

Børnehuset Regnbuens måltidspædagogiske grundlag

Dette er Børnehuset Regnbuens måltidspædagogiske grundlag. Det er udarbejdet i maj 2023 på baggrund af et pædagogisk udviklingsarbejde, som vi påbegyndte i sommeren 2022, og som hele personalegruppen har været aktivt involveret i. Det måltidspædagogiske grundlag formulerer de pædagogiske værdier og intentioner, som i løbet af udviklingsarbejdet er trådt frem som grundlæggende for den måde vi gerne vil arbejde med måltidet i Regnbuen.

Det pædagogiske udviklingsarbejde om måltidspædagogikken har været en løbende fælles udforskning og dialog, hvor alle medarbejdere har vist stort engagement og mod til at udfordre sig selv og hinanden og til i fællesskab at forandre vores pædagogiske praksisser og tilgange. Vi har på personalemøder og pædagogiske dage arbejdet med faglige input i form af oplæg, artikler og podcasts, med fortællinger og video fra vores egen praksis og med sanselige og legende tilgange. I den daglige praksis har vi arbejdet med aktionslæring og med løbende at prøve nye tiltag og tilgange i vores pædagogiske måltidspraksis. Alle disse elementer har på hver deres måde givet stof til de faglige diskussioner og gjort os klogere på og mere bevidste om vores pædagogiske arbejde omkring måltidet. Vi har gennem hele forløbet orienteret os efter den styrkede pædagogiske læreplan og særligt de elementer i det fælles pædagogiske grundlag, der handler om dannelse og børneperspektiver, leg, det brede lærings syn og børnefællesskaber.

Det måltidspædagogiske grundlag skal fremover fungere som fælles fundament og pejlemærke, når grupperne skal tilrettelægge deres lokale pædagogiske måltidspraksisser. Det indeholder ikke konkrete anvisninger for praksis, men formulerer vores pædagogiske værdier og intentioner, så de kan fungere som retningsgivere. Den daglige måltidspraksis skal tilrettelægges og løbende justeres lokalt i grupperne – med udgangspunkt i den konkrete børnegruppe, og af de pædagoger, der kender børnene og gruppen – så den pædagogiske praksis bedst muligt understøtter børnenes udvikling og trivsel som individer og som børnefællesskab(er). Men vi tror på at den lokale tilrettelæggelse bliver mere kvalificeret og pædagogisk velargumenteret, og på at der bliver en bedre sammenhæng mellem gruppernes forskellige praksisser, når vi har et fælles fagligt fundament at stå på, som vi i fællesskab har arbejdet os frem til.

Det måltidspædagogiske grundlag skal også bruges til at præsentere vores pædagogiske værdier og intentioner for nye medarbejdere, husets vikarer, forældre mv. Og så skal vi blive ved at vende tilbage til det i vores fælles pædagogiske drøftelser af måltidet – og måske også af andre områder. For selvom udviklingsarbejdet har haft måltidspædagogikken som omdrejningspunkt, har processen og de mange faglige dialoger skabt ringe i vandet til andre områder af vores pædagogiske praksis i Regnbuen. De værdier og intentioner vi beskriver for vores måltidspædagogik vil kunne overføres til mange andre – måske alle? – dele af den pædagogik, der hver dag sætter rammen for omkring 80 børns liv hos os i Regnbuen.

Vi har samlet vores måltidspædagogiske grundlag i ti punkter, som er trådt frem som centrale pejlemærker for vores måltidspædagogiske praksis. Dem uddyber vi nedenfor.

