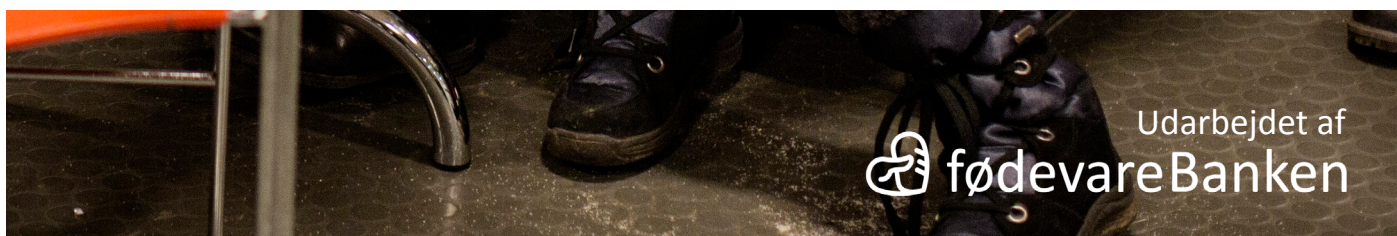




MORGEN MADSKLUBBER

En trin for trin guide til hvordan I starter
jeres morgenmadsklub



Udarbejdet af
fødevarerBanken



Forord

En Morgenmadsklub er et tilbud, hvor I som skole tilbyder jeres elever et morgenmåltid inden dagens lektioner.

Formålet er at nå de børn og unge, der ikke får morgenmad hjemmefra, ofte fordi de kommer fra udsatte og ressourcesvage familier, der bor i de socialt belastede boligområder. Med skolereformen og det øgede fokus på morgenmad og indlæring er en Morgenmadsklub også et velegnet og understøttende supplement til den nye hverdag for eleverne.

Siden 2013 har fødevareBanken sammen med skoler i udsatte områder hjulpet otte Morgenmadskubber i gang. Derfor vil vi gerne dele ud af de gode erfaringer, vi sammen med de deltagende skoler har høstet indtil nu. Vores håb er, at andre interesserede skoler, som overvejer at starte et lignende tilbud for deres eleverne, kan få glæde af den viden, vi har opnået.

Denne guide er tænkt som en hjælp og et redskab til at etablere en Morgenmadsklub på jeres skole eller finpudse en allerede eksisterende klub. Guiden tager udgangspunkt i fødevareBankens og de deltagende skolers erfaringer samt studiebesøg på skoler i udlandet, hvor der også afvikles Morgenmadskubber.

God fornøjelse med jeres Morgenmadsklub.

Med venlig hilsen,

Karen Inger Thorsen

Direktør i fødevareBanken

April 2016

Morgenmadskubber



fødevareBanken
– fra madspild til måltid

En guide fra fødevareBanken

Indhold

Forord

Baggrund for initiativet **1**

Morgenmadsklubber og fødevareBanken **1**

Hvorfor lave en Morgenmadsklub..... 1

Fase 1 - forberedelse 2

Budget og tidsforbrug 3

Til den/de Morgenmadsklubansvarlige 3

Fase 2 - praktisk planlægning og igangsættelse 4

Hvor skal Morgenmadsklubben holde til?..... 4

Hvornår skal det være? 4

Hvor mange elever skal I regne med? 4

Hvordan skal opsætningen og servering foregå? 4

Hvad kræver det i form af mad og service?..... 5

Kommunikation 5

Indvielse 5

Fase 3 - hvordan bliver Morgenmadsklubben et godt socialt rum 6

Involvering af eleverne 6

En god ramme med tid til spising 6

Sociale aktiviteter 6

Fase 4 - forankring af Morgenmadsklubben..... 7

Fase 5 - evaluering..... 8

Vil du vide mere? **9**

Bliv modtager hos fødevareBanken..... 9

Kontakt os..... 9

Baggrund for initiativet

fødevarerBanken har siden 2009, med økonomisk støtte fra VELUX FONDEN, bekæmpet madspild og madfattigdom i Danmark. Som forening indsamler vi frisk overskudsmad fra fødevarerproducenter, supermarkeder og grossister og fordeler denne blandt organisationer, der arbejder for og med socialt udsatte – heriblandt børn, kriseramte kvinder og mænd, hjemløse, stofmisbrugere og psykisk syge. Som den eneste forening i Danmark distribuerer fødevarerBanken systematisk og i stor skala overskudsmaden inden for fødevarerlov-givningens rammer.

