

SKOLPORTENS NUMRERADE ARTIKELSERIE
FÖR UNDERVISNING, LÄRANDE OCH LEDARSKAP

MÅLTIDSPEDAGOGIK

En väg till språkförståelse
och ökat ordförråd

FÖRFATTARE:

Ingela Karlsson



SKOLPORTEN

LEDA & LÄRA

7/2019

SAMMANFATTNING

MÅLTIDSPEDAGOGIK ERBJUDER ETT spännande och lärorikt sätt att uppleva nya smaker och kan väcka ett intresse för olika råvaror och maträtter. Syftet med denna studie är att uppmuntra andra förskolor till att själva tillämpa måltidspedagogik genom att påvisa dess fördelar i relation till barns matvanor. Min frågeställning är huruvida man kan öka barns ordförråd och ordförståelse genom måltidspedagogiken med Sapere-metoden. Metoden jag använt mig av är sinnesschema och reflektionsprotokoll. Resultatet visar att barnens ordförståelse och ordförråd har ökat genom att deras smakupplevelser blir till ett lustfyllt lärande. Resultatet blir på så vis att barns ordförråd och ordförståelse ökar med hjälp av måltidspedagogiken och Sapere-metoden.

Ingela Karlsson är förskollärare på Trollskogens förskola i Kvidinge.
E-post: ingela.karlsson@edu.astorp.se

Denna artikel har den 16 februari 2019 accepterats för publicering i Skolportens numrerade artikelserie för utvecklingsarbete i skolan. Artikeln har granskats av en forskare som ingår i Skolportens granskargrupp.

Fri kopieringsrätt i ickekommersiellt syfte för kompetensutveckling eller undervisning i skolan och förskolan under förutsättning att författarens namn och artikelns titel anges, samt källa: Skolportens artikelserie. I övrigt gäller copyright för författaren och Skolporten AB gemensamt.

Denna artikel är publicerad i Skolportens artikelserie Leda & Lära:
www.skolporten.se/forskning/utveckling/

Aktuella Författaranvisningar & Skrivregler:
www.skolporten.se/forskning/skolutveckling/skolportens-utvecklingsartiklar/

Vill du också skriva en utvecklingsartikel? Mejla till redaktionen@skolporten.se

INNEHÅLL

INLEDNING	7
Syfte och frågeställning.....	7
Bakgrund.....	7
MÅLTIDSPEDAGOGIK	11
SAPERE-METODEN	13
METOD OCH URVAL	15
Metod.....	15
Urval	15
RESULTAT	17
Resultatdiskussion	17
REFERENSLISTA	19
APPENDIX	21

INLEDNING

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

SYFTET ÄR ATT sprida och stimulera till ett lustfyllt lärande av måltidspedagogik inom förskolan. Enligt nuvarande läroplan så ska:

Förskolan sträva efter att varje barn utvecklar nyanserat talspråk, ordförråd och begrepp samt sin förmåga att leka med ord, berätta, uttrycka tankar, ställa frågor, argumentera

och kommunicera med andra (läroplanen för förskolan Lpfö 98 2016). Min frågeställning är därför om man kan öka barns ordförråd och ordförståelse genom måltidspedagogiken med Sapere-metoden, då man i måltidspedagogiken kan få in alla läroplanens Lpfö-98 mål.

BAKGRUND

BARNS LÄRANDE GRUNDLÄGGS i förskolan där många barn äter ett flertal måltider under en dag, vilket innebär att förskolan påverkar barnens matvanor. Då studier påvisar att barn i dag äter mindre grönsaker så är tillämpandet av måltidspedagogiken ett förhållningssätt att motverka denna trend (Sepp 2013). Syftet med denna artikel är att lyfta fram måltidspedagogikens fördelar så att andra förskolor inspireras till att tillämpa den.