- ❖ **Tryk og rar stemning**
- ❖ **Læg egen forforståelse væk**
- ❖ **Se barnets perspektiv**
- ❖ **Børn som aktive deltagere – selvhjulpenhed**
- ❖ **Legen i måltidet**
- ❖ **Opdeling i små grupper – organisering**
- ❖ **Børn med i madaktiviteter**
- ❖ **Sociale relationer**
- ❖ **Enkelt, men godt – keep it simple!**
- ❖ **Give plads til børns egne refleksioner**

Tryk og rar stemning

Først og fremmest skal det være trygt og rart for alle børn at deltage i vores måltider i Regnbuen. For at kunne *være og lære*, må børn være trygge og have lyst til at deltage i fællesskabet med børn og voksne. Når børnene har en god, tryk relation til de voksne og oplever sig set og imødekommet, bliver der ro til at være nysgerrig og undersøgende på maden og på at deltage i fællesskabet om bordet. Vi kan se at vores måltider bliver trygge og rare, når...:

- Der er god tid
- Der er ro til at fordybe sig i måltidet og samværet omkring bordet
- Børnene er sammen med gode venner
- De voksne er nærværende under måltidet og møder børnene med en positiv og anerkendende tilgang
- Vi taler sammen ved bordet – både om maden og om alt muligt andet vi er optagede af
- De voksne anerkender og giver rum for børnenes behov for at sanse maden på forskellige måder
- Børnene selv er med til at bestemme, hvad der kommer på deres tallerken og ind i munden
- Børnene ikke skal spise op
- Det er ok at sige nej til at smage – vi respekterer barnets nej/fravalg
- Vi deler os op i mindre grupper – såvel når vi spiser ved bordene, som når vi laver madaktiviteter. En overskuelig gruppestørrelse gør, at både børn og voksne kan holde opmærksomheden på gruppen, og giver derfor bedre betingelser for nærvær, fordybelse og gode relationer – både mellem børn og voksne og børnene imellem.

Læg egen forforståelse væk

Måltidet er et felt, hvor vi som pædagoger ofte bliver konfronteret med vores private normer og værdier, for hvordan et måltid skal foregå. Når det sker, kan det komme til at 'skygge' for de pædagogiske intentioner vi har for måltidet og samværet med børnene. Vi arbejder derfor i Regnbuen med at blive bevidste om, hvornår dette sker for os, og hvordan det kan få os til at reagere, hvis ikke vi tager pædagog-kasketten på igen. Vi arbejder aktivt med at lægge egne forforståelser til side, så vores måltidspraksis bliver baseret på pædagogfaglige overvejelser funderet i denne måltidspædagogik, som igen er funderet i værdierne og temaerne i den styrkede pædagogiske læreplan og det fælles pædagogiske grundlag.

Når vi arbejder bevidst med vores egne normer og forforståelser, oplever vi bl.a. at:

- Vi får rigtig mange gode pædagogiske drøftelser med hinanden og bliver endnu skarpere på de pædagogiske overvejelser om vores måltidspraksisser og -pædagogik
- Vi bliver mere rummelige og får rykket ved vores grænser
- Vi bliver mere rolige og afslappede ved måltidet
- Det giver en meget bedre stemning om bordet, når den voksne ikke 'dirigerer', hvad børnene skal gøre
- Vi har fokus på ikke at hæmme barnets nysgerrighed og eksperimenteren
- Vi giver barnet mulighed for at gøre tingene på deres egne måder og danne deres egne erfaringer
- Vi kan have fokus på den legende tilgang

Se barnets perspektiv

Vi gør os umage med at undersøge børnenes perspektiver og oplevelser af måltidet – hvordan oplever barnet fx rutinerne omkring måltidet, hvordan oplever de maden, samspillet om bordet osv. Vores måltidspraksis skal opleves meningsfuld for børnene, så de føler sig set, mødt og respekteret, oplever at være ligeværdige deltagere og har mulighed for at påvirke gruppens måltidspraksis.

Det er særligt vigtigt for os at undersøge børneperspektivet, når der opstår konflikter, eller når vi ser at et barn har svært ved at fungere i den praksis vi har tilrettelagt. Her må vi igen spørge os selv – og barnet: Hvordan oplever barnet dette her? Hvad handler det om for barnet? På den måde kan vi finde frem til nogle justeringer af vores praksis, så barnet igen oplever sig set, mødt og respekteret.

