

Restaurant GoCook

Ude i landet bolttrer skolebørn på mellemskoletrinnet sig gerne i hjemkundskab. Men madlavning er et håndværk, som kræver øvelse, og faget hjemkundskab har trange kår på skoleskemaet. Med et initiativ som FDB's GoCook møder eleverne en diætist til en lærerig, hyggelig og opbyggelig event, hvor rollen som diætist er at inspirere, motivere og facilitere.

På Restaurant GoCook besøger jeg en skoleklasse en eftermiddag og guider børnene, mens de selv er i køkkenet. Vi snakker om, hvad sund mad og gode madvaner er. Bagefter inviterer vi forældrene til en middag, som børnene har lavet. Inden vi spiser sammen, har jeg holdt foredrag for forældrene om, hvad gode madvaner er i en familie, med konkrete tips til, hvordan man kan bruge tiden sammen i køkkenet. Forældrene bliver ofte overraskede over, hvad deres børn faktisk kan og har lyst til i et køkken.

Tal fra FDB Analyse viser, at mindre end hvert andet barn i Danmark lærer at lave mad. Og det er alt for lidt. Som diætist sætter jeg pris på, at FDB ikke bare kommer med tørre tal om børn og madlavning, men også selv sætter initiativer i verden, som giver børn og unge muligheder for at tilegne sig flere og bedre madkunderskaber derhjemme og i skolerne.

Børn kopierer det, vi lærer dem, og de kan om nogen motiveres til selv at vælge et sundere liv. Det kræver, at vi hjælper dem på vej ved at lære dem de basale køkkenkompetencer, og give dem



Restaurant GoCook

er en aktivitet, som skal gøre det nemmere for den opvoksende generation at træffe de sunde valg, når de laver mad. Målgruppen er børn og deres familier. GoCook er sat i værk af FDB for at forbedre folkesundheden gennem mad og måltider. Læs mere om Restaurant GoCook på www.madvaerk.dk eller på www.fdb.dk eller skriv til Tine Ørnebjerg Pedersen, projektleder hos FDB, på top@fdb.dk eller diætist Anne W. Ravn, forfatter til bøgerne "Spis dig let" og "Grove løjer", på annerav@gmail.com.



et solidt kendskab til råvarer og deres egenskaber, og hvordan de kan anvendes og sættes sammen.

Konceptet med Restaurant GoCook giver eleverne oplevelser, hvor de på den ene side smager sig gennem de rå varer og deres færdige retter, og på den anden side bliver inspireret og engageret i at håndtere fødevarer.

For mange børn og forældre handler madlavning i hverdagen om tid og travlhed. Hverdagen er hvidt toastbrød, misforstået sovseaskese, magtkampe om grønsagerne, maskinudbenet salami og skeptiske familiemedlemmer, som mener, at hvis det lugter af sundhed, er det uforeneligt med at smage godt. Det er her, hjemkundskab og bogen, "Grove Løjer", kan give børnene en anden vinkel på madlavningen, så de også kan udfordre deres forældre på valget af retter på middagsbordet.

Hjemkundskab er et overset fag i folkeskolen, som ofte bliver nedprioriteret i forhold til færdigheder som dansk og matematik. Politikerne symptombehandler hellere de livsstilssygdomme, som følger af, at vi ikke ved nok om at håndtere egen sundhed og have gode madvaner. Derfor må andre træde til og vise vigtigheden af faget. Her har diætisten en rolle, hvor den ernæringsmæs-

Gratis materialer til sundhed for børn

"GoCook" er en event for elever i 4.-7. klasse, som skal give børn lyst til at tilberede og spise sund mad. "GoCook" er udarbejdet af FDB skolekontakten til faget hjemkundskab, som betaler for råvarer, opskriftshæfter og undervisningsmaterialer. "GoCook" foregår hvert år i november (uge 45). Her modtager skolerne undervisningsmaterialer og en smagekasse med gratis råvarer, som de kan hente i deres lokale Kvickly, SuperBrugs eller Dagli'Brugs. Alle elever får et opskriftshæfte med sunde opskrifter til at tage med hjem og fortsætte madlavningen. Læs mere om "GoCook" på skolekontakten.dk eller se filmen om "GoCook"

sige baggrund og engagementet bliver en ressource for en samarbejdspartner som FDB, der ønsker at facilitere projekter om mad og læring sammen med børn. Sammen kan vi bidrage til, at flere børn får en god maddannelse.

annerav@gmail.com

Se også www.skolekontakten.dk



SUNDHEDSRALLY for efterskoleelever

Unge engageres i egen sundhed på ny spændende måde

Oplæg om sund mad virker ikke. Eleverne gider ikke høre på de kloge voksne. Nogenlunde sådan var udgangspunktet, og den store udfordring var: Hvordan kan vi motivere de unge mennesker til at spise sundt? Og hvordan kan vi engagere de unge i deres egen sundhed og få dem til at tage et medansvar? Vojens Gymnastik og Idrætsefterskole og diætist Malene Iskov tog i fællesskab udfordringen op, og det har skabt et nyt spændende samarbejde, som vi håber kan inspirere andre.

Malene Iskov



Sundhedsrally på efterskolen

60 efterskoleelever mødte op til sundhedsrally med mobiltelefon og bærbar pc under armen. De blev introduceret til præcist definerede opgaver i fælles flok og blev derefter sendt ud i mindre arbejdsgrupper. På 5 timer skulle eleverne fremstille plancher og produkter til udstilling. De skulle udvikle spørgsmål til test, som de senere selv deltog i, producere kortfilm samt sunde forfriskninger. På trods af at eleverne var under hårdt tidspres, var de meget engagerede, og deres slutprodukter var fantastiske.

