

*Háskólinn á Akureyri
Kennaradeild, leikskólabraut
Vormisseri 2008*

Matur er mannsins megin

*Edda Guðrún Guðnadóttir
Lokaverkefni í kennaradeild*

*Háskólinn á Akureyri
Kennaradeild, leikskólabraut
Vormisseri 2008*

Matur er mannsins megin

*Edda Guðrún Guðnadóttir
Lokaverkefni til 90 eininga B.Ed.-prófs í kennaradeild
Leiðsögukenndari: Anna Elísa Hreiðarsdóttir*

Yfirlýsingar

Ég lýsi því hér með að ég ein er höfundur þessa verkefnis og það er afrakstur eigin rannsókna.

Edda Guðrún Guðnadóttir

Það staðfestist hér með að lokaverkefni þetta fullnægir að mínum dómi kröfum til B.Ed.- prófs í kennaradeild

Anna Elísa Hreiðarsdóttir

Þakkarorð

Ég vil byrja á því að þakka fjölskyldu minni fyrir þann stuðning og þolinmæði sem hún hefur sýnt mér á þeim fjórum árum sem námið hefur tekið.

Einnig vil ég þakka móður minni og yfirlesurum mínum fyrir aðstoðina og faglega ráðgjöf.

Anna Elísa Hreiðarsdóttir á þakkir skildar fyrir góða leiðsögn og liðlegheit við gerð þessa verkefnis.

Útdráttur

Á síðustu árum hefur verið mikil umræða í þjóðfélaginu um gildi heilbrigðis og neyslu hollrar og góðrar fæðu. Komið hefur fram að íslensk börn eru að fitna og finna þarf leið til að sporna við offituvanda sem steðjar að. Þar sem börn verja löngum tíma í leikskóla er mikilvægt að þau fái þar kennslu um gildi hollrar og góðrar næringar, vegna þess að í flestum tilvikum er 75% af orkuþörf þeirra sinnt í leikskólanum. Í þessu lokaverkefni er reynt að svara rannsóknarspurningunni: *Hvað er matatuppeldi?* Kannað er gildi hollustu og næringar fyrir börn í leikskólum. Skoðað er heilbrigði og manneldismarkmið, offita barna og matvæðni. Mataruppeldi er einn þeirra námsþátta sem höfundur telur að hafi gleymst og ekki verið horft á sem mikilvægan þátt innan leikskóla. Í verkefninu kemur fram hver er talin mikilvægasta máltíð dagsins og gildi þess að neyta fjölbreyttrar fæðu. Einnig kemur þar fram hvaða nám barna fer fram við matmálsverð í leikskóla. Á fyrstu æviárum skiptir hollt og gott fæði miklu máli og er því mikilvægt að huga að mataræði í leikskólum. Sagt er frá þjóðlegum hefðum og tyllidögum Íslendinga og hugmyndum höfundar um hvernig hægt er að tengja þá flesta við matarmenningu innan leikskóla á einhvern hátt, jafnframt því að gera þeim skil í leik og námi. Sagt er frá upphafi, þróun og stöðu leikskóla á Íslandi. Gerð er rannsókn og metnar ferilbækur úr vettvangsnámi leikskólakennaranema við Háskólann á Akureyri. Leitað er fanga í heimildum um fræðileg efni, og könnuð menntun deildarstjóra leikskólaeldhúss hjá nokkrum stærstu sveitarfélögum landsins. Útskýrð rannsókn sem gerð er og sagt frá niðurstöðum hennar ásamt niðurstöðum ferilbóka. Að mati höfundar leiða niðurstöður rannsóknar í ljós vöntun á fagmenntun deildarstjóra leikskólaeldhúss. Í lok verkefnisins dregur höfundur saman svör við rannsóknarspurningu sem lögð var fram og niðurstöður úr umfjöllun og leggur mat þar á.

Abstract

In recent years there has been a great debate in our society about the value of health and consumption of wholesome and good nourishment. It has been established that our children are gaining weight and we have to find a way to prevent the problem of obesity that is imminent. Since children spend a long time in a kindergarten it is very important that they get there teaching in the value of healthy and good food, because in most cases they get 75% of their need for energy in the kindergarten. With this project the main issue is to find the answer to the question: *What is food upbringing?* The value of health and nourishment for children in kindergarten is investigated. Health is studied as well as human aim, children's obesity and eating habits. Food upbringing is one of the study factors that has been forgotten and not looked at as an important factor in the kindergarten. In the project it is clear what meal is considered the most important during the day and the value of consuming variety of food. Furthermore it is stated there what study the pupils get during the mealtime in the kindergarten. During the first years of life healthy and good food is very important and therefore very important to keep that in mind in kindergarten. National traditions and Icelandic festive days are explained and the researcher's ideas how most of them could be somehow linked to the food culture in the kindergarten and connected at the same time to play and study. The beginning, progress and position of kindergarten in Iceland are related. A research is made and books of modules from field practice that belong to students at the University in Akureyri are evaluated. Trying to find something in theoretical books looked into how comprehensive the professional education of the manager of the kindergarten kitchen is in a few of the largest communities. Research which is made is explained and the outcome is related as are the outcome of the books of module. The researcher's estimation is that results reveal a shortage of education of manager in the kindergarten kitchen. At the completion of the project the researcher summarises and evaluates the answers to the research question and the outcome of the discussion.

Efnisyfirlit

| | |
|--|-----------|
| 1. INNGANGUR | 2 |
| 2. HOLLUSTA OG NÆRING | 3 |
| 2.2. MANNELDISMARKMIÐ | 3 |
| 2.3. ÖFFITA | 5 |
| 2.4. MIKILVÆGASTA MÁLTÍÐ DAGSINS..... | 6 |
| 2.5. FJÖLBREYTT FÆÐUVAL..... | 7 |
| 3. LEIKSKÓLINN | 9 |
| 3.2. SÖGULEGUR AÐDRAGANDI OG ÞRÓUN | 9 |
| 3.3. VIÐHORF TIL BARNAUPPELDIS | 10 |
| 3.4. MATUR OG MENNING..... | 12 |
| 3.4.1. <i>Hefðbundnir tyllidagar</i> | 13 |
| 3.5. MATARUPPELDI LEIKSKÓLA..... | 19 |
| 3.6. MATVENDNI..... | 20 |
| 3.6.1. <i>Að læra að borða</i> | 20 |
| 3.6.2. <i>Að borða með börnum</i> | 21 |
| 3.6.3. <i>Tenging við samfélagið</i> | 22 |
| 4. RANNSÓKN | 23 |
| 4.2. NIÐURSTÖÐUR SPURNINGARLISTA | 23 |
| 4.3. FERILBÆKUR..... | 25 |
| 5. NIÐURSTÖÐUR | 30 |
| 6. UMRÆÐUR | 31 |
| 7. LOKAORÐ | 33 |
| HEIMILDASKRÁ | 34 |
| FYLGISKJÖL | 36 |

1. Inngangur

Í *Aðalnámskrá leikskóla* kemur fram að leikskólum beri að stuðla að heilbrigðum lífsháttum, hollustu og góðum matarvenjum. Því skiptir innihald og öll umgjörð matmálstíma miklu máli.¹ Börn á leikskólaaldri dvelja stóran hluta dagsins í leikskólum landsins, og fá þá velflest morgunmat, hádegismat og hressingu síðdegis. Þetta er langur og áhrifaríkur tími helstu mótunarára barnanna, þegar þau öðlast andlega, líkamlega og, félagslega eiginleika sem móta viðmót til leiks og náms í framtíðinni.²

Ritgerðin fjallar um rannsókn á mataruppeldi í leikskólum landsins. Forsenda þessa viðfangsefnis er spurningin um hvernig matarumhverfi barna í leikskólum er háttað.

Höfundur er menntaður matreiðslumaður og var starfandi sem slíkur á árunum 1989 til 2004 og vann sem deildarstjóri leikskólaeldhúss í nokkrum leikskólum. Vinnan í leikskólaeldhúsunum leiddi hann til náms til leikskólakennara og námið í Háskólanum á Akureyri vakti svo áhuga á hvernig þessum námsþætti væri háttað í leikskólum landsins. Tilgangur rannsóknarinnar var að opna augu manna fyrir því mikilvæga námi sem fer fram, fyrir, á, í kringum og eftir matmálstíma í leikskólum.

Almenn umræða er um hollustu og næringu. Farið er í manneldismarkmið og mikilvægi hollra neysluvenja, sögulegan aðdraganda og þá þróun sem átt hefur sér stað innan leikskóla. Vitað er að áherslur í starfi leikskóla eru mismunandi og að allir hafi þeir sínar eigin hefðir. Skoðaðir eru helstu tyllidagar íslenskra hefða og hvernig þeir tengjast námi, leik og menningu barna. Leitast er við að svara rannsóknar-spurningunni: *Hvað er mataruppeldi?*

Sagt er frá rannsóknaraðferð og niðurstöðum spurningalista sem sendur var til stærstu sveitarfélaga landsins, ásamt ferilbókum samnemenda úr vettvangsnámi við Háskólann á Akureyri. Ferilbækurnar voru skoðaðar með það að markmiði að fá innsýn í mataruppeldi leikskóla og ólíkar upplifanir og sýn nemenda. Að síðustu eru svo umræður um niðurstöður og fræðilega umfjöllun rannsóknarinnar.

¹ *Aðalnámskrá leikskóla* 1999: 9.

² Anna Elísabet Ólafsdóttir o.fl. 2007.

2. Hollusta og næring

Nú á tímum er mikið rætt um mikilvægi hollrar og góðrar næringar. Börn verja löngum tíma í leikskólum og þess vegna mikilvægt að skapa þar góðar matarvenjur og aðstæður sem leggja grunn að góðu heilsufari um aldur og ævi. Daglegt líf í leikskóla markast af föstum athöfnum sem lúta af heilsu og líkamlegum þörfum barna. Kennari sem situr til borðs með börnum á matmálstímum getur skapað ró og festu, jafnframt gefst gott tækifæri til að tala saman og styrkja góða borðsiði. Í *Aðalnámskrá leikskóla* er þess getið að maturinn eigi að vera næringarríkur og hollur og snyrtilega fram borinn. Leikskólakennari á að styrkja hreinlætisvenjur barna og gefa þeim tækifæri til að aðstoða við undirbúning og frágang, allt eftir aldri og þroska.³

Heilsuleikskólinn Urðarhóll í Kópavogi, stofnaður árið 1996 af Unni Stefánsdóttur, var fyrsti svokallaði heilsuleikskólinn á landinu. Árið 2005 voru stofnuð samtök um heilsuleikskóla. Í markmiðum Heilsuleikskóla er reiknað með að börn tileinki sé heilbrigða lífshætti, sem verður til þess að þau meta gildi þess að fá góða og holla næringu og hreyfingu sem verði síðan hluti af lífstíl.

Í lögum um hollustuhætti og mengunarvarnir kemur meðal annars fram að, markmið laganna er að búa landsmönnum heilnæm lífsskilyrði og vernda þau gildi sem felast í heilnæmu og ómenguðu umhverfi⁴. Þessi ákvæði eiga við um leikvelli, heimili, dagheimili í heimahúsum, leikskóla og stofnanir fyrir börn og unglunga.

Í námskrá heilsuleikskólans Urðarhóls kemur fram að hollt mataræði sé grunnur að almennri heilsu einstaklinga eins og, andlegri og líkamlegri vellíðan og frammistöðu í lífinu. Þar sem mikill þroski og vöxtur fer fram hjá börnum á leikskólaaldri er sérstaklega mikilvægt að þau fái hollt fæði. Mikilvægt er að nota sem minnst af sykri, salti og fitu og að börn fái nægilegan vökva og neyti fjölbreyttrar fæðu úr sem flestum fæðuflokkum.⁵ Höfundur leggur það ekki í efa að þetta sé gert í mörgum leikskólum og að deildarstjórar leikskólaeldhúsa leggi sig fram um að fylgja slíkum grunnreglum.

2.2. Manneldismarkmið

Í Manneldismarkmiðum koma fram ábendingar um heilsusamlegt mataræði. Þessi markmið eru sett fram til að efla heilbrigði og styðja við æskilega þróun í mataræði þjóðarinnar. Miðað

³ *Aðalnámskrá leikskóla* 1999:17-18.