For at undersøge børneperspektivet er vi først og fremmest opmærksomme på barnets adfærd og reaktioner og på at spørge barnet, hvad det oplever – selvfølgelig tilpasset barnets alder, udvikling mv. Vi bruger hinanden til at sparre, undre os, dele oplevelser og udveksle forståelser. Og vi laver praksisfortællinger, hvor vi i analysen undersøger barnets perspektiv mm.

Vores fokus på børneperspektivet i udviklingen af måltidspædagogikken har bl.a. betydet et fornyet blik for:

- At give børnene rum til at tage den tid, det tager
- At mange børn synes det er sjovt at deltage aktivt – fx i borddækning og oprydning, selv at tage mad mm.
- At børnene vokser af selv at gøre tingene og opleve at "kunne"
- At vi skal respektere det enkelte barns behov for tryghed og ret til at sige nej – og samtidig arbejde med at lade børnene møde børnene passende udfordringer – fx ift. at prøve nye retter eller ift. at bruge bestik
- At alle børn ikke skal det samme på den samme måde – vi justerer hele tiden vores praksis efter individuelle hensyn ift. de fælles spilleregler
- At børnenes indbyrdes relationer også har stor betydning ifm. måltidet og at vores bordplaner og praksis skal tage højde for dette
- At rette et 'børneblik' på os selv og tænke over, hvordan vi er gode rollemodeller for børnene

Børn som aktive deltagere – selvhjulpenhed

Vi har i vores måltidspædagogik fokus på at arbejde med barnets aktive deltagelse i så meget af vores måltidspraksis som muligt. Vi ved at børn lærer og udvikler sig af at *gøre*, prøve sig frem, gøre deres egne erfaringer, mislykkes og forsøge på ny, måske på en lidt anden måde. Vi ved det styrker børns selvtillid og selvværd at opleve, at de mestrer noget og at blive opmuntret til at finde deres egne løsninger frem for at blive instrueret i detaljer. Vi ved at børn skal øve sig mange, mange gange på mange forskellige måder, og at vores opgave derfor er at give dem ro, rum og tid til at øve sig, at opmuntre dem, når modet svigter og at anerkende dem – både i deres forsøg, i frustrationen, når det ikke duede, og i begejstringen, når de lykkes. Dette arbejde står helt centralt i vores måltidspraksis og har været et af de store fokus- og udviklingspunkter i vores arbejde med at udvikle måltidspædagogikken. Det kan være udfordrende for os voksne, fordi vi skal øve os i at 'sidde på hænderne' og holde igen med instrukserne, og fordi det uomtvisteligt tager lidt længere tid, ser lidt mere rodet ud og bliver lidt mere snakket, når børnene gør tingene selv, end når vi voksne gør det. Men vi kan se at børnene vokser af det, og vi oplever at lære dem endnu bedre at kende, når vi får lejlighed til at se, hvordan de gør tingene, når vi ikke blander os for meget. Derfor arbejder vi bl.a. med, at:

- Børnene er med til at dække bord og rydde af
- Børnene øser selv op, smører mad, hælder vand op osv.

- Børnene er med til at lave mad
- Børnene hjælper hinanden, frem for at det altid er en voksen, der hjælper
- Voksne holder igen med instrukser og guidning, så børnene får mulighed for at finde løsninger selv

Vi ser at det bl.a. giver:

- Mindre ventetid
- Motorisk udvikling
- Små (store!) sejre
- Dannelse – at blive aktiv frem for passiv deltager i sin egen tilværelse
- Plads og rum til børnenes initiativer
- Handlekraftige børn, der selv kan finde strategier til at løse de udfordringer de støder på
- Ansvarsfulde børn, der fx selv henter en klud og tørrer op, når de har spildt
- Hjælpsomme og opmærksomme børn, der bruger hinanden, når noget er svært, frem for pr. automatik at gå til en voksen

