



App skal lære børn at lave mad

Hvis ikke næste generation bliver bedre til at lave mad, er sundheden endnu mere truet om få år. Her er et bud på, hvordan vi sammen kan skabe den første generation, der er bedre til at lave mad end deres forældre.

Af Joan Preisler, Chefkonsulent for Sundhed & Ernæring i Coop, joan.preisler@coop.dk

Folkesundheden er udfordret

Årsagen er først og fremmest, at danske børn ikke lærer at lave mad hjemme. I gennemsnit er det kun hver 21. dag, at et gennemsnitligt barn er med til at lave mad derhjemme (Kilde: Coop Analyse 2013).

Tallet dækker over en stor spredning. Det betyder, at en lille del af de danske børn faktisk deltager ugentligt i madlavningen derhjemme, mens en meget stor del af børnene i praksis aldrig er i køkkenet.

Disse tal er baseret på et kæmpe datamateriale, som vi har indsamlet i 2012. Her har vi hver uge spurgt 1000 personer om, hvem der lavede maden 'i går'. Det er det mest præcise billede, vi kan få på de danske børns deltagelse i madlavningen derhjemme. Når jeg føler trang til at beskrive metoden her, er det, fordi vi for at undersøge dette fænomen indledte med at spørge, hvor mange gange om ugen 'er dit barn med i køkkenet'. Resultatet her var, at 44 pct. siger, at deres barn er med i køkkenet mindst en gang om ugen. Når den slags undersøgelser falder ud med et så skævt resultat, hænger det ikke sammen med, at folk bevidst opgiver forkerte oplysninger. Det er i højere grad et udtryk for forældrenes intentioner. Jeg tillader mig at konkludere, at vi gerne vil have, at vores børn lærer at lave mad. Men ofte indhentes vi af eftermiddagens virkelighed med fodbold og lektier. Og så er det hurtigere at gøre det selv. Og det er netop også det, forældrene siger, når vi spørger til, hvorfor børnene ikke er med: Det går hurtigere, når børnene ikke er med – og det griser ikke så meget i køkkenet.

Madlavning gør det naturligvis ikke alene. At dyrke, smage og spise mange forskellige fødevarer med forskellig konsistens, farve, temperatur mv. er selvfølgelig også forhold, som har betydning for



at udvikle "madmod". Men madlavning gør en forskel. Hvornår noget er lært, har været diskuteret og vurderet ud fra flere forskellige teorier. Men de fleste er nok enige om, at en eller anden form for kropslighed bidrager til læring. Derfor er madlavning et godt sted at begynde, når vi gerne vil forbedre befolkningens sundhed i relation til madvaner.

Det store spørgsmål er så, hvor og hvordan børnene skal lære at lave mad, når de ikke har forældre, som hjælper dem på vej. Skolens hjemkundskab er godt, men tiden i hjemkundskabslokalerne er alt for begrænset til at udvikle tilstrækkelige madlavningsfærdigheder. Hjemmet er et godt sted, og hjælpen til børnene er digital. Et eksempel er GoCook app'en.

GoCook app'en

GoCook app'en er et af de mange initiativer, vi i Coop har taget for at opfylde vores mission om at ville være med til at skabe den første generation, som er bedre til at lave mad end deres forældre. Målet med app'en er at få flere børn med i madlavningen derhjemme.



App'en hjælper børnene med madlavning midt i madlavningen - lige præcis der, hvor de har brug for hjælpen. GoCook app'en indeholder knapt 200 opskrifter. Den rummer både tekst og billeder for at illustrere, hvilke råvarer og redskaber, man skal bruge til opskriften. Opskrifterne består af relativt mange trin, og man 'sviper' sig frem, så man får ét trin ad gangen. Ved de svære trin har børnene mulighed for at se en kort metodefilm af netop den proces, som trinnet indeholder. Et eksempel er, hvordan man hakker et løg eller woksteger.

I app'en har vi desuden indbygget et minutur. Så mens kødgryderne simrer, leder minuturets bippen børnenes opmærksomhed hen på kartoflerne, så de ikke koger længere, end de skal.

Alle opskrifterne kan versioneres til to, fire og seks personer, så børnene kan lave maden som eftermiddagsmad til sig selv og en ven, eller til hele familien som aftensmad.

Når barnet forbereder madlavningen, kan de gøre brug af to store leksika med henholdsvis råvarer og redskaber. Her er over 500 billeder med let forståelige forklaringer. Her kan man både finde de mest almindelige råvarer og redskaber, som blomkål, fiskefilet og brødrister, samt de mere ukendte, som brissel og mandolinjern.

App'en indeholder også en kokkeskole med film. Det er film, hvor grundopskriften på eksempelvis lasagne eller suppe bliver vist. Herudfra kan børnene selv fortsætte deres udvikling af supper. Det er kokke fra juniorkokkelandsholdet, som er med i filmene.

Vi er stolte over, at vi i december 2012 vandt en pris for den bedste app ved Danish App Awards i kategorien "Science & Education".

Har børnene lyst til at udfordre sig selv yderligere, er der inspiration at hente på www.gocook.dk. Her finder børnene 'Det blærede køkken' og 'Det gale køkken'. I 'Det blærede køkken' kan de fx lære, hvordan man laver marcipanrosen eller flotte frugtkurve. Det giver anledning til at imponere vennerne. I 'Det gale køkken' bliver børnene udfordret på en helt anden måde. Her kan de gå på opdagelse i eksotiske råvarer, som melorme og græshopper. Så var det noget med kanel-karamelliserede melorme eller stegte græshopper?

Men det vigtigste er altså den helt almindelige hverdagsmadlavning. Den, som giver både lyst og kompetencer til at gå i gang med endnu mere mad - forhåbentlig med en forbedret folkesundhed til følge.



GoCook-App'en

Anmeldt af Anne Albrechtsen, kokebogsforfatter og lærer på Pedersborg skole, Sorø

Som hjemkundskabslærer er det altid inspirerende, når der udvikles nye ting til faget.

Coop har i flere år lavet smagekasser med tilhørende opskrifter til skolernes undervisning. I år er temaet "Livretter med kartofler", og jeg har modtaget smagekasser og opskrifter og er i gang med at lave en masse spændende retter sammen med mine elever.

I år er der tilknyttet en App til undervisningen. Jeg er så heldig, at alle mine elever har fået en iPad af skolen, og jeg kan derfor undervise ud fra App'en.

Eleverne synes, at det er fantastisk, at de – udover opskriftshæfte og elevhæfte med teori – kan finde deres opskrifter, tips og ideer og meget andet på App'en. Opskrifterne virker gennemarbejdede og ser lækre ud, og mine elever har lyst til at prøve det meste. Noget rigtig smart er, at opskrifterne kan "tilrettes", så de passer til det antal personer, retten skal laves til.

Smart er det også, at fremgangsmåden til fremstillingen af maden er, at man sviper sig gennem. Det gør, at eleverne kan fokusere på én ting ad gangen – og det virker ikke så uoverskueligt for dem.

Undervejs i madlavningen kan man se små film, som viser, hvordan man fx steger eller hakker et løg. Det er en stor hjælp for mange børn.

Ingen tvivl om, at sådan en App tiltaler både elever og lærer.