⁴ Lög um hollustuhætti og mengunarvarnir, nr. 7/1998.

⁵ Leikskólinn Urðarhóll 2001.

er við þarfir alls þorra heilbrigðs fólks frá tveggja ára aldri, en markmiðin ná ekki til ungra barna, vannærðra einstaklinga og sjúklinga.

Orkuþörf einstaklinga fer eftir aldri og kyni, orkuþörf hvers einstaklings ásamt hreyfingu og líkamsþyngd. Í áætlun um meðalorku þörf barna kemur fram að börn 1-3 ára þurfa 1300 Kílókaloríur á dag og börn frá 4-6 ára aldri þurfa 1700 Kkal/dag. Þess ber þó að geta að þessa töflu þarf að taka með fyrirvara því að orkuþörfin tekur mið af einstaklingi með eðlilega líkamsþyngd miðað við aldur og er talin minni en áður var. Þess vegna þarf að huga að því að draga þarf úr orkumagni fæðunnar til samræmis við það og varast sæt og feit matvæli til að komast hjá offitu.

Það minnkar líka líkur á offitu og stuðlar að eðlilegri líkamsþyngd að fylgja eftir heilsusamlegu mataræði og hreyfingu í samræmi við manneldismarkmið um samsetningu fæðunnar.⁶ Helstu undirstöðuefni fæðu sem neytt er eru prótein (eggjahvíta), fita, kolvetni, trefjar og vítamín.

2.2.1. Prótein

Prótein fæst úr fæðutegundum eins og eggjum og mjólkurmat, kjöti og fiski. Umtalsvert magn af próteini er líka í baunum og kornmat. Hæfilegt magn próteins er að minnsta kosti 10% af heildarorku fæðunnar.⁷

2.2.2. Fita:

Fituneysla er yfirleit meiri en æskilegt getur talist samkvæmt Manneldisráði. Hæfilegt er talið að börn og unglingar fái 30-35% orku úr fitu, en fullorðnir 25-35%. Það ekki æskilegt að hörð fita fari yfir 15% og er þá átt bæði við transómettaðar- og mettaðar fitusýrur sem hækka kólesteról í blóði. Með því að minnka heildarmagn fitu í fæði er hægt að auka þann hlutafæðutegunda sem og gefa minni orku en eru auðugri af bætiefnum. Betra er að nota mjúka fitu þar sem hún hækkar ekki kólesteról í blóði. Við finnum mjög takmarkað af transómettaðar fitusýrur í hráefni frá náttúrunnar hendi, en þær er helst að finna í hertri fiskfitu og hertri jurtafitu sem gjarnan er notuð í matvælaíðnaði og í smjörlíki.⁸

2.2.3. Kolvetni

Ætlast er til að hlutfall kolvetna sé nánast helmingi meiri en hluti fitunnar, en saman eru þetta helstu orkugjafar fæðunnar. Helstu form kolvetna eru í sykri og sterkju, sykur getur verið frá náttúrunnar hendi í safu og ávöxtum og verið viðbættur finunninn sykur. Talið er hæfilegt að

⁶ Manneldismarkmið fyrir Íslendinga 1994.

⁷ Manneldismarkmið fyrir Íslendinga 1994.

⁸ Manneldismarkmið fyrir Íslendinga 1994.

úr kolvetni fáist um 50-60% af orkunni, en ekki má vera nema 10% af finunnum sykri. Dæmi um þær fæðutegundir sem gefa kolvetni í formi sterkju en litla fitu eru kartöflur, baunir og ertur, hrísgrjón, brauð og önnur kornvara. Kolvetni í finunnum sykri innihalda ekki bætiefni, þess vegna telst ekki æskilegt að neyta hans.⁹

2.2.4. Trefjar

Trefjar eru úr plönturíkinu, þær eru lítið meltanlegar og flokkaðar sem óvatnsleysanleg og vatnsleysanleg trefjaefni. Vatnsleysanlegar trefjar finnast aðallega í hafra-, rúg- og byggklíði og ávöxtum. Óvatnsleysanlegar trefjar finnast í miklu magni í grænmeti og hveitikliði. Æskileg neysla trefja er um 25 grömm ef miðað er við neyslu 2500 hitaeininga en við neytum almennt of lítilla trefja.¹⁰

2.2.5. Vítamín

Oftast er talað um að vítamínin séu 13, þau eru lífræn efni sem við getum ekki verið án. Vítamínin eru flokkuð í fituleysanleg og vatnsleysanleg vítamín, fituleysanleg eru A-,D-,E- og K vítamín og vatnsleysanleg eru B- og C vítamín.¹¹

Á vef *Lýðheilsustöðvar* er hægt að fræðast um fæðuhringinn sem skiptir fæðunni í sex flokka. Þessir flokkar eru: nr.1 kornvörur, nr. 2 grænmeti, nr. 3 ávextir og ber, nr. 4 fiskur, kjöt, egg og baunir, nr. 5 mjólk og mjólkurvörur og að síðustu nr. 6 feitmeti. Fæðuhringurinn er byggður svona upp til að auðvelda einstaklingum að lesa úr hvaða fæða er í hverjum flokk. Mikilvægt er að neyta daglega fæðu úr öllum flokkum fæðuhringsins því hver flokkur hefur sína sérstöðu í samsetningu næringarefna.¹²

2.3. Offita

Í *Holdafari*, bók Tinnu Laufeyjar Ásgeirsdóttur, kemur fram að nýlega hafa rannsóknir leitt í ljós að offita er að aukast hjá íslenskum börnum og að þau eru með þeim þyngri í Evrópu. Þessi þróun veldur verulegum áhyggjum þar sem offita á unga aldri eykur oft líkur á því að börn geti glímt við offitu á fullorðinsárum. Það má þó segja að börn fá síður sjúkdóma tengda offitu en fullorðnir. Í bókinni kemur jafnframt fram að erlendar rannsóknir hafi sýnt að 50-60 % barna sem eru of þung séu líklegri til að verða of þung á fullorðinsaldri. Ljóst er að áhrif offitu aukast á fullorðinsárum. Tengsl þyngdaraukningar hjá börnum og holdafars á fullorðinsárum eru umhugsunarverð. Tinna Laufey segir frá rannsókn Vincer og Cole sem

⁹ Manneldismarkmið fyrir Íslendinga 1994.

¹⁰ Ólafur Gunnar Sæmundsson.1999:28.

¹¹ Ólafur Gunnar Sæmundsson 1999:28.

¹² *Lýðheilsustöð* 2008.

sýndi ekki fram á að offita hjá börnum hafi áhrif á langvinna sjúkdóma, gangi offitan til baka áður en þau ná fullorðinsaldri. Þetta er niðurstaðan þrátt fyrir að sterkt samband er milli offitu barna og fullorðna við hjarta- og æðasjúkdóma haldist offitan til fullorðinsára.¹³

Spurningin er, hvernig koma megi í veg fyrir offitu hjá börnum. Það er eflaust áhrifaríkast að þeir sem sjá um matarvenjur barna innræti þeim heilbrigðar neysluvenjur. Fullorðnir verða að hafa það hugfast að ekki þýðir að gefa börnum ávexti og borða sjálfir sætmeti á sama tíma. Ef deildarstjóri leikskólaeldhúss býður upp á hollt og gott mataræði og leikskólinn sér um fjölbreytt hreyfiuppeldi ætti að vera hægt að aðstoða börn til heilbrigðra lífshátta. Þetta er hægt að gera á ýmsan hátt og má þar nefna eftirfarandi:

- Með því að hvetja það til að borða hægt og að hætta að borða þegar það er orðið satt.
- Með því að kenna því að velja sér fitulítið snakkfæði og að skammta sér hæfilega á diskinn.
- Með því að þvinga það aldrei til að klára af disknum
- Með því að hvetja það til reglubundnar hreyfingar
- Með því að forðast að koma boðskapnum til skila með frekju og yfirgangi. Annars er sú hætta fyrir hendi að barnið skilji skilaboðin á þann veg að það sé einskis veiði nema ef líkamsþyngdin sé lág og slíkur þrýstingur kann að ýta undir afbrigðilega neyslu eins lotugræðgi eða lystarstol¹⁴

Innan OECD hefur hlutfall íslenskra barna sem sækja leikskóla verið hæst meðal aðildarríkja og er þátttaka íslenskra kvenna í atvinnu einnig há. Innan ramma skólakerfisins er boðið upp á mataráætlun og blasa þar við sóknarfæri vegna mikillar þátttöku íslenskra barna í skólakerfinu.¹⁵ Kennarar verða að hafa það hugfast að nútíma heimilissiðir eru breyttir og flest börn neyta hádegisverðar í skólum landsins. Flest leikskólabörn neyta allt að 75% af þeirri orkuþörf sem þau þurfa í leikskóla. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir þeim áhrifum sem skólakerfið getur haft hvað varðar heilbrigði barna og gildi þess að boðið sé uppá hollan og næringarríkan mat.

2.4. Mikilvægasta máltíð dagsins

Niðurstöður rannsókna hafa sýnt að neysla morgunverðar skiptir máli fyrir bættu athygli og einnig í sambandi við aukin afköst við leik og störf. Neysla morgunverðar er talin auðvelda fólki að halda líkamsþyngd í lagi. Það er vinsælt og fljótlegt að borða allskyns spónamat í

¹³ Tinna Laufey Ásgeirsdóttir 2007:91-94.

¹⁴ Ólafur Gunnar Sæmundsson 1999:88.

¹⁵ Tinna Laufey Ásgeirsdóttir 2007:94.

morgunmat eins og grauta og morgunkorn. Yfir vetrartímam er nauðsynlegt að börn taki inn lýsi með morgunverði til að tryggja þeim nægjanlegt D-vítamín.¹⁶

Æskilegt er að morgunmaturinn veiti um 15-20 % af orkuþörf fimm ára barns eða sem samsvarar um 200-300 hitaeningum (K.kal). Börn hafa oft litla lyst á morgnana, þess vegna er nauðsynlegt að fá þau til að borða eitthvað. Miklu skiptir að vanda til morgunverðar og að hugað sé að næringargildi og innihaldi. Fjölbreytileiki er í samsetningu þeirra morgunkornstegunda sem eru fáanlegar. Aðal máli skiptir að velja trefjaríkt morgunkorn með litlum viðbættum sykri.¹⁷

2.5. Fjölbreytt fæðuval

Ef tekið er mið af því sem hér að undan er nefnt þá eru ýmis atriði sem hafa verður í huga þegar verið er að gefa börnum á leikskóla aldri að borða. Deildarstjórar leikskólaeldhúss verða að sjá til þess að börn fái nægilega orku sem tryggir þeim þroska, vöxt og líkamsþyngd. Þó ótrúlegt sé þá hafa börn meiri orkuþörf fyrir hvert kg líkamsþyngdar en fullorðið fólk og að jafnaði meiri þörf fyrir fitu. Fram að þriðja aldursári ætti fitan í fæðunni að stig minnka en á þeim aldri ætti mataræði þeirra að vera orðið sem líkast fæði fullorðinna. Ekki er talið æskilegt að fæði ungra barna sé fitusnautt, nema í samráði við lækni. Það getur valdið meltingartruflunum og vanþrifum ef fitan er skorin niður hjá börnum og þau orðið orkulítill. Ef mið er tekið af því sem kom fram hér í manneldismarkmiðum þá er orkuþörf barna 1300 K.kal á dag en orkuþörf leikskólakennara er rétt um 2000 K.kal á dag. Augljóst er að miðað við lítinn líkama þurfa börn mikinn mat, þess vegna er mikilvægt að þau geti borðað nægju sína og fái 4-6 máltíðir á dag og að ekki líði nema þrjú tímar á milli mála.¹⁸

Ráðlagður dagskammtur (RDS) er eitt af því sem deildarstjóri eldhúss verður að hafa í huga við gerð matseðla. Það gildir ekki þegar verið er að horfa til einstaklings heldur þegar verið er að ræða um magn nauðsynlegra næringarefna sem fullnægja flestum. RDS kemur að góðum notum þegar verið er að meta viðmiðunarefni fyrir hollt mataræði og skipulaginu á næringarútreikningi matseðils.¹⁹

Á fyrstu mánuðum ævinnar skiptir hollt fæði miklu máli og einnig fyrir börn á leikskólaaldri. Það er ekki síður mikilvægt að gefa börnum rófur og gulrætur þegar þau eru komin í leikskóla en á fyrsta aldursári. Hafa verður í huga að gefa börnum fjölbreytta fæðu úr

¹⁶ Anna Sigríður Ólafsdóttir [án ártals].