I 2013 fik fødevarerBanken ny inspiration til at bekæmpe madspild og madfattigdom, da vi så hvordan skoler i udlandet anvendte Morgenmadsklubber til at give ressourcetsvage elever en god start på dagen. Inspirationen førte til at fødevarerBanken, med økonomisk støtte fra Kelloggs's Coporate Citizen Fund, begyndte levering af morgenmadsprodukter til en række Morgenmadsklubber startet af skoler i socialt belastede områder.

Morgenmadsklubber og fødevarerBanken

Hvorfor lave en Morgenmadsklub

Manglende morgenmad kan have betydning for indlæring, koncentration og adfærd resten af dagen. Flere studier peger på, at der er en sammenhæng mellem kosten og børns evne til at opfatte, bearbejde og lagre information. Særligt morgenmaden er afgørende¹.

Undersøgelser viser, at sociale forhold har betydning for, om børn får spist morgenmad hjemme, inden de møder i skole. Således viser Skolebørnsundersøgelsen fra 2014, at børn i familier i de lavere socialgrupper sjældnere får morgenmad end børn fra højere socialgrupper.

En Morgenmadsklub er mere end den mad, vi spiser. Madlavning og måltider er en social aktivitet: maden og fællesskabet omkring et måltid er et rigtigt godt værktøj til at skabe hygge og ro, inden skoledagen starter. Det skaber et socialt rum for alle elever og kan samtidig hjælpe elever med knapt så mange ressourcer hjemmefra.

På de næste sider kan I læse mere om de forskellige faser, herunder beslutninger, I som skole skal tage stilling til frem mod åbningen af jeres Morgenmadsklub, den løbende tilpasning af konceptet og evaluering.



¹ Kostens betydning for læring og adfærd hos børn: En gennemgang af den videnskabelige litteratur, Institut for Human Ernæring, Det Biomedicinske Fakultet, Københavns Universitet (januar 2009)



Fase 1

– forberedelse

Ved opstart af en Morgenmadsklub anbefales det, at mulighederne i konceptet overvejes og holdes op i mod jeres konkrete behov – hvilke elever, vil have glæde af at deltage – så at Morgenmadsklubben når de børn, der har behovet.

Erfaringerne viser, at Morgenmadsklubberne fungerer bedst ved at være åbne for alle elever fra de klassetrin, I som skole vælger at henvende jer til. Samtidig skal der være fokus på at inddrage de elever, som kan have mest behov for at deltage. Dermed kan I, uden en tydelig selektion og stigmatisering, aflaste nogle af de familier, hvor børnene ofte møder op uden at have spist morgenmad.

Yderligere skal der udpeges ansvarligt personale, der på daglig basis driver klubben. Erfaringer fra eksisterende Morgenmadskubber viser, at 1-2 lønnede hovedansvarlige og nogle hjælpere er en god forudsætning for at igangsætte og drive Morgenmadsklubben. På deltagende skoler bruges ofte kantineansvarlige eller pædagoger. Som skole kan I også overveje inddragelse af frivillige.

Spørgsmål, relateret til ledelsesvalg og prioriteringer, der med fordel kan tages stilling til:



F.eks. ved at:

- Forberede mad i hjemkundskab, der spises i Morgenmadsklubben
- Inddrage de større børn i en mentorordning (et socialt forløb)

En Morgenmadsklub er ofte mest aktuell for elever på mellemtrinnet og udskolingen, da elever i indskolingen ofte tilbydes morgenmad igennem SFO'en. Her kan begge ordninger eventuelt slås sammen, så de drives i fællesskab med styrkede ressourcer.

