: school gardens, healthy eating and visceral difference*. London: Taylor and Francis

Holm, L. & Andersen, S. S. (2022). Måltider i familier. I. L. Holm & S. T. Kristensen (red.), *Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver* (3. udgave). Munksgaard.

Landbrug og Fødevarer (2019). *Børns madpakke; forældre savner inspiration.*

<https://lf.dk/media/tedbj4vs/boerns-madpakker-foraeldre-savner-inspiration-leveret.pdf>

Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug. (2024). De officielle kostråds historie.

<https://www.ncfo.dk/om-forskning/overordnede-forskningstemaer/samfund-og-politik/de-officielle-kostraads-historie/>

Nielsen, M. K., Wistoft, K. & Damsgaard, C. (2022). Mad og måltider i skolen. I. L. Holm & S. T. Kristensen (red.), *Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver* (3. udgave). Munksgaard.