¹⁷ Anna Sigríður Ólafsdóttir [án ártals].

¹⁸ Anna Sigríður Ólafsdóttir 2002.

¹⁹ *Lýðheilsustöð*. 2008.

öllum fæðuflokkum, ekki aðeins til að minnka líkurnar á meltingartruflunum, vanþrifum, tannskemmdum og offitu, heldur líka til að leggja grunnin að heilbrigðum lífsháttum.²⁰

Alla daga ætti að bjóða uppá mat úr öllum fæðuhringnum og þar skiptir matreiðslan máli. Hafa ber í huga að velja lítið unnar vörur og elda þær á einfaldan hátt. Börnum hæfir ekki mikið kryddaður og saltur matur. Í síðdegishressingu er mjólk talin góð því með henni fá börn fyllingu í maga. Ávextir og grænmeti eru góðir millibitar til að halda jafnvægi á blóðssykri. Hætta er á að fæða verði of einhæf ef of mikil mjólkurdrykkja er leyfð, auk þess getur hún leitt til járnskorts og hægðartregðu. Talið er að hæfilegur mjólkurskammtur samsvari ½ lítra á dag.

Það er breytilegt á milli daga hvernig matarlyst barna er og ekki ætti að hafa áhyggjur af því hvort börn borði ýmist lítið eða mikið. Ef fjölbreyttrar fæðu er neytt til lengri tíma og þau dafna vel og eðlilega, þá á allt að vera eðlilegt. Börn finna ekki fyrir þorsta fyrr en vökvatapið er orðið talsvert, því er gott að halda að þeim vatni og þá sérstaklega eftir útiveru og ef heitt er í veðri.²¹ Í daglegu umhverfi hefur komið fram að vatn er besti svaladrykkurinn. Neysla svaladrykkja, þar með talið orku- og íþróttadrykkja, gosdrykkja og safa, hefur verið tengd aukinni glerungseyðingu á tönnum barna. Því er mikilvægt að kennarar og foreldrar velji drykki sem eru börnum fyrir bestu.²²

Talsverð aukning hefur verið hjá Íslendingum á neyslu grænmetis og ávaxta á undanförunum árum. Þó er talið, ef reiknað er útfrá meðaltali Íslendinga, að þeir neyti aðeins um helming af ráðlögðum dagskammti sem á að vera minnst 5 skammtar á dag eða um 500 gr. Þessi tala vex í augum margra, en auðveldara er að ná skammtinum en flestir halda. Sem dæmi getur þetta verið glas af ávaxtasafa eða einn ávöxtur að morgni og grænmetissalat með hádegismatnum, ávöxtur síðdegis og tveir skammtar af grænmeti um kvöldmatarleytið. Með þessu móti væri hægt að ná fimm skömmtum á dag og óhætt er að hafa þá fleiri yfir daginn. Það má ekki gleyma því að allt það grænmeti sem notað er við matseld reiknast hér með, til dæmis í pastaréttum, pottréttum og á flatböku. Það eykur síðan fjölbreytni að borða grænmeti ýmist ferskt eða soðið.²³

²⁰ Laufey Steingrimsdóttir 1991:77.

²¹ Anna Sigríður Ólafsdóttir 2002.

²² Elva Gísladóttir 2008.

²³ Hólmfríður Þorgeirsdóttir 2006.

3. Leikskólinn

Miklar breytingar urðu í Reykjavík á fyrri hluta síðustu aldar og þegar farið var að huga að breyttum þörfum barna var horft til aðbúnaðar þeirra og umhverfis. Leikskvæði urðu af skornum skammti því meir sem borgin stækkaði. Börn virtust hafa „gleymst“, þau voru jú von að leika sér úti og gatan var meðal annars leiksvæðið. Þegar litið er yfir aðdraganda og sögu þeirra stofnana sem áttu eftir að koma til móts við bætt uppeldisskilyrði reykvískra barna, var grunnhugsun að bæta þyrfti aðbúnað og lagt upp með heilbrigði, hollustu og gott mataræði.

Á síðustu árum og áratugum hafa orðið miklar breytingar á starfsemi dagheimila og leikskóla sem í byrjun voru aðeins félagslegt úrræði fyrir börn fáktæra foreldra með megináherslu á næringu og hreinlæti.

3.2. Sögulegur aðdragandi og þróun

Það var kringum 1918 sem nokkrir hugsandi einstaklingar gerðu sér grein fyrir þörf úrbóta fyrir reykvíska æsku og fóru að huga að málum dagheimila og leikskóla í Reykjavík, aðstoð sem var fyrst og fremst hugsuð fyrir munaðarlaus börn.²⁴ Hægt er að rekja sögu leikskóla aftur til ársins 1924, þegar Barnavinafélagið Sumargjöf hóf starfsemi dagheimilis. Megináhersla var lögð á að vinna með tilfinningalega og líkamlega þætti barna, að veita þeim hlýju, hreinlæti og holla og næringarríka fæðu.²⁵ Tvenn mikilvæg rök ýttu undir að Barnavinafélagið Sumargjöf var stofnað í Reykjavík og tók til við að reka leikvelli, dagheimili, vistarheimili, upptökuheimili, vöggustofur og leikskóla. Þau fyrri voru vitundin um að nokkuð mörg börn væru ekki nógu vel sinnt af foreldrum sínum og talið skipta máli að hið opinbera greiddi götur betri uppeldisaðstæðna. Hin voru þörf á uppbyggingu barnaheimila vegna mikillar þéttbýlismyndunar.²⁶

Miðað við kröfur nútímans bjuggu börn fyrri hluta 20. aldar almennt við þröngan kost ef horft er til klæðaburðar og mataræðis. Ef til vill hefur ekki þurft mikið til að hreyfa við innra friði og hugarró barna. Tilhlökkun þeirra gat verið þegar amma eða afi sögðu þeim lítið ævintýri eða sögukorn við sængurstokk eða rökkurstund áður en þau sofnuðu. Ef horft væri yfir landið bæði til sjávar og sveita taldist þetta íslenskum börnum eðlilegt líf. Smátt og smátt tók leikrými að þrengjast og börn sem höfðu notað götur í Reykjavík til leikja máttu ekki

²⁴ Barnavinafélagið Sumargjöf 50 ára 1976:12-13.

²⁵ Gils Guðmundsson 1947:21.

²⁶ Jón Torfi Jónasson 2006:17.

lengur nota þær sem leikvang.²⁷ Í fyrstu mættu dagheimili og leikskólar tortryggni og andúð manna, það þótti vansæmandi að þiggja hjálp. Þeir sem voru í sárustu eynd og fátækt nýttu sér hjálp sem öðrum fannst fjölskyldulíf stafa hætta af. Talið var að þetta rýrði uppeldisáhrif fjölskyldu og foreldra, markmiðið væri að taka börn frá einkaheimilum. Síðar átti afstaða til þessa máls eftir að breytast mjög mikið.²⁸

Í byrjun 21. aldar þóttu leikskólar vera á mörkum þess að teljast til skólakerfisins. Ein ástæða þess var, að vera barna í leikskóla taldist ekki tengjast skólagöngu og fjárhagleg ábyrgð ekki að fullu á vegum hins opinbera. Þó sérstaklega vegna þess að börn á leikskólaaldri voru hvorki skóla- né fræðsluskyld. Hið opinbera veitti svo fljótlega fjárstuðning sem styrkti þennan málaflokk talsvert. Leikskólar hafa síðan þróast á eigin forsendum, ef hægt er að orða það svo. Sjá má breytingar sem speglast í almennum viðhorfum gagnvart hlutverki leikskóla, á sviði fagmennsku, uppeldis og annarra þátta skólakerfisins. Ljóst er að á seinni hluta síðustu aldar hefur verið vaxandi þrýstingur á að hið opinbera tryggði öllum börnum leikskólavist. Þrýstingur var ekki eins mikill á fagmenntun og góð laun starfsfólks leikskóla, þó faglegar kröfur foreldra til starfsins hafi aukist til muna á undanförunum áratugum.²⁹

3.3. Viðhorf til barnauppeldis

Eins og áður hefur komið fram voru áhyggjur af vanræktum börnum í upphafi 20. aldar, og einnig hvort mögulegt væri fyrir konur að vinna úti án þess að það bitnaði á börnum þeirra. Það var svo miklu seinna sem frjóar og metnaðarfullar hugmyndir um faglegt uppeldi fyrir öll börn urðu áberandi, hugmyndir sem voru óháðar því hvort börnum var vel sinnt heima eða annars staðar.³⁰

Í dag er í gildi *Aðalnámskrá leikskóla*, rammi sem stuðst er við varðandi faglegt starf leikskóla.³¹ Slíkt plagg var ekki til þegar leikskólastarf hófst og til stóð að mennta starfsmenn. Valborg Sigurðardóttir fyrsti skólastjóri Fóstruskólans mótaði opinbera hugmyndafræði þess leikskólastarfs sem verið hefur á Íslandi meira en hálfa öld. Valborg komst svo að orði þegar hún var í stjórn Uppeldisskóla Sumargjafar, forvera Fóstruskólans:

Barnaheimili eiga ekki að koma í stað heimila heldur eiga þau að vera nokkurskonar viðauki við heimilin. Þau eiga að standa opin

²⁷ *Barnavinafélagið Sumargjöf 50 ára 1976*: 11.

²⁸ Valborg Sigurðardóttir [án ártals]:1.

²⁹ Jón Torfi Jónasson 2006:11.

³⁰ Jón Torfi Jónasson 2006:22.

³¹ *Aðalnámskrá leikskóla 1999*:8.

- fyrir börn sem búa í þröngum og yfirfullum húsakynnum, svo þau hafi nóg rúm og öryggi til að leika sér,
- fyrir börn þeirra mæðra sem eru fyrirvinnur heimilis síns,
- fyrir börn mæðra sem af frjálsum vilja kjósa sér að vinna út á við að áhugamálu sínum,
- fyrir börn mæðra sem eingöngu sinna húsmæðrastörfum svo þær geti haft hvíld frá börnum sem er þeim nauðsynleg,
- fyrir einkabörnin svo þau geri alist upp og náð eðlilegum félagsþroska í hópi jafnaldra, fyrir erfðu börnin, svo þau geti notið handleiðslu sérstakra uppeldisfræðinga,
- fyrir börn bæjarfélagsins, svo þau geti alist upp í því besta umhverfi sem kostur er á , og leikið sér í anda frelsis, félagsaga og öryggis³²

Þessi markmið Valborgar ná bæði til félagslegra og uppeldislegra þátta, en hún notaði orðið barnaheimili yfir bæði dagheimili og leikskóla.

Munur dagheimila og leikskóla fólst í því að börn á leikskólaaldri dvöldu þar ýmist hluta úr degi eða daglangt. Á dagheimilum voru börn daglangt og neyttu þar allra máltíða annarra en kvöldverðar. Í leikskóla voru börn hluta úr degi ýmist fyrir hádegi eða eftir hádegi. Þau börn sem voru fyrir hádegi borðuðu ekki í leikskólanum en þau sem voru eftir hádegi fengu síðdegishressingu sem þau komu með. Ætlast var til að börn sem voru í leikskóla borðuðu hádegisverð heima. Þessar stofnanir sáu börnum fyrir leikfélögum, leikrými, fjölbreyttum viðfangsefnum sem hæfði þeirra aldri og aðhlyningu og eftirliti sérmenntaðra kvenna. Leikskólar voru þá taldir nægjanlegur kostur fyrir börn. Eðlilegast þótti að börn dveldust fáeinar stundir á dag á leikskóla, undir öruggri gæslu og við frjálstan leik, en nytu eðlilegs fjölskyldulífs og heimilis mestan hluta dags.³³

Á vef Hagstofu Íslands er hægt að sjá hve stórt hlutfall barna á Íslandi eru í leikskóla og kemur greinilega í ljós að meiri hluti leikskólabarna dvelja þar 8 -9 klst. eða meira á dag. Árið 2006 voru 17.163 börn í leikskóla, þar af dvöldu 68.75% 1 árs, 45 % 2ja ára, 75,5 % 3ja ára, 76.2% 4ra ára og 76% 5 ára barna 8-9 klst. eða lengur.³⁴

Eins og fram kom hér á undan dvelja börn í dag oft á tíðum langan tíma í leikskólum. Spyrja má hvert viðhorf samfélagsins sé til leikskóla í dag. Er leikskólinn sem slíkur álitinn „geymslustaður“ fyrir börn og foreldrar hafi ekki lengur getu til að vera heima með börnum sínum eða er lítið á hann sem uppeldisskóla fyrir börnin?³⁵ Einnig má spyrja sem svo hvort líta eigi á leikskóla sem menntastofnanir fyrir yngstu börnin í samfélaginu og að uppeldi

³² Jón Torfi Jónasson 2006:43.