Förskolans inriktning på måltidspedagogik gör att barnen får vara med om livsmedlets väg från jord till bord. Desto mer involverade barnen är, d.v.s i att odla och tillaga maten själva, desto mer ökar deras vilja att prova något nytt (Sepp 2013). Dagligen serveras barnen buffé, vilket innebär att de själva lägger upp den mat de vill äta på sin tallrik. Pedagogerna hjälper och stödjer dem i valet av mat med pedagogiska frågor grundade på måltidspedagogik. Gården som barnen vistas på under utevistelsen är kuperad med gräsmatta, träd, buskar samt grusplan. Det finns även pallkragar där barnen och pedagogerna sår och skördar grönsaker och frukt under året. Även en sinnesträdgård finns att tillgå för barn och pedagoger. Granne med förskolan vistas höns som de dagligen har kontakt med och

i vissa perioder finns får i närheten. Det är via dessa platser som barn får uppleva det mesta som har med livsmedelsproduktionen att göra. De får på detta vis även ta in intryck av livsmedel på ett helt annat sätt än de får genom att bara köpa hem dem från affären.

VÅRA SINNEN

Människor har fem olika sinnen vilka är smak, lukt, syn, hörsel och känsel. Genom dessa sänder vi information om tillvaron och omgivningen till vårt nervsystem (Gustafsson, Jonsäll, Mossberg, Swahn & Öström, 2014). Fjärrsinnen (vilket betyder att de inte behöver direkt kontakt med en stimulans) är synsinne, luftsinne och hörselsinne medan närsinnen (behöver direkt kontakt med stimulans) är känselsinnet och smaksinne (Sand, Sjaastad & Haug 2004).

SMAKSINNET

I munnen finns vårt sinne för smak och det hjälper oss att uppfatta konsistenser och olika smaker på det vi stoppar i munnen. Tungans papiller, svalget samt en del av munhålan har receptorer som med saliven för

samman smakämnen (Sand et al. 2004). En praktisk övning* som fokuserar på hur man upplever smakämnen är när barnen får smaka på halva citronskivor först, naturellt. Därefter får de doppa citronskivan i salt och diskutera vad som händer med smaken. Likadant sker med citronskiva som doppas i socker och här diskuterar barnen med varandra hur de upplever smaken. Vissa personer har knappt någon smak alls, vilket kan vara kopplat till en oförmåga att lukta, då dessa två sinnen oftast jobbar i tandem (Sepp 2013).

LUKTSINNET

Luktsinnet skiljer sig dock från smaksinnet genom att det ger oss information om lukter på avstånd och kan tränas upp så att man kan uppfatta uppemot 20.000 lukter. Man förknippar oftast lukter med olika minnen, detta eftersom luktsinnets nerver är kopplade till den del av hjärnan som är våra känslors centrum (Sepp 2013). En övning där barnen får testa sitt luktsinne finns beskrivet i stycket om mysteriepåsen. Luktsinnet är ett av de mest använda sinnen (Sepp 2013).

SYNSINNET

Det andra sinnet som vi använder oss mycket av är synsinnet, och många anser att man med ett ögonkast kan man avgöra om maten är god eller inte (Jönsson 2017). Det är näthinnan i ögat, med hjälp av syncellerna som består av tappar och stavar vars uppgift är att vara receptorer för ljus och färg, som talar om vilka färgkontraster som tas in. Det finns även specifika tappar för grundfärgerna (Sand et al. 2004). En praktisk övning är att hälla upp mjölk i tre olika tillbringare och droppa olika karamellfärger i vardera tillbringare. Låt barnen beskriva vad de ser. Skriv ner vad barnen säger och be dem förklara vilken mjölk de föredrog. Därefter får barnen berätta vilken mjölk de tyckte bäst om och varför. Denna övning påvisar på hur andra sinnen kan påverka smakupplevelsen, och för att kunna beskriva denna så används ett annat sinne.

HÖRSELSINNET

Hörseln har en väsentlig roll för barns utveckling av talförmågan. Det består av tre beståndsdelar: yttre mellan- och innerörat. Trumhinnan i yttreörat börjar darra då ljudvågor går genom luften och färdas in i örat där mellanörat skickar det vidare till hörselnäcken i innerörat där hörselhåren blir retade av en vätska. Dessa retningar skickar signaler till hjärnan genom hörselnerven. När signalen når hjärnan så uppfattar vi det vi hör (Sand et al, 2004). En övning där hörseln uppmärksammas är då barnen får blunda och pedagogen stoppar en liten bit knäckebröd i deras mun. Därefter får barnen stoppa fingrarna i eller täcka för öronen för att höra om det låter annorlunda när de tuggar. Sedan får barnen berätta vad de hör. Pedagogen noterar barnens kommentarer. Övningen upprepas med en mjukare matvara, på så sätt uppmärksammas det hur hörseln påverkar matupplevelsen, då det är ett av våra minst uppmärksammade sinnen.