Legen i måltidet

Med afsæt i det fælles pædagogiske grundlag i den styrkede læreplan, arbejder vi aktivt med at give plads til legen og det legende i måltidet. Når vi taler om legen i måltidet, mener vi at børnenes legende måde at være i verden skal være en lige så selvfølgelig del af vores måltider, som den er resten af dagen – der skal med andre ord være fantasi, improvisation, udforskning, eksperimenter og måske vigtigst af alt: det skal være hyggeligt, sjovt, spændende og lystpræget at deltage i vores måltider. At gøre plads til legen i måltidet har for os været at træde ind i et spændende og til tider udfordrende grænseland, hvor vi udfordrer os selv og hinanden på hvornår og hvordan det er okay at 'lege med maden'. Selvfølgelig skal der ikke kastes vildt med maden – vi regulerer indimellem legen, ligesom vi gør resten af dagen – men det at få blik for alle de legende elementer et måltid kan rumme, har gjort at vi er meget mere åbne for at byde dem velkommen og udfolde dem sammen med børnene. Vi kan se at børnene ikke skelner mellem, hvornår de leger og hvornår de spiser, og det vil vi gerne gøre os umage med ikke at begrænse unødigt:

- To stykker peberfrugt i mundvigene kan blive til en billes kindbakker – og barnet til en bille!
- Rugbrødet forvandler sig til en ny figur, hver gang der bliver taget en bid – "Se! Nu er det en bil! Se! Nu er det en t-rex!"
- Pastaerne passer lige på enden af fingrene, som sjove lange heksefinger!
- Når man hælder vand i suppen, bliver den helt tynd og sjasket! Hmm, kan man hælde den tilbage i glasset og drikke den? Må jeg...?

Når vi giver mere plads til legen i måltidet, ser vi at:

- Det gavner børnenes fantasi og virkelyst
- Nogle selektivt spisende børn får lyst til at prøve noget nyt
- Science-arbejdet flytter med ind til spisebordet – vi undersøger og eksperimenterer med konsistenser, teksturer, nye kombinationer, smagsnuancer, temperaturer osv.
- Det bliver meget sjovere og hyggeligere, når de voksne bider Emma Gad-impulserne i sig og griner med sammen med børnene!
- Det ender faktisk meget sjældent i det kaos, vi kan frygte, og som kan få os til at sige nej på forhånd...
- Vi får en masse spændende, faglige diskussioner med hinanden om god pædagogik, børnesyn, leg, læring, børneperspektiver oma.

Opdeling i små grupper – organisering

Vi arbejder så vidt muligt med at dele børnene op i mindre grupper – både når vi laver madaktiviteter og når vi spiser sammen. Det gør vi, fordi den mindre gruppestørrelse er helt afgørende, når vi gerne vil arbejde tæt på børnene, skabe rolige rammer for nærvær, fordybelse og fælles opmærksomhed og for at vi hele tiden kan følge børnenes optagetheder og behov og hermed understøtte deres trivsel og udvikling.

En god gruppestørrelse vil i vuggestuen være 2-4 børn med en voksen og i børnehaven 4-8 børn med en voksen, selvfølgelig afhængig af hvilke børn og hvilken type aktivitet, det drejer sig om. Pga. normeringerne på daginstitutionsområdet og de fysiske rammer, der kan gøre det svært at fordele sig i forskellige rum, er det desværre ikke altid muligt at arbejde i denne størrelse grupper, men vi prøver at finde mulighederne, når de er der, og at arbejde aktivt for at skabe dem, så alle børn oplever den gode gruppetid flere gange om ugen.