³³ Valborg Sigurðardóttir [án ártals]:4.

³⁴ Hagstofa Íslands 2008.

³⁵ Guðrún Alda Harðardóttir 2001:100.

barna sé í beinu framhaldi á ábyrgð hans. Samkvæmt lögum um leikskóla þá kemur fram í 1 gr. að:

Leikskólinn er fyrsta skólastigið í skólakerfinu og er fyrir börn undir skólaskyldualdri. Er þá miðað við 1. september það ár sem börnin verða 6 ára. Leikskóli annast í samræmi við lög þessi að ósk foreldra uppeldi og menntun barna á leikskólaaldri undir handleiðslu sérmenntaðs fólks í leikskólauppeldi.

Í 2 gr. Samkvæmt lögum þessum skal meginmarkmið með uppeldi í leikskóla vera: að veita börnum umönnun, búa þeim hollt uppeldisumhverfi og örugg leikskilyrði.³⁶

Samkvæmt þessum lögum er hlutverk leikskólakennara því miklu fremur að sinna uppeldi og menntun barna á leikskólaaldri en eingöngu eftirliti sem slíku. Ennfremur gera þau ráð fyrir leikskóla sem mikilvægum hluta af lífi hvers leikskólabarns og sjálfu námsferlinu. Með hjálp leikskólakennara æfa börn færni og auka við þekkingu sína. Foreldrar bera frumábyrgð á uppeldi og velferð barna sinna, þeir þekkja börn sín best og fylgjast með þroskaferli þeirra og líðan. Leikskólakennari kynnist börnum í leikskólastarfi og þekkir þroska þeirra, færni og viðbrögð í barnahópi og ber þess vegna að veita foreldrum stuðning við uppeldi.³⁷

Hér áður var miðað við að kenna börnum eftir færni, gert var ráð fyrir að einungis væri hægt að kenna börnum það sem þau hefðu þroska til að læra, en ekki að nám hefði áhrif á þroska. Nú er frekar leitast við að koma til móts við hvert barn með einstaklingsmiðuðu námi. Skipuleggja þarf starf innan hóps og skal það hugsað út frá þörfum hvers og eins, flest börn hafa einhverjar sérþarfir. Í *Aðalnámskrá leikskóla* kemur fram að öll börn hafa þörf fyrir samneyti við önnur börn því skal taka tillit til þeirra óháð getu, þroska og reynslu. Börn eiga að fá að njóta sín út frá eigin forsendu með öðrum börnum.³⁸

3.4. Matur og menning

Eins og fram kemur í *Aðalnámskrá leikskóla* eru ýmsar hátíðir í íslensku þjóðlífi sem börn geta kynnst inni á heimilum og tengjast á ýmsan hátt inn í leikskóla. Þetta er sá menningararfur sem börn þurfa að læra að virða og leikskólum ber að styðja við til að styrkja þjóðernisvitund barna. Innan leikskóla eru einnig aðrir atburðir sem haldið er uppá með ýmsum hætti og verða gjarnan hátíðir og ríkjandi hefðir til dæmis eins og afmæli barna.³⁹

³⁶ *Lög um leikskóla nr.78/ 1994.*

³⁷ *Aðalnámskrá leikskóla 1999:7.*

³⁸ *Aðalnámskrá leikskóla 1999:15.*

³⁹ *Aðalnámskrá leikskóla 1999:29.*

3.4.1. Hefðbundnir tyllidagar

Það eru margar hátíðir og tyllidagar í menningararfleið okkar Íslendinga og er haldið uppá suma þeirra í leikskólum landsins. Það er mismunandi eftir leikskólum hvaða tyllidaga haldið er uppá og nokkrir þeirra tengjast mat og eldhúsi á einhvern hátt. Í *Sögu daganna*, eftir Árna Björnsson er fjallað um aðdraganda tyllidaga og sögu þeirra.

Höfundur vill koma með nokkrar hugmyndir sem tengjast bæði tyllidögum, hefðum í mat og menningu sem gaman væri að nýta í leikskólum. Höfundur man til dæmis frá æsku að ræktað var grænmeti í litlum skikum í útjaðri Reykjavíkur. Þarna var aðallega verið að rækta kartöflur og rófur og gulrætur komu svo seinna til sögu. Í leikskólum er hægt að hafa garð til að rækta grænmeti og sjá til þess að rifsberja- og sólberjatré dafni í leikskólagarðinum ásamt rabarbara. Börn taki þátt í að setja niður kartöflur og fræ. Þau geta líka tekið þátt í umhirðu garðsins, til dæmis að reita arfa og vökva garðinn. Á þennan hátt er börnum kennt hvernig grænmeti vex og þroskast og hvernig uppskera úr garðinum er nýtt. Þau geta líka tínt berin af trjánum og tekið þannig þátt í undirbúningi sultugerðar. Börn taka þá fullan þátt í að taka upp grænmeti, fá að smakka og fylgjast með hvernig það er undirbúið til geymslu. Þegar kartöflur eru teknar upp mætti minna þau á að kartöflurnar voru færri um vorið þegar þær voru settar niður.

Á haustin er tilvalið að taka slátur með börnum. Þá er ekki verið að tala um mikið magn, heldur eingöngu nægilegt til að leyfa þeim að taka þátt í undirbúningi þess og vera með við eldamennsku í eldhúsi. Mikilvægt er að hafa í huga að slátur er stór þáttur í menningararfleið okkar Íslendinga.

Fleiri tyllidagar teljast til menningararfleiðar en þeir sem hér á eftir eru nefndir. Af miklu er að taka en höfundur telur eftirtalda vera þá helstu og í lok hvers dags koma tillögur. Hér verður greint frá nokkrum sem leikskólar halda almennt upp á:

3.4.1.1. Sumardagurinn fyrsti

Sumardagurinn fyrsti er á tímabilinu 19. til 25. apríl ár hvert. Hann hefur verið haldinn hátíðlegur frá þriðja áratug síðustu aldar með skrudgöngum og skemmtunum og helgaður börnum. Fram kemur að á þessum degi var fyrsti „barnadagurinn“ í Reykjavík árið 1921. Þjóðtrúin segir: að það er talið vita á gott ef „frýs saman“ sumar og vetur. Þekkt er frá 16. öld að sumargjafir hafi verið gefnar og voru þær þekktari en jólagjafir.⁴⁰

Þar sem sumardagurinn fyrsti er almennur frídagur þá er ekki mikið gert þennan dag í leikskólum en margt er gert víða í tengslum við hann. Mörg börn í leikskóla læra þessa gömlu

⁴⁰ Árni Björnsson 2000:31.

vísu í tilefni dagsins: „*Sumardaginn fyrsta/ var mér gefin kista/ styttuband og klútur/ mósóttur hrútur*“, einnig aðrar sumar- og vorvísur. Leikskólakennarar geta sagt börnum frá „barnadeginum“. Upplagt er að gróðursetja kryddjurtir inni og láta kartöflur spíra. Einnig geta leikskólar gert sér góðan dag í tilefni dagsins til dæmis með tilbreytingu í síðdegishressingu deginum áður. Á þessum árstíma er veður yfirleitt orðið milt og gott, og allir tilbúnir til leikja sem legið hafa í dvala yfir vetratímamann. Stjórnendur gætu notað tilefni dagsins til endurnýjunar á efnivið til leikskólans með ýmsum hætti t.d. með kaupum á skóflum, fötum, boltum og þess háttar leikföngum sem gaman er að nota við útiveru.

3.4.1.2.Sjómannadagurinn

Sjómannadagurinn er haldinn fyrsta sunnudag júnímánaðar og í Reykjavík hefur verið haldið upp á daginn síðan 1938. Sjávarplássin tileinkuðu sér daginn fljótt og er hann mikill hátíðisdagur enn í dag á sumum stöðum. Hafa skal í huga að alltaf er hann haldinn fyrsta sunnudag í júní, viku síðar ef hvítasunna ber upp á hann.⁴¹

Þar sem þessi dagur er frídagur má ætla að börnum sé meira sagt frá deginum í leikskólanum, og einnig að sagt sé frá starfi sjómanna fyrr á tímum og til dagsins í dag. Hægt er að fara á söfn þar sem hægt er að skoða gamla muni er tengjast sjómanninum sumstaðar er fiskur hafður til sýnis í kerum og hægt að, skoða skip og frystihús. Tilvalið er að bjóða upp á nýja fiskrétti eða fisk sem ekki er vanalega á boðstólnum á þessum tímamótum.

3.4.1.3.Lýðveldisdagurinn

17. júní er fæðingardagur Jóns Sigurðssonar. Á aldarafmæli hans var fyrst haldinn almennur þjóðminningardagur árið 1911 og var Háskóli Íslands settur í fyrsta sinn þann sama dag. Dagurinn hefur verið þjóðhátíðardagur og almennur frídagur Íslendinga síðan 1944, þegar hann var valinn stofndagur lýðveldisins.⁴²

Í leikskólum eru börn frædd um daginn, af hverju við köllum hann lýðveldisdag og svo framvegis, fer það eftir aldri og þroska barna hvernig sú fræðsla getur verið. Í einhverjum tilvikum er farið í gerð á íslenska fánanum með börnum sem þau geta síðan tekið með heim og notað við hátíðarhöld ef vill og þeim kenndir söngvar í tilefni dagsins og er tilvalið að bjóða upp á flatbökur með hollu og góðu meðlæti deginum áður.

⁴¹ Árni Björnsson 2000:144.

⁴² Árni Björnsson 2000:148.

3.4.1.4. Fullveldisdagurinn.

1. desember þennan dag árið 1918 var Ísland lýst fullvalda og frjálst land. Fram að lýðveldistíma var dagurinn almennur þjóðhátíðardagur.⁴³

Í leikskólum má gera ráð fyrir að börn séu frædd um daginn og þar sem 1. desember er ekki frídagur þá er tilvalið að gera sér dagamun og fá tilbreytingu í síðdegishressingunni með heimabökuðu brauði sem börnin taka þátt í að móta.

3.4.1.5. Þorláksmessa

23. desember andaðist Þorlákur Þórhallsson Skálholtsbiskup, þennan dag árið 1193. Á andlátsdegi hans árið 1194 var Þorláksmessa stofnuð á Alþingi. Á Þorláksmessu var almennur siður að hafa á borðum fiskmeti, má þar nefna soðin harðfisk eða skötu. Vestfirðingar hafa haldið tryggð við þennan dag með því að hafa á borðum kæsta skötu á Þorláksmessu. Síðasta áratuginn hefur þessi siður einkum breiðst út á höfuðborgarsvæðinu og til annarra landshluta.⁴⁴

Á þessum degi þá er það í höndum deildarstjóra eldhúss hvort boðið er upp á kæsta skötu. Hefðin er sterk því er það svo í flestum tilfellum að framreiddur er soðinn saltfiskur og kæst skata, hamsatólg og/eða brætt smjör á þessum degi, annað meðlæti fer eftir hefð viðkomandi leikskóla. Gott væri að kennarar segðu börnum frá íslenskri matargerð og þá hvernig saltfiskur og skata er unnin og geymd. Þannig er hægt að forðast þann misskilning hjá börnum að saltfiskur sé fisktegund sem lifir í sjónum.