KÄNSELSINNET

Känslsinnet sitter i huden, muskler, sensor och leder, och kan delas in i två kategorier: somatiska (kopplade till hud och rörelse) och viserala (kopplade till kroppens inre organ). Huden är vårt största sinnesorgan, med hjälp av detta känner vi bl.a temperatur, smärta och beröring. Temperatur kan influera smaken, till exempel smakar inte glass bra varm eftersom strukturen blir annorlunda då den smälter (Sepp 2013). En praktisk övning är när barnen får känna på utsidan av en tygpåse, sedan får de berätta vad de tror finns i påsen. Notera vad barnen säger och låt dem diskutera sinsemellan vad de kände. Påsen kan hängas upp så att barnen kan känna på den när de vill. Känslsinnet är på så vis ett väldigt fysiskt sinne. Man brukar ofta göra skillnad mellan det fysiska och psykiska, men de kan ibland påverka varandra.

NEOFABI

Neofobi innebär att vara tveksam till att smaka på, och till och med även rör vid nya maträtter och livsmedel (Cook, Haworth & Wardle 2007). Denna egenskap finns hos både barn och vuxna i allätande djurarter och kan bero på att något som är okänt för

* Alla övningar är hämtade från (Sepp 2013/2017).

en kan vara farligt. I naturen så är smakar såsom surt eller bitterhet förknippat med giftiga svampar och bär, vilket kan vara farligt att äta. Sött är emellertid förknippat med något ofarligt, eftersom den påminner om bröstmjölk, och man har därför inte en negativ inställning till sötma. Hos yngre barn är det därför viktigt att de känner igen livsmedlet, då en vanlig orsak till att barn inte vill smaka eller prova att äta nya saker är just därför att det är nya/okända. Får barnen däremot möta maten ett flertal gånger blir maten säker för dem. När barn först möter ett nytt livsmedel gör de det med en blandning av misstänksamhet och nyfikenhet, vilket historiskt sett har alltid varit ett naturligt beteende hos människan, och är därför en del av barns utveckling.

Vid två års ålder brukar neofobin (rädslan för att prova nya livsmedel) uppkomma eftersom barnet blir mer utforskande och självständigt. Att introducera nya livsmedel kan vara svårt då barn har en egen vilja och bestämmer själv vad som ska stoppas i munnen. Neofobin kan följa barnet under hela förskoleåldern och kan avta i etapper när den väl har utvecklats. Viljan att uppleva och att smaka på nya livsmedel brukar återkomma vid åtta års ålder. Det är därför nyttigt för barn att de redan tidigt i sin utveckling blir introducerade till nya smaker på ett roligt sätt (Sepp 2013).

MÅLTIDSPEDAGOGIK

MÅLTIDSPEDAGOGIK BASERAS PÅ att det är roligt att uppleva och lära sig nya saker, samt att bli nyfiken på olika livsmedel och mat (Sepp 2013), vilket innebär att barnen får bekanta sig med råvaran innan de får smaka på den. De flesta barn gillar söta och feta smaker, och att introducera andra smaker än dessa kan vara utmanande. En av de största svårigheterna kan vara att presentera olika sorters grönsaker, eftersom de kan smaka beskt eller surt, och om de aldrig har smakat eller sett grönsaken innan kan de vara negativt inställda till den. Måltidspedagogikens syfte är att det ska vara roligt att upptäcka och lära sig nya saker samt att bli nyfiken på olika livsmedel. Detta gör barnen genom att de får laborera, experimentera och skapa med maten på olika sätt, vilket gör att de känner sig säkra med råvaran och vågar då smaka på maten (Sepp 2013).

Måltidspedagogik är ett förhållandevis nytt begrepp som uppkom under 2010 (Sepp 2013) och handlar om att integrera mat och måltider i det pedagogiska arbetet; allt från den pedagogiska måltiden samt de vuxnas förhållningssätt till hur man kan ar-

beta med läroplanens mål med hjälp av mat och måltider (Livsmedelsverket 2016).

Måltiden är ett utmärkt verktyg till att vidga förståendet i t.ex. kultur, naturvetenskap och demokrati. Att arbeta med måltidspedagogik kan bidra till att bygga broar mellan måltidspersonal och den pedagogiska personalen på förskolan. Undervisning i mat och hälsa bör ha barnens vardagsperspektiv och lek som utgångspunkt. Barn är nyfikna och vill ha mer kunskap om sin omvärld (ibid).