Når vi arbejder i små grupper, oplever vi bl.a. disse fordele:

- Vi kan bedre møde børnene, hvor de er
- Det styrker relationerne – og nye relationer kan bedre opstå
- Der bliver plads til de mere "forsigtige" børn og til børn i udsatte positioner
- Den voksne kan være mere nærværende omkring børnene, fordi hun kun skal have sin opmærksomhed på gruppen og det vi laver sammen
- Det giver mindre støj og uro
- Der bliver ro til fordybelse
- Vi bliver opmærksomme på at udnytte de forskellige ledige rum i huset
- Både børn og voksne får bedre betingelser for at kunne holde opmærksomheden på maden, vi spiser, eller på madaktiviteten vi er i gang med, og det giver igen langt bedre betingelser for at der kan finde udvikling og læring sted

Børn med i madaktiviteter

Som et led i vores arbejde med måltidet vil vi gerne involvere børnene meget mere i alle de dele og processer et måltid består af. Hvor kommer råvarerne fra? Hvordan ser de ud, dufter, føles, smager de? Hvordan kan de forarbejdes? Hvordan kan de tilberedes, kombineres og smages til? Hvordan kan de anrettes, serveres og indtages? Og meget mere. Vi arbejder derfor med at udvikle pædagogiske madaktiviteter, hvor børnene – om man så må sige – får fingrene i bolledejen. Vores køkkenfaglige medarbejder, Gitte, er her en vigtig samarbejdspartner og inspirator, både ift. at udvikle og tilrettelægge madaktiviteter, til at inddrage børnene i den daglige madlavning og til at deltage i madaktiviteter og måltider sammen med børnene. De pædagogiske intentioner med at lave madaktiviteter kunne fx være en eller flere af følgende (som ikke skal forstås som en tjekliste over aktiviteter, alle børn kommer til at møde, men som eksempler på, hvad vi kunne håbe at sætte i gang når vi laver madaktiviteter):

- At styrke børnenes kendskab til råvarer, forskellige smage og forskellige madlavningsteknikker
- At børnene får erfaringer med forskellige måder at tilberede og spise maden – og oplever hvordan det påvirker smagsoplevelsen
- At styrke fællesskabet ved at tilberede maden sammen, at lave mad til andre, at præsentere og servere den for de andre
- At arbejde med science, fx: Hvilke skræller kan man spise? Hvordan smager grøntsagerne rå, kogte, stegte?
- At styrke motorikken og koordinationen, når vi fx skræller, skærer, rører, ælter, former osv.

- At arbejde med jord-til-bord-temaer/-forløb, hvor vi følger råvarernes vej fra bondegården til tallerkenen
- At give børnene rige smags- og sanseerfaringer med forskellige slags mad og krydderier
- At lade børnene gøre sig erfaringer ved at udforske og eksperimentere med råvarer, redskaber og tilberedninger
- At børnene får kendskab til og respekt for, at der mange måder at spise på i forskellige kulturer

Sociale relationer

Også i vores måltidspraksis og -pædagogik er børnenes sociale relationer helt afgørende for børnenes tryghed, trivsel og udvikling. Det gælder både relationerne børnene imellem og børnenes relationer til de voksne, og relationerne er derfor helt afgørende at tænke med, når vi tilrettelægger de pædagogiske rammer, aktiviteter og tilgange. Når vi laver aktivitetsgrupper og bordplaner, tænker vi grundigt over de børnegrupper vi sammensætter, og over hvordan vi som pædagoger sætter rammen for børnefællesskabet i gruppen. Der er ofte mange hensyn og behov at balancere – såvel praktiske som sociale og pædagogiske – så vi må bruge vores pædagogiske dømmekraft, være opmærksomme på, hvordan gruppen fungerer og være klar til at justere, hvis der opstår nogle u hensigtsmæssige dynamikker. Noget af det vi har med i vores overvejelser er:

- Alle børn skal være trygge i gruppen og være i gruppe med nogen, de har en god relation til
- Børnene spejler sig i hinanden og er rollemodeller for hinanden – derfor kan det være en god idé at lade børn i forskellige aldre spise sammen – eller at lade selektivt spisende børn sidde sammen med madglade børn, som de har en god relation til.
- Det at spise sammen eller lave mad sammen kan bidrage til at nogle børn får øje på hinanden og at relationer opstår eller styrkes