3.4.1.6. Jól.

24. desember hefjast jól á Íslandi. Í miðju íslensku skammdegi tengist mikil þjóðtrú jólaföstu og jólum. Á aðfangadagskvöld var kind oft slátrað og höfð kjötsúpa á borðum. Upphaflega voru rjúpur fátækramatur, hangikjöt varð fastur jólamatur. Mikill kornskortur var á þessum tíma og þótti brauðmeti og grautar mesta nýmeti fyrr á öldum, til að mynda laufabrauð sem varð útbreitt eftir miðja 19. öld, fyrst til að byrja með á norðausturlandi og á Norðurlandi. Um 19. öld fóru einstaka grenitré að berast hingað, um síðari heimstyrjöld urðu þau algeng. Fram að þeim tíma var notast við heimagerð jólatré hér á landi. Seint á 19. öld fóru jólagjafir að tíðkast á Íslandi, öldum saman voru sumargjafir almennari með veislu í einhverju formi.⁴⁵

Í tilefni jólanna eru yfirleitt bakaðar piparkökur og/eða smákökur, framreiddur er jólamatur samkvæmt hefð það er að segja kalt hangikjöt með uppstúfi og kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og jólablandi. Sumstaðar er boðið uppá laufabrauð sem börn hafa tekið þátt í

⁴³ Árni Björnsson 2000:281.

⁴⁴ Árni Björnsson 2000:302.

⁴⁵ Árni Björnsson 2000:314.

að skera og steikt er fyrir þau í leikskólanum. Dansað er kringum jólatré og vonandi kemur jólasveinn með smá glaðning. Í þeim glaðningi eru stundum hafðar mandarínur og epli. Drukkið er heitt kakó og vöffflur, einnig mætti bjóða upp á kleinur og ástarpunga eða pönnukökur þar sem þetta meðlæti er hefð.

3.4.1.7.Sólarkaffi

Í skammdeginu, þegar sól fer að skína niður í byggð er drukkið sólarkaffi. Allstaðar hefur þessi siður tíðkast nema á Suðurlandi í janúar eða febrúar, algengast þar sem firðir eru þröngir og lítið sést til sólar austan og vestanlands. Við hina upphaflegu miðsvetrarhátíð, má kalla Sólarkaffi nútímatilbrigði í tilefni sólhvarfa.⁴⁶

Til að léttu upp á skammdegið og halda upp á að það að dagur er farinn að lengjast er sólarkaffi góð tilbreyting. Leikskólakennarar fá hér tækifæri til að útskýra tilefni sólarkaffis og í leiðinni hversvegna sumstaðar sjáist ekki sól allan veturinn og af hverju svona mikið myrkur er á veturna og nánast bjart allan sólarhringinn á sumrin. Hér tilheyrir að fá kakó og vöffflur eða pönnukökur í síðdegishressingu.

3.4.1.8.Þorri

Á tímabilinu 19. til 25. janúar á föstudegi í þrettánda viku vetrar, hefst mánuðurinn Þorri. Frá miðöldum er Þorri persónugerður sem vetrarvættur í sögnum, þorrablótum er þar einnig getið. Á síðari hluta 19 aldar fóru embættis- og menntamenn að halda samkomur sem kallaðar voru þorrablót að fornum sið, urðu þetta drykkjar- og matarveislur þar sem drukkið var minni heiðinna goða og þorra og sungin kvæði, bæði ný og gömul. Á miðri 20. öldinni eru þorrablót hafin til vegs og virðingar af áttugasamtökum á höfuðborgarsvæðinu og boðið upp á „íslenskan mat“ sem var orðinn sjaldséður í kaupstöðum.⁴⁷

Þorinn hefur með sögu og menningu Íslands að gera og því tilvalið að segja frá því hvernig fólk lifði í gamla daga. Segja um það sögur og fara á söfn til að skoða gamla muni og fjalla um gamlan íslenskan mat, hvernig hann er unninn og geymdur. Sumstaðar er mikill undirbúningur fyrir þorrablót, búnir eru til „víkinga“ hattar sem hafðir eru á höfði meðan snætt er, drengjum kennt minni kvenna og stúlkum kennt minni karla í leikskólun. Er það nánast orðin hefð að haldin eru þorrablót í leikskólum á þorra. Þar sem þorri hefst á bóndadegi þá veit höfundur til þess að í leikskóla er karlmönnum (pabbar, afar, bræður) er tengjast börnum á leikskólanum boðið upp á morgunverð í tilefni dagsins, í anda þorra.

⁴⁶ Árni Björnsson 2000:431.

⁴⁷ Árni Björnsson 2000:433.

3.4.1.12. Góa

Konudagur er fyrsti dagur góu og í tengslum við hann mætti bjóða konum í fjölskyldum barnanna í léttan og heilsusamlegan morgunverð. Sem dæmi væri hægt að bjóða heimagerða sultu með ristudu brauði eða heimabökuðu brauði.

3.4.1.13 Páskar

Að undanskildum páskagraut og páskakjöti eru fáir íslenskir gamlir siðir tengdir föstunni. Við eigum ekki mikla þjóðtrú tengda páskum. Á páskadagsmorgun sofa óargadýr og tröll og þá þykir gott að leita óskasteins. Það er ekki fyrr en á örðum áratug 20. aldar sem páskaegg þekkjast hér á landi.⁵¹

Fyrir páska má baka egg í brauði. Þá fá börn að mála ósoðið egg til dæmis með vatnslitum, búið er til með þeim gerbrauð sem er mótað þannig að eggjið komist ofan í og bakað. Börnin fá síðan að borða brauðið í hádegi eða sem síðdegishressingu

3.4.1.14. Jónsmessa

Sumarsólstöður eru fjórum dögum fyrir Jónsmessu og á þessum tíma er yfirleitt orðið hlýtt úti og er tilvalið að njóta sumarblíðunnar með sumarhátíð, grilli og skemmtun fyrir börnin.

3.4.1.15. Mæðra- og feðradagur

Í leikskólanum er tilvalið minnst mæðra og feðradaga. Mæðradagurinn er tileinkaður mæðrum og er í maí. Feðradagurinn er nýr í íslenskri hefð, er í nóvember og tileinkaður feðrum. Hægt er að útbúa fallega kveðju sem börn geta gefið móður og föður í tilefni dagsins. Höfundur fékk eitt sinn slíka kveðju frá börnum sínum og finnst það góður siður. Í tilefni þessara daga gætu kennarar leyft börnum að bjóða foreldrum sínum í morgunkaffi.

3.4.1.16. Dagur íslenskrar tungu

Þar sem að Ísland er að verða mikið fjölmenningsland er gott að hafa einn dag til að vekja áhuga á móðurmáli okkar. Höfundur veit til þess að grunnskólabörn koma inn í leikskóla og lesa fyrir leikskólabörn á þessum degi. Í tilefni dagsins er hægt að hafa þjóðlegan íslenskan mat t.d. soðið slátur með rófum, gulrótum og kartöflum.

3.4.1.17. Dagur fjölmenningar

Einstaka leikskólar hafa dag sem er tileinkaður landi barns eða kennara sem er ættaður frá öðru landi. Á dögum sem slíkum er tilvalið að kynna landið, fána þess og tungumál, læra lög til að syngja og í hádeginu er matur frá því landi sem dagurinn er tileinkaður.

⁵¹ Árni Björnsson 2000:669.

Eins og sjá má á köflunum hér að framan má sjá að af nógu er að taka og mikið að gerast í leikskólum, fjölmargir dagar eru tengdir íslenskri menningu og má sjá að þeir eru þó nokkrir dagar sem leikskólaeldhúsið getur tekið þátt í og haft til vegs og virðingar.

3.5. Mataruppeldi leikskóla

Mataruppeldi er einn þeirra námsþátta sem höfundur telur hafa gleymst og ekki verið horft á sem mikilvægan þátt innan leikskóla. Öll vitum við að við þurfum að borða til að geta haft orku í daglegt starf og er stundum horft á þennan þátt sem nauðsyn til að mettast en ekki sem einn af námsþáttum innan leikskólustarfs.

Í *Aðalnámskrá leikskóla* eru 6 námsvið sem eru áhersluþættir í starfi leikskóla, námsviðin skarast og tengjast þau inn í leik, almenna lífsleikni og daglega ummönnun barna sem eru undirstöðuþættir í leikskólustarfi⁵².

Hreyfing, börn æfa fínhyfingar þegar þau matast og grófhreyfingar til dæmis þegar þau leggja á borð, en þá er líka hægt að nota stærðfræði til að muna hvort einhvern vanti og hvað þurfi að leggja á borð fyrir marga það er að segja hnífapör, diska og glös.

Málrækt, við matarborðið er hægt að ræða saman, það eflir tjáningu þeirra. Ræða um hollustu matar og matartegundir á boðstólnum og spyrja spurninga: hvað, hvernig, hvers vegna, til að þau hlusti þegar aðrir segja frá.

Myndsköpun, benda þarf börnum á að raða mat fallega á disk, þá verður hann lystugri og benda þeim á liti í grænmetinu. Tilvalið er að leyfa þeim að taka þátt í að baka úr gerdegi og skapa eitthvað fallegt til að borða.

Tónlist, það er flókið að tengja tónlist og mat en möguleikinn er fyrir hendi. Til eru lög er vísa í matarheiti eins og: „Grænmetissöngurinn“ í leikritinu „Dýrin í Hálsaskógi“, „Fiskinn minn“, „Mér finnst best að borða“ og „Allur matur á að fara“.Einnig er hægt að benda þeim á þögnina.

Náttúra og umhverfi, hægt er að tengja það við matinn með því að ræða um hvaðan hann kemur og með því að vera með rifs- og sólberjatré í garðinum og haft lítinn matjurtargarð til að rækta grænmeti eða fengið reit í skólagörðunum. Einni má fræða börnin um hollustu og næringu matar og hvernig við förum vel með mat.

Menningu og samfélag tengingin hefur komið fram áður, einnig er upplagt að nota góða borðsiði, tillitsemi og hjálpsemi.

⁵² *Aðalnámskrá leikskóla 1999:19*

3.6. Matvendi

Það hendir að börn segi „oj bara“ þegar sest er við matarborð, þau þurfa ekki að vera há í loftinu til þess. Sumir geta ráðist af hörku gegn slíkum kenjum, því margir uppalandur telja matvendi leiðan sið barna. Aðrir gefa börnum einfaldlega það sem þau vilja og reyna að forðast óþarfa uppistand. Ef vel er að gáð er hvorug aðferðin sérlega heppileg, það getur skapað óbeit barna á mat að skipa því að borða það sem því er á móti skapi. Líklegt er að börn taki mat smámsaman í sátt ef haldið er áfram að bera mat á borð og því gert að smakka smáskammta án þess að gera mikið úr neikvæðri hegðun þess gagnvart mat. Börn eru íhaldssöm gagnvart mat, það þarf að gefa þeim tíma til að kynnast fjölbreyttum fæðutegundum því þau eru gagnrýnin á óþekktar nýningar í mataræði. Það ætti að vera sjálfsagt mál að taka tillit óska barna við fæðuval og matargerð, það er vitað að smekkur þeirra er misjafn og að ekki fellur allt jafnvel að þeim frekar en hjá öðrum. Þessi tillitsemi má samt ekki leiða til þess börn kynnist ekki algengum góðum mat.⁵³

Matarsmekkur barna þróast að miklu leyti strax í æsku og auðvelt ætti að vera að venja þau ung á holla fæðu, eins og grænmeti, ávexti og grófmæti. Sum börn eru smeyk við nýjar fæðutegundir og er nauðsynlegt að hafa í huga að þau taka sætt bragð fram yfir annað sé það í boði. Því færri tegundir og einfaldari sem réttir eru því betur falla þeir að smekk barna. Höfundur þekkir það að börn eru sérvitur gagnvart mat, það sem getur skipt máli um það hvort þau borði matinn er til dæmis að blanda ekki saman salati frekar að hafa það í grunnri skál og raða því sem er í boði hlið við hlið. Þjóða börnum frekar skornar gulrætur í strimlum en að hafa þær rifnar svo dæmi séu tekin.