Sepp (2013) menar att om barn tidigt får lära sig i förskolan om olika råvaror och livsmedel kan det leda till ett ökat intresse för mat. För att få barnen att vilja pröva nya smaker och livsmedel kan man tillämpa olika metoder. Användandet av olika Sapereövningar kan underlätta vid måltiderna eftersom barnen då kan komma att våga prova något nytt och utveckla sin livsmedelskänedom.

SAPERE-METODEN

SAPERE, VILKET BETYDER att kunna smaka, veta och känna på latin, är en metod för barn att utveckla sin kunskap samt att aktivt lära sig med hjälp av laborativa övningar och sina sinnen (Livsmedelsverket 2015; Sepp 2013). Metoden tillåter att barnens språk och sensoriska förmåga övas, det vill säga hur de upplever maten och måltiden med alla sinnen (doft, syn, hörsel, känsel och smak) för att inhämta information, vilket också kallas sensorik.

Sensorik är läran om vad människor kan erfara med sina fem sinnen, detta innebär att Sapere-metoden är ett exempel på sensorisk träning (Gustafsson et al. 2014). Att tvinga någon att smaka något mot dennes vilja kan innebära att de känner motstånd mot det livsmedlet eller maträtten resten av livet (Livsmedelsverket 2015). Enligt Algotsson och Öström (2011) har Sapere två viktiga grundregler:

- ★ Alla har rätt till sin egen smak.
- ★ Alla har rätt att låta bli prova.

I början var Sapere en metod som var riktad mot mellanstadiebarnen, men idag finns den även tillgänglig för förskolebarn och ingår i måltidspedagogiken. Ett försök att få Sapere-metoden till Sverige gjordes 1990 av Carl-Jan Granqvist och Stina Algotsson samt en del av den svenska kulinariska världen som tyvärr misslyckades (Algotsson & Öström 2011). Upphovsmannen till Sapere-metoden var fransman vid namn Jacques Puisas. Puisas grundtanke med Sapere-metoden var att försöka hindra smakligheten hos barnen i Frankrike (Livsmedelsverket 2015). Först 1995 kom hans forskning till Sverige, och Grythyttans restauranghögskola blev de första som applicerade metoden. Organisationen *Sapere International* bildades genom detta samarbete, vilken arbetar med att försöka vidga barns smak-vyer (Livsmedelsverket 2016).

Vissa undersökningar pekar på att barn vågar prova fler livsmedel och rätter när de arbetar med sensorisk träning (Livsmedelsverket 2015). Puisas me-

nade att barnen föredrog smaker som var söta och livsmedel med mjuk textur istället för syrliga, beska och hårda livsmedel. Målet med Sapere-metoden är att uppmuntra till en varierad och hälsosam kost för barnen genom upptäckande och laborerande med en specifik råvara (Sepp 2013). Vilken råvara som används kan dock variera.

Månadens råvara bestäms efter vad som är i säsong och introduceras både i mysteriepåsen och i frukt och grönsaksstunden som förskolan har på förmiddagen. Alla barnen sitter med i en ring på golvet eller runt ett bord, där måltidspedagogen visar och samtalar med barnen om råvaran, vilken sedan kommer att ingå i frukosten, lunchen eller mellanmålet på något sätt under månaden. Barnen får lukta, smaka och känna på råvaran samt tala om hur de upplever råvaran. Därefter berättar pedagogen lite fakta om råvaran t.ex. var den odlas och i vilket land. Barnen får titta på en världskarta och lokalisera var landet ligger och var Sverige finns på kartan.

En laboration med kålrot kan till exempel gå till så här:

Tre tallrikar presenteras för barnen, en med riven kålrot, en med kokt, delad kålrot och en med rå kålrot delad i rektanglar. Pedagogen frågar barnen vad de ser på tallrikarna. Två barn säger kålrot, men blir lite fundersamma när de ser eftersom de tyckte att den råa kålroten liknade en rå potatis. Ett barn tyckte att den rivna kålroten såg ut som ostbitar, medan ett annat barn tyckte den såg ut som morötter. Hen undrade också om den kokta hade varit i ugnen. Därefter frågade pedagogen barnen vad vi gjort med den rivna kålroten, varför den såg ut som den gjorde. Barnen svarade att den var skalad, men kunde inte förklara att den var riven. När barnen sedan fick lukta på de olika tallrikarna svarade barnen att de luktade olika och att den kokta kålroten luktade potatis. Den rivna tyckte ett barn att den luktade starkt, starkt så man blir som en staty. Ett

annat barns reaktion var BLÅ! Därefter fick barnen känna på de olika varianterna av kålroten. En reaktion från ett barn var att den kokta var ”glidig” och mysig, men den råa var hård och gick inte att knäcka. När sedan barnen fick lyssna och smaka på

kålroten var kommentaren från ett barn att den råa lät hårt i munnen medan den kokta inte lät något. Denna laboration är på detta vis ett metodiskt sätt att introducera nya råvaror för barn.

METOD OCH URVAL

METOD

FÖR DENNA STUDIE valdes en kvalitativ forskningsstudie eftersom kvalitativa studier fokuserar på ordens betydelse och helhetssyn, och inte på kvantifierbara, uppräknande data (Bryman, 2011). Intresset i denna studie riktar sig mot Sapere-metoden, och vilken effekt den har på barns ordförståelse och ordförråd. Studiens syfte är att motivera och inspirera försko-

lor till att tillämpa denna metod som ett pedagogiskt verktyg i barngruppen.

För att möta syftet och frågeställningen har en fallstudie används. Fallstudier är användbara i småskaliga studier genom att de koncentreras på en eller några få teorier (Denscombe 2014). En specifik förskola kan därför motsvara ett fall.

URVAL

EFTERSOM FÖRSKOLAN ARBETAR med måltidspedagogik, enligt Sapere-metoden, kan mitt syfte och frågeställning besvaras inom förskolan. I studien har förskolans alla barn deltagit, vilket består av 20 barn och fyra pedagoger, varav en pedagog är diplomerad måltidspedagog samt två är under utbildning i måltidspedagogik. Förskolan har en avdelning där barnen är i åldern 1-5 år, data har samlats in för alla barn i denna barngrupp.

DATAINSAMLING

Sinnesschema (se bilaga 1) har används som empiriskt datainsamling, vilket innebär att barnen får använda sig av laborativa övningar genom att prata, tänka, prova samt att diskutera gemensamt vad de smakar, hör, doftar och känner. För att fokusera på rätt sinne kan bilder och symboler vara ett stöd i övningarna och diskussionerna (Sepp 2013). Dessa laborativa övningar sker två till tre gånger i veckan. En måltidspedagog håller i övningarna medan en annan pedagog observerade och antecknade i sinnesschemat och reflektionsprotokollet (se bilaga 2).

Måltidspedagogen presenterade månadens råvara för alla barnen, därefter fick barnen se, lukta, känna, smaka, höra hur det låter när de tuggade på råvara. Vid undersökning av matens ljud kan en bild på ett öra visas och när luktsinnet ska övas kan en näsa visas. Under den laborativa övningen används sinnesschemat som en dokumentation över barnens gemensamma diskussion.

En övning som ofta användes var mysteriepåsen, vilken användes för att introducera månadens råvara där barnen först får känna på påsens innehåll samt diskutera hur livsmedlet känns i påsen samt hur den doftar. Därefter får barnen tala med varandra vad de trodde fanns i mysteriepåsen. Innehållet i påsen plockas fram och barnen får smaka på livsmedlet och tala om hur det smakade. Detta dokumenteras genom ett reflektionsprotokoll.

Reflektionsprotokollet fylls i efter att den laborativa övningen har genomförts. Här skrivs ner vilka barn som deltog, vad de gjorde, vad de sa, pedagogens roll samt hur de går vidare. Detta är ett dokumentationssätt för pedagogen att dokumentera vad barnen säger, orden de använder och utvecklingen av dessa.

Barnen kanske kommer på nya ord för att beskriva en doft eller känsla. Pedagogen dokumenterar barnens ord och låter dem även dokumentera övningen genom att rita, skapa eller tillaga råvaran. Dessa analyseras senare av pedagogerna.

