

12 gode råd til skolemadsordninger

- baseret på erfaringerne fra Generation Sunde Børn

- 1 Ansæt en deltidsansat køkkenmedarbejder (en såkaldt ”køkkenhelt”) på skolen, som klargør maden lokalt, kan sikre frisklavet mad og giver maden en afsender, som børnene kender.
- 2 Lav næringsbereggede menuer som efterlever de officielle kostenbefalinger og kan sikre, at børnene får den nødvendige energi og næring.
- 3 Sæt fisk, fuldkorn og masser af frisk frugt og grønt på menuen og drik vand til som kan sikre klimavenlig mad, der kan fremme sundhed og trivsel.
- 4 Brug skolemadsordningen til at skabe sunde vaner og kickstarte den grønne omstilling.
- 5 Balancér mellem repetition og variation af menuer for at skabe tryghed og genkendelighed og samtidig stimulere madmod og nye, sunde præferencer.
- 6 Afsæt ekstra tid til frokostmåltidet som kan sikre barnet tid til at spise, mærke mæthed og drage fordel af det sociale fællesskab.
- 7 Rammesæt måltidet med tydelige rutiner omkring, f.eks. håndvask, servering og præsentation af maden, så det gøres trygt og genkendeligt.
- 8 Sørg for at alle bliver siddende til måltidet er færdigt – det skaber ro.
- 9 Spis i små grupper, hvor børnene selv sender fadene rundt og kan hyggesnakke om maden.
- 10 Involvér børnene i måltidet (udnævn f.eks. bordhelte, lad børnene dække bord og smøre deres mad selv) for at fremme ejerskab, madglæde og madkompetencer.
- 11 Inddrag og uddan skolens personale i ernæring, madpædagogik og det at være måltidsvært og rollemodel for at sikre ejerskab, faglighed og en velfungerende madordning.
- 12 Yd god og tydelig hjælp og støtte til lærere, pædagoger, ledelse og forældre.