3.6.1. Að læra að borða

Í flestum leikskólum landsins er að finna *Handbók fyrir leikskólaeldhús* sem *Lýðsheilsustöð* gaf út. Þar er að finna nokkur heilræði er varða námsþáttinn „að læra að borða“ og kemur þar fram að til að draga úr matvendi og að kenna börnum eitthvað nýtt við borðhaldið sé ráð að:

- Hafa fyrir reglu að börnin skammti sér eitthvað af öllum mat sem er í boði.
- Láta börnin skammta sér mjög lítið af matnum á diskinn ef þau eru tortryggin, t.d. bara á stærð við krónupening. Þannig að þau kynnast bragðinu.
- Þjóða nýja matinn oftast sem meðlæti á meðan hann er nýr. Þá venjast börnin honum smám saman.
- Fá fyrir myndir, fá eldri börnin, til að kynna nýja matinn.
- Tryggja að nýi maturinn sé girnilegur í augum barnanna þar sem þau meta hann af útlitinu.

⁵³ Laufey Steingrimsdóttir 1991:78.

- Hvetja börnin til að smakka en þvinga þau ekki.
- Hrósa þeim sem smakka (ef það á við).

Hafa skal í huga að til þess að börn borði mat verður hann að vera þannig verkaður að þau eigi auðvelt með að fá sér að borða til dæmis að ekki þurfi að roðfletta, beinhreinsa, skera mikið niður.⁵⁴ Að borða í góðu umhverfi er gaman, en hvað telst gott umhverfi þegar verið er að ræða um matartíma á leikskólum? Í raun skiptir ekki máli hvar er borðað innan leikskóla, sumir leikskólar eru þannig settir að þeir hafa borðsal til afnota á meðan að aðrir borða inn á deildum. Ekki er hægt að staðhæfa hvor staðsetningin henti betur, það þarf ekki að vera heppilegra að borða inn á deildum þó að þar sé oftast meira næði og þar geta borð og stólar líka tekið leikrými frá börnum. Það sem skiptir aðal máli er að halda góðum aga á matmálstímum og þá ætti fjöldi barna í borðsal ekki að skipta höfuðmáli. Ef agi helst góður við borðhald þá ættum við síður að verða vör við óróleika sem veldur stundum truflun í borðsal þar sem margir borða.⁵⁵

3.6.2. Að borða með börnum

Fullorðnu fólki hættir oft til að gleyma þeim andlega og líkamlega þroska sem börn taka út við að læra að tileinka sér einföldustu borðvenjur, eins og að geta setið til borðs. Það er margþætt og flókin venja að fullnægja næringarþörf. Það er mikil fingrafimi sem börn þurfa að ná til að handleika áhöld, til þess að geta setið kyrr þurfa þau að öðlast þolinmæði og til að öðlast færni í matarsmekk fullorðinna þurfa þau að ná vissri reynslu.⁵⁶

Matarumhverfi ætti því að vera mál allra sem starfa í leikskólum og skilaboð til barna varðandi máltíðar ættu að vera eins og fram kemur í handbók fyrir leikskólaeldhús: „Það er eftirsóknarvert að borða hollan og næringarríkan mat því þá líður okkur vel“. Mikilvægt er fyrir leikskólakennara og hans samstarfsfólk að taka þátt í máltíðinni og ræða við börnin um gæði og hollustu fæðunnar. Ef kennarar leikskólans temja sér ekki jákvæðni gagnvart mat sem er á boðstóli í leikskóla þá er meiri hætta á að börn fá ekki rétt viðhorf gagnvart mat. Hafa skal í huga að ef kennari fær sér ekki af öllu sem er á boðstóli þá er hætta á því að börn sýni sama viðhorf. Þegar verið er að ræða um hollustu matar ætti ekki að nota neikvæðan tón eða hræðsluáróður. Ef vel á að vera ætti matartími að standa í 25 mínútur, sum börn eru lengur að borða en önnur og á það ekki skylt við matvendi.⁵⁷ Það telst mikil færni hjá börnum á öðru aldursári að geta matað sig sjálf, að nota áhöld þannig að þau sulli sem minnst niður, að borða

⁵⁴ Handbók fyrir leikskólaeldhús .2005:7.

⁵⁵ Handbók fyrir leikskólaeldhús .2005:8.

⁵⁶ Valborg Sigurðardóttir [án ártals]:21.

⁵⁷ Handbók fyrir leikskólaeldhús 2005:6.

með ánægju allan hollan og óbreyttan mat, að viðhalda einföldustu borðsiðum og að njóta þess að eiga samskipti við borðfélaga.⁵⁸

Helsta hlutverk leikskóla er að sjá börnum fyrir næringarríkum og staðgóðum máltíðum en kennsla á matarsíðum er ekki síður mikilvæg á matartímum. Börn þurfa að sýna hvort öðru þolinmæði, tillitssemi og kurteisi ef máltíð á að vera ánægjuleg samverustund. Á matartíma læra börn að borða góðan og hollan mat ekki síður en að temja sér góða borðsiði og fara eftir settum reglum.⁵⁹

Í *Aðalnámskrá leikskóla* kemur fram að daglegt líf innan leikskóla á að markast af föstum athöfnum sem lúta að heilsu og líkamlegu þörfum barna. Ein af þessum föstu athöfnum er matmálstími, en þá skapast góður tími fyrir leikskólakennara að spjalla við börnin og styrkja góða borðsiði. Leikskólakennari skapar festu og ró meðal barna með því að taka þátt í borðhaldi þeirra. Matur skal vera hollur og næringarríkur og snyrtilega fram borinn. Þegar börn hafa þroska og getu til skal sjá til þess að þau taki þátt í undirbúningi máltíða og frágangi að henni lokinni. Þetta styrkir félagsvitund og við þessar athafnir læra þau að meta gildi samvinnu. Einnig kemur fram að styrkja skuli hreinlætisvenjur barna.⁶⁰

3.6.3. Tenging við samfélagið

Að mati höfundar skapast góð tækifæri á matmálstíma leikskóla til að kenna börnum að njóta holls og bragðgóðs matar. Matartíma er einnig hægt að nota til að benda þeim á gerð þess matar sem þau neyta í hvert sinn, til dæmis að plokkfiskur er búin til úr soðnum fiski og að það er enginn fiskur í sjónum sem heitir „plokkfiskur“.

Heilsa og líðan barna hefur áhrif á þroska og getu til að læra. Áhrif foreldra eru mikil hvað varðar uppeldi og að þau séu móttækileg fyrir fræðslu þó svo að ábyrgð um að mennta börn hvíli á skólanum. Yfirvöld þurfa að tryggja leikskólum vel menntað starfsfólk og skapa foreldrum tækifæri til að hafa þar áhrif á heilsueflandi umhverfi. Þar sem tími foreldra til að ala upp börn sín hefur stöðugt mikið gegna leikskólar æ viðameira hlutverki í menntun leikskólabarna.⁶¹

⁵⁸ Valborg Sigðurðardóttir [án ártals]:22.

⁵⁹ *Handbók fyrir leikskólaeldhús* 2005:8.

⁶⁰ *Aðalnámskrá leikskóla*. 1999:17-18.

⁶¹ Anna Björg Aradóttir. 2006.

4. Rannsókn

Rannsóknin sem lögð er til grundvallar fyrir þetta verkefni er tvíþætt. Annars vegar er spurningarlisti, en spurningarlistar eru dæmi um lýsandi rannsóknarsnið (descriptive method) og lýsandi tölfræði notuð með upplýsingum um tíðni og fjölda. Sendur var spurningarlisti til stærstu sveitarfélaga landsins og spurt um fjölda leikskóla í sveitafélagi, fjölda menntaðra deildarstjóra eldhúss og hvort menntun þeirra teldist nauðsynleg (sjá fylgiskjal 1). Á vef Hagstofunnar kemur ekki fram hvort starfsmenn leikskólaeldhúss eru menntaðir á sínu fagsviði, fram kemur eingöngu hversu margir starfsmenn vinna við matreiðslu.⁶²

Hinsvegar eru ferilbækur leikskólakennaranema sem eru þemagreindar, en þeir skráðu ferilbækur um mataruppeldi í vettvangsnámi sínu við Háskólann á Akureyri haustið 2007. Tekið skal fram að ferilbækurnar eru unnar með ólíkum hætti og spurningum svarað frá mismunandi sjónarmiði, þannig að samanburður leikskóla út frá ferilbókum reynist ekki marktækur.

4.2. Niðurstöður spurningarlista

Sendur var spurningarlisti til eftirtalinna sveitarfélaga: Akureyrar, Árborgar, Fjarðarbyggðar, Garðabæjar, Hafnarfjarðar, Ísafjarðar, Kópavogs, Reykjanesbæjar og Reykjavíkurborgar. Svör bárust frá öllum sveitarfélögum og þeir sem svöruðu fyrir þeirra hönd eru leikskólafulltrúi, sérkennsluráðgjafi, leikskóla- og sérkennslufulltrúi, leikskólafulltrúi og að lokum ráðgjafi um skólamötuneyti leik- og grunnskóla. Spurningarlistinn leiðir í ljós að af 183 leikskólum eru 162 reknir af sveitarfélögum (tafla 1). Þetta eru um 60% leikskóla á Íslandi, þar af 19 einkareknir leikskólar og 2 með þjónustusamning eða um 0.08% leikskóla á landsvísi⁶³.

Í svari frá Reykjavíkurborg kemur fram að af 78 leikskólum hafa þeir einungis upplýsingar um deildarstjóra eldhúss í 64 leikskólum. Niðurstaða um fjölda menntaðra deildarstjóra eldhúss er að 60 einstaklingar eru faglærðir og 88 eru ófaglærðir. (tafla 2). Niðurstaða annarrar spurningar leiðir í ljós að af 147 leikskólum eru 40% faglærðir og 59% ófaglærðir.

⁶² Hagstofa Íslands 2008.

⁶³ Hagstofa Íslands 2008.

Tafla 1 Fjöldi leikskóla sveitafélaga sem spurð voru

| Sveitafélag | Fjöldi leikskóla | Rekstrarform |
|-----------------|------------------|---|
| Árborg | 7 | |
| Akureyri | 14 | 12 á vegum sveitafélags 2 einkarekstur |
| Fjarðarbyggð | 5 | 3 í þéttbýli og 2 í dreifbýli |
| Garðabæ | 10 | |
| Hafnarfjörður | 16 | |
| Ísafjörður | 6 | |
| Kópavogsbær | 19 | |
| Reykjanesbær | 9 | |
| Reykjavík | 97 | 78 á vegum sveitafélags 17 í einkarekstri 2 með þjónustusamning |
| Samtals: | 183 | |

Tafla 2 Menntun deildarstjóra í leikskólaeldhúsi hjá þeim sveitafélögum sem spurð voru.

| Sveitafélag | Fjöldi faglærðra | Fjöldi ófaglærðra |
|-----------------|------------------|-------------------|
| Árborg | 0 | 7 |
| Akureyri | 4 | 10 |
| Fjarðarbyggð | 0 | 5 |
| Garðabæ | 0 | 10 |
| Hafnarfjörður | 12 | 4 |
| Ísafjörður | 0 | 6 |
| Kópavogsbær | 9 | 8 |
| Reykjanesbær | 0 | 9 |
| Reykjavík | 35 | 31 |
| Samtals: | 60 | 88 |

Þess má geta að einn aðili svarar: „við köllum þá ekki það“, það er að segja deildarstjóra eldhúss, „Algengast er að tala um matráð í eldhúsi, en ekki deildarstjóra í eldhúsi“. Hjá einu sveitarfélagi kemur fram að auglýst hafi verið eftir matreiðslumönnum og þeir spurt um starfið en hætt við vegna launa.

Í þriðja lagi var spurt hve nauðsynlegt þætti að hafa deildarstjóra eldhúss með menntun á sínu fagsviði. Aðilar allra bæjarfélaga töldu nauðsynlegt að hafa fagmenntaða deildarstjóra í eldhúsi. Fram kemur við svörun að flest leikskólaeldhús styðjast við *Handbók fyrir leikskólaeldhús* sem Lýðheilsustöð gaf úr árið 2005. Eftirfarandi kemur fram hjá einum svarenda: „En það eru breyttir tímar og í dag er miklu algengara að ráðið sé fólk með sérmenntun og þeir ganga fyrir um þau störf að öllu jöfnu. Framtíðin hlýtur að vera að matráðar hafi sérmenntun, enda er þetta ekki neitt smástarf“.