ANALYS

Sinnesschema och reflektionsprotokollen har jämförts var för sig. Tidigare sinnesschema har jämförts med sinnesscheman som skrevs i slutet av studien för att undersöka hur barnens ordförråd och ordförståelse hade utvecklats, till exempel om orden blev flera, synonymerna utökades och om barnen började använda ord på ett kreativt sätt för att beskriva sina upplevelser. Reflektionsprotokollet analyserades på ett liknande sätt. Sinnesschemat var för barnen medan reflektionsprotokollet, som redan nämnts, var för pedagogerna. Dock användes också reflektionsprotokollet som ett sätt för att se var barnens intresse låg och vad som kan förbättras till nästa laboration.

ETISKA ASPEKTER

Denna artikel är en del av Ifous FoU-projekt ”Undervisning i förskolan”, vilket gör att den följer fyra etiska principer inom samhällsvetenskap: samtyckeskravet, informationskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Bryman 2011). Kommunen och dess förskolor har deltagit i projektet sedan det startade 2015. Projektet fokuserar på förskolans arbete och undervisning.

För att föräldrarna ska få en förståelse för hur förskolan arbetar med måltidspedagogik så har de på föräldramöten fått prova övningarna själva. De fick t.ex. utforska sina egna sinnen genom luft, hörsel och smak med månadens råvara. Föräldrarna har även skrivit under en samtyckesblankett vilket tillåter deras barn att delta i detta forskningsprojektet om måltidspedagogik. Förskolan har informerat föräldrarna ett flertal gånger, t.ex. föräldramöten och vid inskolning av nya barn. Då detta är denna studies inriktning och förskolan aktivt arbetar med måltidspedagogik så är föräldrarna införstådda med vad vårt arbetssätt innebär d.v.s sinnesschema och reflektionsprotokoll.

RESULTAT

RESULTATET AV VÅRA genomförda sinnesscheman visade att ju oftare måltidspedagogik tillämpades i barngruppen desto mer växte ordförråd och ordförståelse hos barnen. Ett exempel på hur ordförståelsen har utvecklats hos barnen är att de vid en av de tidigare laborationerna beskrev kålroten som ”torr” och ”sträv” och att den smakade ”gräsig”. Under en av de senare laborationsövningarna med kålrot så beskrev ett av barnen kålroten som ”glidig” och ”mysig”, ”som en hästsadel”, och att den såg ut som ”ostbitar” samt undrade om den hade varit i ugnen, men att den råa var ”hård”, ”gick inte att knäcka”, smakade ”knepig”, ”kryddigt” och ”som socker”. Sinnesscheman visade även att barnen i början inte använde så många ord, men att antalet ord ökade allt eftersom barnen lyssnade, smakade, samtalade och diskuterade gemensamt med pedagogerna samt laborerade med livsmedlet.

Ett resultat som även framkom var att de mindre barnen lyssnade på vad de större barnen diskuterade

och samtalade om och därefter använde de sig av deras ord nästa gång måltidspedagogiken tillämpades. Ett exempel på detta är när ett av de större barnen använde ”friskt” för att beskriva smaken på kålrot, medan ett av de yngre inte hade någon åsikt. Nästa gång måltidspedagogiken tillämpades, en dag efter, så använde han just ”friskt” för att beskriva kålroten. Ett annat barn sa snabbt och bestämt ”blå” åt kålroten första gången hen åt det. Andra gången sa hen att den var ”god”, i linje med de äldre barnens åsikt.

Det framkom även ett mönster i reflektionsprotokollen, nämligen att barnen oftare och oftare vågade smaka på livsmedlet i mysteriepåsen trots att det var okänd för dem. Ju fler ord barnen hade för att beskriva maten, desto mer bekant blir den för dem. Hälften av barngruppen smakade på råvaran första gången, medan andra gången så deltog hela gruppen aktivt i laborationen. Följden blev ett lustfyllt lärande samt en spännande och naturlig del av lärandet i förskolan.

RESULTATDISKUSSION

SYFTET MED DENNA studie är att sprida och uppmuntra till ett lustfyllt lärande av måltidspedagogiken inom förskolan. Ovanstående resultat visar på ökad ordförståelse och ordförråd hos barn genom att tillämpa måltidspedagogik med hjälp av Sapere-metoden, som är att sätta ord på upplevelsen, vilket svarar på syftet och frågeställningen. Att beskriva en smakupplevelse utan ord är svårt (Livsmedelsverket 2016) så följden av denna metod visade att barnen satte egna ord på sina upplevelser genom sinnesintryck.