Som rammesættere og stemningsskabere for fællesskabet i gruppen er vi som pædagogisk personale opmærksomme på, at:

- Vi er rollemodeller for børnene – de gør hvad vi gør
- Vi sætter stemningen med vores tilgang til børnene – vi arbejder for at skabe en varm, rolig, anerkendende stemning hvor vi hygger os og har det sjovt sammen, og hvor der er plads til at være den man er og gøre tingene på forskellige måder
- Vi er både opmærksomme på at møde det enkelte barn og på at skabe fællesskab i gruppen
- Vi skal være opmærksomme på at balancere praktiske og logistiske hensyn med de pædagogiske intentioner vi har for måltidet – særligt når vi er pressede på ressourcer

Enkelt, men godt – keep it simple!

Vigtigheden af dette princip, når vi tilrettelægger de forskellige typer aktiviteter og rutiner omkring måltidet, er blevet tydelig for os undervejs i vores udviklingsarbejde om måltidspædagogikken. Det handler om at vores pædagogiske aktiviteter og praksisser skal tilrettelægges, så de er enkle og tydelige at deltage i for både børn og voksne. Det kræver at vi er skarpe på vores pædagogiske intentioner, og at vi – altid med udgangspunkt i den aktuelle børnegruppe – gør os grundige faglige overvejelser om, hvordan vi skal tilrettelægge og rammesætte aktiviteten/rutinen, så det bliver enkelt og tydeligt, og så vi har ro til at være nærværende omkring børnenes forskellige måder at deltage på, og kan følge deres spor og optagetheder undervejs. Vi er blevet opmærksomme på, hvor meget læring, udvikling og samspil, der kan være i selv meget simple aktiviteter (fx at skrælle rodfrugter), når vi giver os selv og børnene mulighed for at give processerne fuld opmærksomhed. Det handler netop om processen – ikke om produktet. Derfor er det vigtigt både at kende 'sine' børn og at kende sig selv som pædagog¹ og vide, hvad der skal til for at gøre det enkelt og tydeligt for børnene og for én selv! I praksis kan det fx betyde:

- Bag ikke boller, hvis du ikke er vant til det! Eller: bryd processen op og lav kun noget af den, så det bliver overskueligt. Eller: Øv dig sammen med en kollega, der har styr på det. Eller...
- Der skal ikke være flere børn med i aktiviteten end at børn og voksne kan overskue det
- Hvis en gruppe børn skal hjælpe til med at tilberede dagens frokost, skal de måske "bare" pille og skære æggene
- Børns aktive deltagelse omkring borddækningen i vuggestuen består måske i en given børnegruppe "kun" af at dele kopper ud
- Det er vigtigt at sætte tid af til at forberede aktiviteten og til at gøre den klar inden vi går i gang – og at evaluere efterfølgende, så vi kan lære af vores erfaringer
- Det er vigtigt at aktiviteten er planlagt og rammesat på en måde, så der er plads til improvisation og spontanitet – fx at kunne gribe børnenes optagetheder eller gå med en idé, der opstår undervejs. Hvis vi planlægger eller rammesætter for stramt, risikerer vi at kvæle børnenes gode idéer og initiativer og hermed deres motivation og engagement.

Give plads til børns egne refleksioner

Vi har i vores udviklingsarbejde omkring måltidspædagogikken arbejdet meget med at skrue ned for voksenstyringen og lade børnene komme til, som også flere andre af punkterne i måltidspædagogikken handler om. Dette fokuspunkt skal minde os om at åbne øjnene og se på, hvad børnene gør, og hvordan de gør det, og om at lukke munden og åbne ørerne og lytte til hvad børnene siger og fortæller. Det skal minde os om at give plads til børnene, til deres måder at gøre tingene og til deres måder at forstå tingene. Det skal minde os om aktivt at invitere børnene ind som medskabere af alt det, vi gør sammen omkring måltidet. I praksis kan det fx betyde:

- At vi som voksne venter på børnenes initiativer
- At vi ikke blander os unødigt og på en styrende måde i børnenes samtaler
- Den voksne skal være bevidst om sin dialogform – vigtigt at koble børnene på hinandens snakke
- Træde et skridt tilbage

¹ 'Pædagog' dækker her over alle typer af pædagogiske medarbejdere uanset uddannelse.