Margir deildarstjórar í eldhúsum leikskóla eru menntaðir en þó vantar upp á í nokkrum sveitarfélögum að deildarstjórar eldhúsa séu með menntun á borð við iðnnám í matreiðslu, nám sem matartæknir eða matsveinn. Má ganga út frá því að í allri menntun eru viss grunnildi. Flestir gætu verið sammála um að jafn mikilvægt er að hafa fagmenntaðan deildarstjóra í leikskólaeldhúsi eins og að hafa leikskólakennara í deildarstjórastöðu, leikskóladeilda. Ef horft er til stækkunar nýrra leikskólabygginga á landinu, og þar með stærri eldhúsa sem leiðir til meira umfangs starfa þar, þá hlýtur krafan um menntun deildarstjóra þeirra að verða meiri frá bæjarfélögum.

4.3. Ferilbækur

Í rannsókninni er unnið með 10 ferilbækur leikskólakennaranema í vettvangsnámi. Nemendur koma víðsvegar af landinu og stunduðu vettvangsnámið á heimslóðum. Fengið var leyfi Sigríðar Sítu Pétursdóttur, umsjónarkennara vettvangsnámsins VEN0510F og samnemendanna þeirra Ástu Eggertsdóttur, Dýrleifar Skjöldal, Katrínar Nicolu Pétursdóttur, Madlenu Todorva Petrova, Margrétar Hlínar Sigurðardóttur, Ragnheiðar Láru Brynjólfssdóttur, Sigríðar Fjólu Þorsteinsdóttur, Valborgar Jónsdóttur og Þorbjargar M. Guðnadóttur til að nýta ferilbækurnar. Höfundur þakkar þeim fyrir að hafa sent ferilbækur sínar og leyft afnot af þeim. ferilbók höfundar er jafnframt notuð (sjá sýnishorn af ferilbók í fylgiskjali 2). Ferilbækur eru skoðaðar með það að markmiði að fá innsýn í mataruppeldi leikskóla. Kostur ferilbókanna er að fá margbreytilegar og ólíkar upplifanir og sýn nemenda, en ókosturinn er aftur á móti að sum svör við spurningum eru óskýr og erfið í greiningu. Spurningarnar eru tölusettar við greiningu, frá 1 til 10. Eftirfarandi spurningar og greining á upplifunum nemenda samkvæmt ferilbókum eru svo hljóðandi:

1. Hvaða grunngildi eru höfð að leiðarljósi við mataruppeldi leikskólans?

Fram komu grunngildi mataruppeldis um að hafa flest sem ódýrast, með skírskotun til að aðkeyptur matur sé ódýrari, að börnin taki þátt í eldhússtörfum, að kennarar borði með börnunum til að fá jákvæð og skemmtileg samskipti. Þau grunngildi sem koma í ljós er varða mataruppeldi í leikskóla er að mikilvægt er að börnin taki þátt í eldhúsinu og að kennarar borði með börnunum. Gera þurfi hreyfingu og mataruppeldi góð skil ásamt hreinlæti, að hreinlæti sé mikilvægt og börnin þurfi góðan mat sem þurfi að tryggja. Í tveimur ferilbókum kom fram að hreyfingu og mataruppeldi væru gerð afar góð skil, í einni að grunngildin væru ekki til staðar og ein svaraði ekki spurningunni.

2. Er stefna í mataruppeldi innan leikskólans?

Í öllum ferilbókum kom fram að stefnan væri að njóta matarins, það skipti máli hvernig maturinn er fram borinn, að hann sé girnilegur, hollur og góður, að ekki sé boðið upp á unnar kjötvörur, mikið væri lagt upp með að börnin taki þátt í öllu er varðar matartímann, að boði sé upp á fjölbreyttan og hollan mat. Stefnan var líka að börnin smakki allt, að neysla á hollu mataræði verði hluti af daglegu lífi, að börn og kennarar verði meðvituð um gildi hollustu í mataræði, að takamarka eigi fitu-, sykur- og saltneyslu og auka neyslu grænmetis. Samkvæmt þessu er mikið er lagt til að maturinn sem boðið er upp á sé hollur, næringarríku og fjölbreyttur, að notkun salts og sykurs fer minnkandi og neysla grænmetis fer aukandi.

3. Fer saman það sem sagt er og gert er?

Svarið við þessari spurningu var erfitt að greina í flestum ferilbókunum. Spurningunni var ekki svarað beint og ekki víst að nemendur hafi almennt skilið spurninguna. Í fimm bókum kom fram að það fari saman sem sagt er og gert er, í tveim að það fari ekki alltaf saman og í þrem bókum var spurningunni ekki svarað.

4. Skammta börnin sér sjálf?

Í flestum leikskólunum fengu börnin að skammta sér matinn sjálf og í aðeins einum var það ekki. Fram kom í ferilbókunum að börnin voru hvött til að fá sér lítið í einu, þau mættu velja hvort þau fái sér mikið eða lítið á diskinn og fá þá frekar aftur, reglan væri að börnin klári það sem þau fái sér á diskinn og þyrftu að fá smá ef það er eitthvað sem þau vildu alls ekki. Á einum stað fengu elstu börnin að skammta sér sjálf, en undantekning gerð þegar boðið var upp á spónamat eins og súpur og grauta. Einnig kom fram að börnin væru hvött til sjálfshjálpar og

skammta sér sjálf, en fyrir kom að kennarar treystu þeim ekki eða nenntu ekki að bíða eftir að börnin fengju sér og skömmtuðu þá fyrir börnin.

5. Hvað hafa börnin um matarvalið að segja, það er eiga þau þátt í að velja matinn?

Algengast virtist að börnin fengju ekki að taka þátt í gerð matseðilsins, í fimm ferilbókum kom fram að börnin höfðu ekkert það að segja hvað var í matinn. Fram kom að börnin mættu ráða vali á meðlæti sem var á boðstólnum, börnin gætu borið fram óskir sem stundum væri tekið tillit til á rúllandi matseðli, að farið væri yfir matseðilinn tvisvar á ári og þá gætu foreldrar og starfsmenn komið með ábendingar ef þurfa þótti. Einnig kom fram að matarvalið væri í höndum matráðsins, deildarstjóri eldhúss sæi alfarið um það og matseðillinn væri rúllandi, það er að segja sami matseðill á nokkurra vikna fresti. Einn sagðist efast um að kokkurinn vissi hvað börnunum þætti gott, þau væru ekki höfð með í ráðum við gerð matseðils, en annar sagði fylgst með hvað börnunum þætti gott og borðuðu vel þó þau væru tækju ekki þátt í matarvalinu. Með þeim hætti væri hægt að koma á mót við börnin með mat sem þeim þætti góður.

6. Hvað vita börnin um þann mat sem er í boði?

Þessari spurningu var vel svarað í ferilbókunum. Hér kom fram að börnin eru frædd um það hvað er í matinn þann daginn og þá aðallega inni á deild. Rætt er um matinn á jákvæðan hátt og talað um hvað við fáum úr matnum s.s. orku, eiginleika matarins og bragð og að almennt viti börnin lítið um uppruna matarins. Fram kom að börnin sýndu matnum mikinn áhuga og væru meðvituð hvaðan hann kæmi, auðvelt væri að koma við í eldhúsinu og athuga hvað er í matinn. Þau færu ófáar ferðirnar þangað. Að umræðurnar við matarborðið væru fjölbreyttar og oftar en ekki um matinn. Einn daginn voru börnin spurð hvort þau vissu hvað fiskurinn hétu sem þau voru að borða, þau vissu það og sögðust síðast hafa fengið aðra tegund. Umræða skapast um matinn en börnin eru ekki spurð hvort þau viti hvað þau eru að borða. Þegar það er fiskur þá er rætt um hvort að feður barnanna sem eru sjómenn hafi veitt fiskinn. Almennt talið að börnin viti lítið um uppruna matarins og kemur framað börnin voru ekki meðvituð um matinn og hvernig hann er búin til. Hjá einum leikskóla kom fram að í 80-90% tilvika er matnum stappað saman áður en barnið fær matinn til sín og þau læra ekkert um matinn. Stundum er talað um matinn sem er á boðstólnum. Í upphafi matartímans, sérstaklega hádegismatar, er rætt um matinn fer umræðan oft fram í heimastofunni, áður en matartími hefst. Hverjum leikskólakennara er uppálagt að fæða börnin um matinn sem er á borðum og ræði við þau um hann, eiginleika hans og hollustu.

7. Hvernig er viðhorf starfsfólks til þess matar sem boðið er upp á?

Almennt eru viðhorf starfsmanna gagnvart matnum í leikskólanum gott, kom það fram að viðhorf þeirra getur verið misjafnt og eiga sumir það til að láta í ljós óánægju sína fyrir framan börnin. Í ferilbókunum kom vel í ljós að ef álit kennarans er ekki gott á matnum þá sést það hvernig maturinn er borðaður af börnunum sem sitja við borð hans, og að kennarar eru ekki alltaf ánægðir með matinn. Jákvæðni þarf að hafa gagnvart matnum því viðhorf kennarans gagnvart matnum spilar stóra rullu í hvernig börnin líta á hann. Ef þeir eru með neikvæðar athugasemdir eru börnin fljót að tileinka sér það sama. Kennarar almennt jákvæðir gagnvart matnum. Eitthvað er um að kennarar átti sig ekki á því hversu miklar fyrirmyndir þeir eru við matarborðið og mikilvægi þess að verða að vera jákvæðir

8. Borðar starfsfólk með börnunum?

Mikilvægt er að kennarar hafi hugfast þá fyrirmynd sem þeir eru við matarborðið. Kennarar eiga að vita að þeir ættu ekki að leifa sér neyta annarrar fæðu en þeirra sem er á boðstólnum eins og kemur fram hér að ofan. Mismikið er hvað kennarar borði með börnunum. Jafnframt kom fram í bók að það skiptir höfuð máli að þeir séu virkir í starfi sínu á matmálistímum og beiti jákvæðri hvatningu til barnanna. Auðvelt þarf að vera fyrir kennarar að ná til allra barnanna við borðið. Í einstaka tilfellum leifa kennarar sér borða annað en það sem er í boði fyrir framan börnin, sjálfsagt er að kennari sem er í undirbúning neyti matar inni á kaffistofu. Ef það vantar kennara þá aðstoðar t.d. kokkurinn og borðar með þeim. Kennarinn verður að hafa það í huga að hann er fyrirmyndin, verði að passa sig á að smakka allan mat og sleppa ekki að borða einhvern ákveðin mat.

9. Hver er tilgangur matartímanna?

Hér má sjá að tilgangur matartímans er misjafn þó svo að vitað sé að við borðum mat á matmálistíma. Jafnframt er tilgangurinn kennsla um kurteisi og hvað sé viðeigandi og hvað ekki við matarborðið. Að hafa rólega stund og njóta matarins. fram kom að tilgangur matartímans væri nálægðin og samvera hópsins og eiga góða stund saman þar sem allir virða hvert annað. Í tveim bókum er sagt að tilgangur matartímans er að hafa rólegar og notalega stund, skemmtilegum og fróðlegum umræðum. Að metta börnin og til að seðja hungrið og að þar fari einnig fram kennsla. hafa „fréttatíma“ í matartímanum og að gætt sé að allir fái að tjá sig og segja frá og eiga hinir að hafa hljóð á meðan.