Budget og tidsforbrug

Der skal afsættes budget til løn samt indkøb for at kunne drive Morgenmadsklubben. Tid og budget til indkøb afhænger af, hvordan I i øvrigt tilrettelægger dette, og hvordan Morgenmadsklubben kan indtænkes heri. Følgende overvejelser kan være gode:



Tidsforbrug til selve afviklingen

- 15-30 min. til forberedelse
- 30-60 min. til Morgenmadsklub
- 15-30 min. til oprydning

Til den/de Morgenmadsklubansvarlige

Når det gælder aktiviteter på skolen, som omhandler fødevarer, skal I være opmærksom på:

- Skolens retningslinjer for servering og uddeling af mad
- At finde en hygiejneansvarlig
- Egenkontrol ift. Fødevarestyrelsens regler
- Om man er underlagt specifikke regler fra kommunen i forhold til madordning

Morgenmadsklubben kan både afholdes dagligt eller på faste udvalgte dage. Erfaringer viser, at begge rammer fungerer.



Fase 2

– praktisk planlægning og igangsættelse

Hvor skal Morgenmadsklubben holde til?

Vores erfaringer siger, at skolens kantine, SFO eller lokaler med nem adgang til køkken, er oplagte til at afvikle Morgenmadsklubben. Andre lokaler som har lidt caféstemning eller hyggeområde, kan også være velegnede. Rummet, bordopdækning, temperatur, støjniveau og belysning er alle faktorer, der spiller ind på måltidsoplevelsen.

Hvornår skal det være?

Vi anbefaler 1 time inden skoledagens start. En ½ time til forberedelse/opsætning og en ½ time til spisning.

Hvor mange elever skal I regne med?

Vores erfaringer er, at det er lettest at starte i det små og udvide hen ad vejen. En god startstørrelse for en Morgenmadsklub er omkring 30 elever pr. dag.

Hvordan skal opsætningen og servering foregå?

Her kan I overveje, om det skal være buffet eller portionsanretninger, langborde eller caféborde, skal der være særlig belysning, bordpynt etc.

I kan lave en lækker buffet, hvor I præsenterer maden indbydende, køb opbevaringsbøtter til cornflakes, mysli etc. Opsæt flere borde i små grupperinger og gerne et langbord, så I opnår fællesskabet og samlingen.

Erfaringerne fra de eksisterende Morgenmadsklubber viser, at børnene lægger mærke til og sætter pris på, at der er gjort noget ud af rammerne omkring måltidet. Det kan være små ting, som et lille drys af udskåren frugt i skåle. Det ser appetitligt ud, og bidrager til den samlede smagsoplevelse. Hvis I har tid og lyst, kan I lægge en dug på bordet, sætte glas og vand på bordet, folde servietter, tænde lys, have blomster eller pynt, der afspejler årstiden.

Hvad kræver det i form af mad og service?

Et udvalg af morgenmadsprodukter kan bestå af eksempelvis:



I forhold til service skal der være adgang til tallerkner, skåle, skeer, glas, kopper, servietter samt knive til at smøre med til buffeten.

Benyt eventuelt engangsemballage eller få børnene til at hjælpe med at sætte service på rullebordet, i opvaskeren etc.

Kommunikation

I ugerne inden Morgenmadsklubben starter, er det en fordel at uddele noget informationsmateriale - både til børn, forældre, skolebestyrelse, personale etc. Opslag på hjemmeside og evt. Facebook, samt udarbejdelse af posters/plakater i skolen, der fortæller om det nye tiltag kan også benyttes. Det kan også være givende at involvere lærere og andet personale, som engang imellem kan spise sammen med eleverne. Jo længere budskabet kommer ud, desto større opbakning og forankring sikres jeres Morgenmadsklub.

Indvielse

Når I er klar til at søsætte den første Morgenmadsklub, kan I gøre det til en event. Inviter f.eks. ledelse, personale, forældre, og elever, så alle kan se hvad Morgenmadsklubben er.



Fase 3

– hvordan bliver Morgenmadsklubben et godt socialt rum

Erfaringer viser, at Morgenmadsklubben er en god mulighed for skabe en hyggelig, social ramme for eleverne indbyrdes og blandt børn og voksne på skolen. Her kan følgende punkter være gode at overveje:

- Involvering af børnene
- God tone og rar adfærd
- Sociale aktiviteter

Involvering af eleverne

Elevernes lyst til deltagelse og følelse af ejerskab er en vigtig medvirkende faktor til en vellykket Morgenmadsklub. Her kan involvering i beslutningsprocessen inden opstart (ved f.eks. at trække på elevrådene på skolen eller nedsætte et udvalg for Morgenmadsklubben) være en oplagt mulighed, hvor eleverne kan komme med idéer og feedback.