Et eksempel på et emne var: "Hvorfor spise 600 g grønt og frugt om dagen?". Eleverne måtte i gang med research på emnet, og deres arbejde skulle ende op med at "sælge budskabet" om at spise 600 g frugt og grønt, således at deres kammerater fik lyst til at følge deres råd.

Plancherne var flotte og informative, og filmene indeholdt elementer, der kunne inspirere Nordisk Film. Budskaberne blev solgt på så humoristisk vis, at der ikke var et øje tørt.

Ved ferniseringen var eleverne med til at vurdere deres kammeraters arbejde, og med stemmesedler blev det gjort op, hvem der havde lavet den bedste udstilling.

"Testen" blev afviklet i idrætshallen som en fysisk aktivitet, hvor grupperne konkurrerede mod hinanden på deres nye viden – hvem havde lært mest under sundhedsrallyet?

YES engagementet fra eleverne var meget stort, og deres produkter var fantastiske.

De solgte deres budskaber til deres kammerater på en hel anden måde, end vi voksne ville have gjort, og vi er ikke i tvivl om, at de fik noget ud af arrangementet. Som undervisere er det en fantastisk måde at arbejde på. Diætist, lærere og køkkenpersonale er



konsulenter for eleverne, men det er eleverne, der skal levere produkterne og ikke mindst: sælge budskaberne.

Vi er ikke i tvivl om, at det virker, og vi har nu afviklet sundhedsrally i fællesskab på Vojens Gymnastik og Idrætsefterskole i 3 år i træk, og konceptet udvikler sig for hvert år med de erfaringer, vi gør os.

Haderslev Katedralskole og 10'eren på Sønderboskolen

På Haderslev Katedralskole og 10. klasses skolen i Sønderborg har DiætistTeamet også afholdt sundhedsrally. På 10. klasses skolen blev sundhedsrallyet til en temauge, hvor lærerne i forskellige værksteder arbejdede med eleverne, og diætisten deltog som konsulent i hele processen i både planlægningen og under afviklingen af ugen.

Der blev arbejdet i værkstederne i tre dage, og på 4. dagen blev alt samlet i en forestilling, hvor alle de unges produkter i form af malerier, videofilm, fitness mv. blev vist frem krydret med en lækker grøn buffet, som et af værkstederne serverede.

Elever fra Haderslev Katedralskole bed i det knap så sure æble

På Haderslev Katedralskole var processen en helt anden. I et halvt år blev der arbejdet med de 8 kostråd i biologi, mediefag, matematik mv., og til sidst blev en forestilling sat op. Der blev uddelt Grønne Snacks ved indgangen, bananer delte kram ud, og så blev der ellers fyret op under musikken. Det var indledningen til arrangementet, som eleverne på Haderslev Katedralskole havde valgt at kalde "Bid i det knapt så sure æble". Arrangementet var

blevet til i et samarbejde mellem skolens ledelse, lærere, diætist og en flok engagerede elever. Efter i et års tid at have arbejdet med skolens mad og måltidspolitik var det blevet tid til at få eleverne i tale, og derfor blev arrangementet "Bid i det knapt så sure æble" sat op.

Jeg var som diætist med til at sætte processen i gang, og hvor var det fantastisk at se, hvordan eleverne stille og roligt tog over, og min rolle lige så stille forsvandt, for at jeg til sidst, sammen med skolens ledelse, kantinepersonale og byens borgmester kunne sidde på VIP-pladserne og betragte et formidabelt elevshow, hvor elever formidlede de 8 kostråd på en ung og rammende måde. Lærerne havde igangsat produktion af videospot omkring de 8 kostråd, og disse videospot var omdrejningspunktet for showet. Fantastisk underholdende samtidig med, at der blev serveret det ene sundhedsbudskab efter det andet.

Da starten gik, blev der spillet Starwars musik, og kampen stod mod bananen og mrs. Kit kat. Og hvem mon vandt? Det gjorde den mest udholdende, ... bananen naturligvis. De to konferencier smed derefter udklædningen og kom med sunde facts, som blev afløst af videospots, en skør fitnessinstruktør og livemusik. Som fagperson er jeg oprigtigt imponeret og er glad for, at jeg ikke iscenesatte et kedeligt oplæg om sunde kostvaner, som helt sikkert ville få halvdelen af salen til at udvandre.

Det var undervisning i højeste klasse – fra ung til ung – og salen var fyldt og tændt under hele forløbet.

maleneiskov@youmail.dk, www.diaetist-iskov.dk



Nøglehullet - også på opskrifter

Nøglehullet på spisesteder blev lanceret den 1. februar i år. Det giver forbrugere i Danmark mulighed for at vælge et sundere måltid, når de spiser på Nøglehulscertificerede spisesteder.

Samtidig er det blevet muligt at markedsføre nøglehulsmærkede opskrifter for hele måltider. Opskrifterne skal leve op til specifikke energi- og indholds krav. I ugerne 17 og 18 kører Fødevarestyrelsen kampagne, der flager op for forbrugernes nye mulighed for at lave sundere mad derhjemme. Her lance-

res en ny nøglehulsavis "24 / 7", et mobilsite "m.noeglehullet.dk", hvor man fra smart-phones kan hente Nøglehulsmærkede opskrifter og information om Nøglehullet, forbrugere kan vinde gavekort til brug i supermarkedet mv.

Læs meget mere om Nøglehulsmærkede opskrifter, Nøglehullet på detail, Nøglehullet på farten, Nøglehullet på spisesteder og Nøglehullet til etniske minoriteter på

www.noeglehullet.dk

