

Madforståelse

Vi har valgt, at lave en aktivitet som har til formål at forebygge sundhed og trivsel hos børn. Aktiviteten går ud på, at børnene skal præsenteres for eftermiddagsmaden i sfo'en, ved at vi laver en opskrift på eks. hummus, hvis det er det som bliver serveret den pågældende dag. Vi laver derefter små kort med de elementer som indgår i hummus som kikærter osv. og placerer dem på gulvet i en sal og laver et vendespil. Kun et barn må løbe af gangen og der må kun vendes ét kort. Børnene skal først forbi en forhindringsbane, for at kunne komme ned og vende et kort. De skal finde de kort som indgår i dagens ret, og når de har fundet alle kortene har det ene hold vundet.

Hvorfor denne aktivitet?

Vi har valgt, at lave denne aktivitet da vi gerne vil gøre børnene mere bevidste omkring hvilke råvarer der bruges i den mad der serveres. Vi vil også udvikle børnenes handlekompetencer og indsigt i forhold til råvarer, mad og måltider, så de bliver i stand til at træffe begrundede fødevarer valg i deres fremtidige liv.

Relevant teori

Motivation – Ryan & Deci

Fra forebyggelse til sundhedsfremme i et samfundsperspektiv – Sederberg, Kortbek & Bahrenscheer

Trivsel og mental sundhed – Sederberg, Kortbek & Bahrenscheer

Kropserfaring – Helle Rønholt

Handlekompetencer som dannelseideal – Helle Rønholt



Grund til sundhedsfremme

”Forekomsten af overvægt (inklusive svær overvægt) er størst blandt de 15-årige elever. Omkring hver femte 15-årige dreng og cirka hver ottende 15-årige pige er overvægtig, mens dette gælder omkring hver tiende 11- og 13-årige elev. Der er en dobbelt så stor andel elever i lav socialgruppe end i høj socialgruppe. Siden årtusindskiftet har andelen ligget ret stabilt. Fra 2014 til 2018 ses en stigning fra 11 % til 18 % blandt de 15-årige drenge” (sst.dk).



Forebyggende pædagogisk arbejde

”At udvikle sunde kost- og motionsvaner allerede tidligt i barndommen er afgørende for at forebygge helbredsproblemer og alvorlig sygdom både tidligt og senere i livet. Sund kost og fysisk aktivitet øger desuden barnets almene trivsel og velvære. At give sit barn sunde kost- og motionsvaner med i bagagen er ligeledes vigtigt, fordi sundhedsvaner i mange tilfælde grundlægges allerede i barndommen og føres ind i voksenlivet. Ikke sådan at vanerne er uforanderlige, men risikoen for at uheldsmæssige sundhedsvaner i barndommen og ungdommen forsætter ind i voksenlivet er stor” (netdoktor.dk).

Spar på sukkeret

”Det anbefales, at maksimalt 10 procent af dagens energiindtag kommer fra sukker. Hvilket svarer til at et skolebarn må få cirka 45-60 gram sukker om dagen. Til sammenligning indeholder en halv liter cola eller saft 50 gram sukker og en lille pose matadormiks på 100 gram, 45 gram sukker.

Når et skolebarn har drukket en halv liter cola er der således ikke mere "plads" den dag til sukkerholdige produkter, så som små frugtyoghurter, mælkesnitte, kiks, saftevand, kager og slik. Tre ud af fire danske børn spiser for meget sukker. Over halvdelen af det kommer fra slik, kager og is og lidt mere end en tredjedel kommer fra sodavand og saftevand” (netdoktor.dk).