I den daglige afvikling af Morgenmadsklubben kan elevernes rolle indtænkes i opsætningen af buffeten og oprydningen eller ved at bage boller med dem om eftermiddagen, som kan serveres næste morgen.

En god ramme med tid til spisning

Det er morgenmaden og måltidet, der er i centrum, når klubben afvikles. Det primære formål er selvsagt, at der er tid og ro til at indtage morgenmåltidet. Her kan et sæt fælles adfærdsregler (f.eks. sige 'godmorgen') være med til at opbygge en rar stemning og sikre fokus på fællesspisningen.

Sociale aktiviteter

Hvis der er tid og ressourcer til det, kan Morgenmadsklubben benyttes som et forum for andre sociale eller læringsmæssige aktiviteter, f.eks.:

Musik, bøger,
blade og spil

Eller
lektiehjælp



Fase 4

– forankring af Morgenmadsklubben

Beret om og brug Morgenmadsklubben. Gør den til en fast og naturlig del af skolen. Når I møder eleverne på gangen kan I f.eks. spørge om de har lyst til at komme og spise morgenmad. Dette er samtidig en god mulighed for at få fat i de børn, der i højere grad kan have glæde af tilbuddet.

Der kan laves informationsture rundt i klasserne, hvor der fortæller om hvordan Morgenmadsklubben foregår, og hvad der serveres af mad. Her kan favoritsmagsprøver som f.eks. smoothies medbringes.

I kan også indarbejde Morgenmadsklubben i skolens andre aktiviteter – f.eks. før klassens time og inden “motionsdagen” starter. Brug Morgenmadsklubben som et samlingssted.



Fase 5

– evaluering

Det er en god idé at afsætte tid til evaluering af Morgenmadsklubben f.eks. hvert halve år. Her anbefales det, at I ved opstarten af klubben opstiller nogle realistiske mål. På den måde sikrer I kvalitet og fremgang, ved eventuelle justeringer, rettelser mv.

Eksempler på spørgsmål, der kan danne rammen for en fremtidig evaluering.

Statistik på antal besøgende og hvordan kan tallet højnes?

Hvad er populært - hvorfor?

Hvad er ikke populært - hvorfor?



Vil du vide mere?

Bliv modtager hos fødevarerBanken

For at I, som skole, kan komme i betragtning som modtagerorganisation hos fødevarerBanken, skal I leve op til kriterierne, der omhandler det sociale formål samt anvendelse og håndtering af fødevarerne.

Hver skole udvælges i samråd med den pågældende kommune. Det er afgørende, at skolen ligger i et område som anses for have større behov for en social indsats. Særlig udsatte boligområder omtales blandt andet i Socialministeriets og Ministeriet for By, Bolig og Landsdistrikters data, der bygger på en vurdering af beboernes tilknytning til arbejdsmarkedet, deres etnicitet, deres registrerede lovbrud, indkomst og uddannelsesniveau. Elever på den pågældende skole skal derfor anses for have behov for en social indsats.

Fødevarer leveret af fødevarerBanken kan kun benyttes til afvikling af Morgenmadsklubber.

Normalt får Morgenmadsklubberne besøg af fødevarerBanken fast en gang om ugen. I kølebilen vil I hovedsagligt få adgang til produkter så som **yoghurt**, **morgenmadsprodukter** og **frugt**. Herudover vil der være **begrænset adgang til konsummælk**. At være fast modtager hos fødevarerBanken koster 2.500 kr. i kvartalet. Efter én til to prøveleveringer underskrives der en kontakt på samarbejdet.

Kontakt os

Vil I starte en Morgenmadsklub? Kontakt os og fortæl at I har startet jeres Morgenmadsklub med hjælp fra fødevarerBankens guide. Vi kan også formidle kontakt til andre skolers Morgenmadsklubber samt give gode tips og råd, og vil efter bedste evne besvare yderligere spørgsmål.

Kontaktperson: ~~Mette Saxe Hansen~~

Telefonnummer: ~~60 11 16 38~~

Mail: ~~mette.saxe@foedevarebanken.dk~~

Hjemmesiden: www.foedevarebanken.dk

Facebook: fødevarerBanken