

TrygFonden

 FødevarerBanken
– fra madspild til måltid



Hjernemad

- 10 gode råd



Vi anbefaler...

Vil du åbne en morgensmadscafe? Så kan du her få 10 gode råd, der kan hjælpe dig godt igang.

Broen til Bedre Sundhed har arbejdet med morgensmadscafeer på 16 skoler på Lolland-Falster siden 2016. Vi har samlet de vigtigste anbefalinger her.

Vil du vide mere, kan du se den fulde evaluering på vores hjemmeside: www.regionsjaelland.dk/broen.

1. Giv måltidet en fast struktur

Brug en buffet med faste pladser til det meste. Eleverne kan bedre selv navigere, hvis skåle, glas, cornflakes osv. står samme sted hver dag.

2. Vis eleverne ny mad

Brug gerne portionsanretninger. F.eks. små bægre eller skeer med smagsprøver. Det gør maden mere appetitlig og eleverne får mod på at prøve noget nyt.

"De små spørger de store om hjælp og de store hjælper gerne. Det er så godt. De kender hinanden på kryds og tværs, også selvom de er langt fra hinanden normalt". Pædagog.



3. Gør lidt ekstra

Lys på bordet, blomster og musik giver hygge. Er der overskud, vil hjemmebag og smoothies altid være et hit.

4. Brug cafeen som pædagogisk redskab

Lad eleverne lære selv at hælde op, tage fra en skål, stå i kø, rydde op eller hjælpe andre. Hjælp dem til at danne nye relationer. Giv dem plads til at lære hinanden at kende, på tværs af både klasse og alder.

5. Giv eleverne ansvar

Lad eleverne hjælpe til med det praktiske. Mange vil gerne bidrage og kan f.eks. fint håndtere at møde før tid, sætte buffeten op, lave små portionsanretninger eller rydde væk igen.

I visse tilfælde kan et par elever også stå for en del af samarbejdet med FødevarerBanken. F.eks. ved at hente varer fra bilen, holde styr på skolens lager eller planlægge næste uges menu.

"Det betyder meget, at der kommer nogle frivillige udefra, der kan være rollemodeller for vores børn. Vi har mange børn fra anderledes familier, som her får nogle at spejle sig i". SFO-leder.



10 gode råd

6. Spred budskabet

Inviter alle skolens klasser på besøg i cafeen på skift. Også gerne deres forældre. Det giver tryghed og eleverne får set, hvordan det foregår.

Fortæl klart og tydeligt hvor varene kommer fra. Om hvad det er og hvad det ikke er. Det er med til at udrydde misforståelser om f.eks. gammel mad.

7. Få alle med

Sæt fokus på dem, der ikke spiser morgenmad. Prik til dem. Lav f.eks. aftaler om, at de kan følges med et par kammerater eller møde lidt senere. Tag eventuelt en snak med deres forældre.

Undgå stigmatisering. Vis tydeligt at cafeen er åben for alle og et gratis tilbud, som man kan benytte hver dag.

Husk at visse elever kan have brug for at få lidt ekstra mad med fra cafeen til dagens frokost. Giv dem f.eks. mulighed for at smøre en madpakke.

"Der er nogle børn, som vi opfordrer til at komme, fordi vi ved, at de ikke har fået morgenmad. Det er det med at kende eleverne og vide, hvem man skal holde øje med". Afdelingsleder.



8. Få hjælp fra frivillige

Bed om hjælp fra frivillige. F.eks. forældre eller bedsteforældre. Det gør opgaven mindre og de er ofte gode rollemodeller. Det kan give mere ro, gode vaner og ekstra voksenkontakt. Ofte er eleverne taknemmelige og viser stor respekt.

Vælg eventuelt en sen åbningstid. F.eks. i det første frikvarter i stedet for før skolestart. Det gør det ofte lettere at rekruttere nye frivillige. Sæt desuden fokus på de frivilliges behov – f.eks. med faste møder eller en julefrokost som tak.

9. Vælg en koordinator

Brug en fast kontaktperson til at koordinere samarbejdet med FødevarerBanken fra uge til uge. Herunder også den direkte kontakt til FødevarerBankens chauffør.

10. Sørg for ledelsesmæssig opbakning

Der skal være ressourcer til opgaven og ledelsen skal have fokus på den daglige drift. Faktisk kan det være en fordel, at ledelsen i perioder selv er aktiv i det praktiske. Det viser både elever og personale, at opgaven er højt prioriteret.

"Der er mange der tror, at det koster penge. Så det skal meldes ud, at det er gratis. Og at man kan komme der hver morgen". Elev.



Broen til Bedre Sundhed
April 2018

Region Sjælland
Alleen 15
4180 Sorø

www.regionsjaelland.dk/broen
broen@regionsjaelland.dk