Ett annat resultat som framkom i sinnesschemat var att de mindre barnen ökade sitt ordförråd och ordförståelse genom att lyssna på och ta till sig av

vad de äldre barnen sa under de gemensamma laborationerna och diskussionerna. Något som inte framkom i studien var om barngruppens storlek har någon betydelse för resultatet: i vårt fall rörde det sig om cirka tjugo barn samtidigt. Studien visar således inte om det har någon effekt på de mindre barnens ordförståelse eller ordförråd. I studien framkom dock att de mindre barnen lärde sig av de äldre barnen och att de äldre barnen är förebilder i ordförståelse och i ordförråd. Eftersom barnen tog lärdom genom alla sina sinnen – de lyssnade, hörde, samtalade och diskuterade, samt experimenterade och utforskade gemensamt. Detta visade sig även under de gemensamma

måltiderna på förskolan där pedagogerna och barnen diskuterade om maten de åt. Bra måltider som serveras på förskolor bidrar med en stadig grund för barn, eftersom barn då kan leka och ta till sig undervisning mer (Livsmedelsverket 2016). Att lägga grunden till ett livslångt lärande och utveckling är en uppgift som förskolan har (Skolverket 2016).

När ett gemensamt utforskande av månadens råvara tillämpades upplevde barnen ett lustfyllt lärande eftersom smakupplevelser och ordförråd utvecklas. Det framkom i reflektionsprotokollet att när barnen målade med månadens råvaror så ökade ordförståelsen under de gemensamma diskussionerna och samtalen. Även här fick barnen använda alla sinnen: de kände, smakade, lyssnade och luktade och såg på livsmedlet

som de arbetade med. Ju fler gånger barnen möter ett livsmedel desto mer vågar de prova på det flera gånger och diskussionerna barnen emellan utvecklades. En positiv utveckling hos barn som deltagit i laborativa övningar med måltidspedagogisk inriktning visar att de blev modigare och vågade smaka på många olika sorters mat. Det är det här som är måltidspedagogikens styrka, att den ger barn ett kreativt och lustfyllt sätt att uppleva nya smaker med alla sina sinnen, ökar deras språkförmåga samt motverkar den neofobi som naturligt finns hos yngre barn, vilket kan skada deras utveckling när de blir äldre. Genom att tillämpa måltidspedagogik redan i förskolan så läggs grunden till ett livslångt lärande och goda matvanor.

REFERENSLISTA

- ★ Algotson, S. & Öström, Ä. (2011). *Sinnenas skafferi*. Grythyttan: Måltidsakademiens förlag.
- ★ Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber AB.
- ★ Cooke, L. J., Haworth, C. & Wardle, J. (2007). Genetic and environmental influences on children's food neophobia 1, 2, 3. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 428-433.
- ★ Denscombe, M. (2014). *The Good Research Guide: For small-scale social research projects. 5. uppl.* Maidenhead: Open University Press. http://www.academia.edu/2240154/The_Good_Research_Guide_5th_edition_
- ★ Gustafsson, I-B., Jonsäll, A., Mossberg, L., Swahn, J. & Öström, A. (2014). *Sensorik och marknadsföring*. Lund: Studentlitteratur AB.
- ★ Jönsson, M. (2017). *Matlabbet – goda experiment för hungriga barn*. Mjöhult: TITEL books.
- ★ Livsmedelsverket (2015). *Mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt SAPERE-metoden*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- ★ Livsmedelsverket (2016). *Bra måltider i förskolan*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- ★ Sand, O., Sjaastad, Ø. V. & Haug, E. (2004). *Människans Fysiologi*. Stockholm: Liber AB.
- ★ Sepp, H. (2013). *Måltidspedagogik – mat och måltidskunskap i förskolan*. Lund: Studentlitteratur.
- ★ Sepp, H. (2017). *Måltidspedagogik i förskolan. Ett lustfyllt lärande*. Stockholm: Gotia Fortbildning AB.
- ★ Lpfö 98 (2016). *Läroplan för förskolan Lpfö 98: reviderad 2016*. Stockholm: Skolverket. <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2442>

APPENDIX

**Spaltobservation**

Vilka barn	Vad gör de	Vad sägs	Styrkor	Min Roll	Hur går vi vidare

Datum:



A series of horizontal lines for writing, organized into five groups of four lines each, corresponding to the five body parts illustrated on the left.



SKOLPORTEN