Liste over materialer, vi er blevet inspireret af i udviklingsprocessen

Tekst

- Børn & Unge, Dilemma: Hvordan får vi de kræsne børn til at spise? (skal man smage?) side 28-29:
<https://www.epaper.dk/buplforbund/boernogunge/2022/042022/>
- Børn & Unge Forskning, "Glæde og frihed på menuen":
<https://www.epaper.dk/buplforbund/boernogunge/2018/122018/> - tema fra side 40-44 og en podcast fra samme serie: <https://bupl.dk/boern-unge/podcast/glaede-og-frihed-paa-menuen>
- Børn & Unge: Børnehuset Petra har ikke fast spisetid: Det giver ro og nærvær:
<https://bupl.dk/boern-unge/nyheder/boernehuset-petra-har-ikke-fast-spisetid-det-giver-ro-og-naervaer>
- Fødevarerstyrelsens guide "Rammer om det gode måltid" med de officielle anbefalinger til gode rammer om måltiderne og inspiration til praksis. Anbefalingerne i guiden er baseret på praksisnær forskning og er tilpasset på baggrund af feedback fra daginstitutioner.
<https://altomkost.dk/materialer/publikation/pub/vis/publication/foedevarerstyrelsens-guide-til-rammer-om-det-gode-maaltid-i-daginstitutionen/>
- [Mod på lyst til mad - et magasin om det gode måltid i dagtilbud | EVA](#)
- [Pædagogens rolle under måltidet | EVA](#)
- [To dilemmaer, du kan møde i arbejdet med børnenes måltider | EVA](#)
- [Institutionsleder: Vi taler om mad og måltider på lige fod med motorik og sprog | EVA](#)
- [Viden om det pædagogiske arbejde med mad og måltider i dagtilbud | EVA](#)
- [Normer, smagsoplevelser og plads til leg | EVA](#)
- [Praksis for det pædagogiske arbejde med mad og måltider i dagtilbud | EVA](#)
- [Lektor i sundhedspædagogik: Pædagogisk nysgerrighed er afgørende for børns maddannelse | EVA](#)

Podcast

- Børn & Unge Forskning, "Glæde og frihed på menuen":
<https://bupl.dk/boern-unge/podcast/glaede-og-frihed-paa-menuen>
- BØRNEHØJDE podcast om pædagogik og den styrkede læreplan, produceret af EVA:
<https://emu.dk/dagtilbud/podcast/boernehoejde-en-faglig-podcast-om-paedagogik-og-laereplan>.
Tre afsnit om mad og måltider:
 - o Måltidet og normer
 - o Måltidet og smag
 - o Måltidet og forældre

Video

- Video fra en børnehave, hvor et lille hold børn dækker bord, anretter maden og præsenterer den:
https://www.youtube.com/watch?v=PC1UeZ6haHQ&ab_channel=K%C3%B8benhavnMadhus
- Fælles frokost – mere end bare mætte maver. Video fra en daginstitution, hvor børnene er med til at lave maden:
https://www.youtube.com/watch?v=b2MgNB9RIYw&list=FLVTYISNp5inoFXtInR5Mfng&index=3&ab_channel=K%C3%B8benhavnMadhus
- Video fra en børnehave, hvor børnene er med til at lave mad. Maden bliver tilberedt på bålet og børnene spiser på legepladsen. Vuggestuebørnene går på besøg i køkkenet, ser maden blive lavet og taler med køkkenpersonalet om maden:
https://www.youtube.com/watch?v=ybiPuevzs68&list=PLOmGVcF-4-rF28wo9F-SZs5FyWglPPJtF&index=10&ab_channel=K%C3%B8benhavnMadhus