10. Hvaða uppeldi fer fram í matartímanum?

Í ferilbókunum kom margt fram um uppeldi á matartímum. Allir virtust sammála því að kenna börnunum almenna borðsiði, hvernig lagt er á borð og einnig hvernig gengið er frá eftir matinn. Hvernig við förum að þegar okkur vantar eitthvað við borðið er líka eitt atriði og að kenna börnunum hvað er hæfilegur skammtur á diskinn. Fram kom að matartíminn væri notaður til að leiðbeina börnum um almenna borðsiði, hvernig lagt er á borð og frágang eftir matmálstíma. Fullyrt var að það uppeldi sem færi fram við matarborðið er mikil málfræði, þar notum við málið í samskiptum, æfum okkur að hlusta og að ein tali í einu og af því að setið er svo nálægt hvort öðru því gætum við talað saman í lágum hljóðum. Að lögð er áhersla á að þau hjálpist að og hvött til að biðja um að láta rétta sér og láta matinn ganga á milli ef með þarf. Á tveimur stöðum er barn valið sem umsjónarmaður dagsins og fær það að taka þátt í undirbúningi matartímans með aðstoð kennara. Þegar þau eru búin að borða eiga þau að biða eftir því hin börnin klári matinn sinn og hvert barn gengur síðan frá eftir sig og fær þvottapoka til að þvo sér í framan ef þess þarf. Með þessu læra þau að þrifa sig sjálf og skoða hvort þau séu með matarleifar í framan eftir matinn. Á matmálstíma fer fram mikill lærdómur til dæmis að nota hnífapör sem eflir fínhyfingu barnanna, að efla sjálfstraustið, að fá sér sjálf á diskinn og ganga frá eftir sig. Virk hlustun, þar sem börnin geta tjáð sig og að á þau sé hlustað. Börnin læra að smakka mat. Í mataruppeldi leikskólans er hæglega hægt að greina umhyggju fyrir börnunum. Maturinn er hollur, þau taka virkan þátt í undirbúningi og frágangi og ekki spillir að maturinn er snyrtilega fram borin. Að lokum, eins og einn neminn fullyrðir. Þessi hluti starfsins skiptir verulegu máli og er hann tilvalinn vettvangur til að kenna börnunum um leið og þau njóta matarins. Ein bók svaraði ekki þessari spurningu.

5. Niðurstöður

Þeir leikskólar sem fjallað er um í ferilbókum eru dreifðir um allt land. Ef mið er tekið af fjölda leikskóla sem rannsóknin nær til sést að menntaðir deildarstjórar í eldhúsi eru yfir meðaltali. Sum sveitafélögin sem úrtakið náði til, búa við það að engin í eldhúsi hafi fagmenntun til matreiðslu í mötuneytum. Öllum kom saman um nauðsyn þess að hafa einstakling í starfi deildarstjóra eldhúss með menntun á sínu fagsviði.

Greining ferilbókanna leiddi í ljós að mismunandi áherslur eru á það nám sem ætti að fara fram við mataruppeldi barna í leikskólum. Mikilvægi þess að kennari sitji við borð á matmálstíma og borði með börnunum kom fram hjá öllum, hann væri fyrirmynd barnanna í einu og öllu innan leikskólans. Í stefnu leikskólanna kemur skýrt fram að þeir leggja áherslur á að maturinn sé fjölbreyttur, hollur og næringarríkur og að auka eigi neyslu grænmetis. Nær undantekninga laust eru það börnin sem skammta sér sjálf, í þeim tilfellum þegar spónamatur er á boðstólnum sér kennarinn um að skammta. Það er alveg í höndum deildarstjóra eldhúss að ákveða hvaða mat eigi að bjóða uppá á matseðli leikskólans. Mikið er lagt upp með að börnum séu kenndir almennir borðsiðir.

Niðurstaða rannsóknarinnar kemur höfundi ekki mikið óvart þar sem fyrri starfsvettvangur var deildarstjórn í leikskólaeldhúsi. Merkilegt væri ef ekki þætti nauðsynlegt að hafa menntaðan einstakling þar við stjórn. Útkoma ferilbókanna er áhugaverð. Almenn virðast leikskólar ekki taka mataruppeldi sem einn af námsþáttum. Eitt eiga þeir sameiginlegt sem telst einn af mikilvægustu þáttum mataruppeldis og það er að boðið sé uppá fjölbreyttan, hollan og næringarríkan mat. Megináhersla virðist vera á matatímann, að eiga rólega stund meðan borðhaldið fer fram og fræða börnin um almenna borðsiði og er það mjög gott.

6. Umræður

Hér á eftir eru dregnar saman helstu niðurstöður með tilliti til fræðanna, ferilbókanna og spurningalistans. Ljóst er að breytingar hafa verið örar í þróun og uppbyggingu dagheimila og leikskóla. Í byrjun fengu börn að vera daglangt á dagheimilum en í leikskóla hluta úr degi. Núna í byrjun 21. aldar dvelja flest leikskólabörn 8-9 klst. eða lengur og er mikil umræða um mikilvægi hollrar og næringarríkrar máltíðar fyrir börn innan skólakerfisins. Eins og fram kemur í *Aðalnámsskrá leikskóla* er mikilvægt að tryggja börnum gott mataruppeldi strax í leikskóla.⁶⁴ Hætta er á að íslenskar matarhefðir og venjur tyllidaga glattist ef leikskólinn gætir þess ekki að tengja þá við námsumhverfið. Einnig er mikilvægt að leikskólar skapi sína eigin tyllidaga með hefðum sem tengir þá inn í námið, til að brjóta upp kennsluna og gera sér glaðan dag um leið.

Lífsmyndur nútímafjölskyldna hefur breyst, algengt er að báðir foreldrar vinni langan vinnudag, mötuneyti eru að verða alsráðandi á vinnustöðum og í skólakerfinu. Áherslur fjölskyldunnar eru að breytast og líklegra að ekki sé eldaður staðgóður kvöldverður að loknum vinnudegi þar sem flestir fjölskyldumeðlimir neyta hádegisverðar í vinnu, í mötuneytum skólanna og yngstu börnin hjá dagforeldrum. Leikskólabörn fá um 50-75% af orkupörf sinni frá eldhúsi leikskólans en það stjórnast af því hvort morgunverður er á boðstólum í leikskólum eða ekki. Sumir leikskólar bjóða ekki upp á morgunverð en mæla frekar með að fjölskyldan geti átt góða stund saman í byrjun dags. Ég tel þetta gagnrýniverð og mikilvægt að morgunverður sé á boðstólum í leikskólum því oft á tíðum er það nú svo að börn hafa litla sem enga matarlist fyrst á morgnanna og morgunverðurinn nær jafnvel ekki að verða róleg fjölskyldustund auk þess að aðstæður heima eru misjafnar. Hafa verður í huga mikilvægi þess að börn borði góðan morgunverð til að geta byrjað daginn vel.

Mikilvægt er að deildarstjórar leikskólaeldhúss hafi eða afli sér viðeigandi fagmenntunar, því þeirra starf er ekki eingöngu að sjá um innkaup, elda, og hafa til málsverðinn. Hann þarf að hafa þekkingu á næringarfræði og útreikningum á samsetningu hollrar og næringarríkrar fæðu sem er á matseðli leikskólans, kunna gerð matseðla og hafa þekkingu á sérfræði vegna ofnæmis eða óþols hjá börnum og þekkingu á örverufræði. Einnig þurfa leikskólakennarar og aðrir starfsmenn sem sinna börnum í leikskólum að hafa þekkingu á næringarfræði til þess að geta kennt börnum um fæðuna og næringarefnið í þeim fæðutegundum sem bornar eru á borð frá eldhúsi leikskóla.

⁶⁴ *Aðalnámsskrá leikskóla*. 1999:7

Þegar rætt er um uppeldi og uppeldisaðferðir tengist það yfirleitt öðru en mat. Almennt er litið á mat eingöngu til að nærast og mettast og er að sjálfsögðu mikið til í því. Því má samt ekki gleyma að mikil umgjörð er í kringum málsverði og margar reglur í gildi er varða siði og venjur almenns borðhalds. Hafa þarf hugfast að siðvenjur eru ekki meðfæddar, börn öðlast sjálfstraust og verða virk ef þau fá að taka þátt í öllum undirbúningi er varðar til dæmis hádegisverðinn. Mikilvægt er að leggja áherslu á það strax í byrjun leikskólagöngu barna hvernig við komum fram í sambandi við málsverði. Grunnur er til dæmis lagður að því hvernig við leggjum á borð, notum hnífapör, sýnum tillitsemi og hjálpsemi við matarborðið, ásamt því að ganga frá og sýna snyrtimennsku.

7. Lokaorð

Fróðlegt hefur verið að kynna sér þætti sem snúa að mataruppeldi leikskólabarna. Það var mikil áskorun fyrir mig að tengja þau starfssvið sem ég hef menntun til, matreiðslumanninn og leikskólakennarann, til að skoða samspil þeirra innan leikskólans. Fáar heimildir eru til sem fjalla beint um mataruppeldi en með því að tengja saman heimildir um gildi næringar og heilbrigðis, menningar og samfélags og námsþátta leikskólans fékkst samhengi í viðfangsefnið. Töluvert samspil er milli þessara þátta en mikilvægt er að þar ríki jafnvægi, eins og fram kemur í *Aðalnámskrá leikskóla* um hlutverk er varðar hollan og næringarríkan mat.

Markmið verkefnisins er að leita svara við spurningunni: *Hvað er mataruppeldi?* Í fræðilegri umfjöllun er leitast við að svara þessari spurningu og undirbúin upplýsingasöfnun. Þar fer ekki milli mála að við neytum matarins ekki eingöngu til að mettast, heldur tengjum líka siðvenjur og háttarlag.

Jafnvægið er mikilvægt, það að neyta matar í réttum hlutföllum og hafa orku til hreyfingar og eiga góðan dag sem undirbýr góða framtíð. Mataruppeldið tengist inn í alla námsþætti leikskóla og er mikilvægt að hafa þar gott samspil kennslu innan hans og að sú kennsla hefjist strax í byrjun leikskólagöngu barna. Brýnt er að leikskólakennarar átti sig á þessu hlutverki innan leikskóla og verði samstíga í mataruppeldi leikskólabarna í framtíðinni. Áhugavert væri að gera aðra rannsókn á því hvernig mataruppeldi barna er háttað innan leikskóla.

Heimildaskrá

Aðalnámskrá leikskóla. 1991. Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.

Anna Björg Aradóttir. 2006. *Eru skólarnir okkar heilsueflandi?* Sótt þann 24. mars 2008 á vefslóðina: www.lydheilsustod.is.

Anna Elísabet Ólafsdóttir, Árni Einarsson, Halla Karen Kristjánsdóttir, Jón Óttar Ragnarsson o.fl. 2006. *Léttara líf: Skýrsla forsætisráðherra um störf faghóps um samræmdar aðgerðir til að efla lýðheilsu á Íslandi með hollara mataræði og aukinni hreyfingu* (lögð fyrir Alþingi á 133. löggjafarþingi 2006-2007). Sótt þann 28 mars 2008 á vefslóðina: www.althingi.is/altext/133/s/1149.html.

Anna Sigríður Ólafsdóttir. (án ártals). *Morgunmaturinn – mikilvægasta máltíð dagsins* Sótt þann 11. mars 2008 á vefslóðina: http://www4.landspitali.is/lsh_ytri.nsf/pages/naering_0064.

Árni Björnsson. 2000. *Saga daganna*. Reykjavík, Mál og Menning.

Barnavinafélagið sumargjöf 50 ára. 1976. Ritstj. Bragi Kristjánsson. Reykjavík, Barnavinafélagið Sumargjöf.

Gils Guðmundsson. 1947. *Barnavinafélagið Sumargjöf 25 ára*. Reykjavík, Barnavinafélagið Sumargjöf.

Elva Gísladóttir. 2008. *Hvað hentar börnum best að drekka?* Sótt þann 11. mars 2008 á vefslóðina: http://lydheilsustod.is/deiglan/hollrad-fyrir-heilsuna/nr/2335_2008.

Guðrún Alda Harðardóttir. 2001. *Í leikskóla lífsins*. Akureyri, Textasmiðjan.

Handbók fyrir leikskólaeldhús. 2005. útg. Lýðheilsustöð, Reykjavík.

Hagstofa Íslands. 2008. Sótt þann 5. apríl 2008 á vefslóðina: www.hagstofan.is.

Hólmfríður Þorgeirsdóttir. 2006. *Hvað er svona merkilegt við grænmeti og ávexti*. Sótt þann 11. mars 2008 á vefslóðina:

<http://lydheilsustod.is/greinar/greinasafn/manneldi/nr/1535>.

Jón Torfi Jónasson. 2006. *Frá gæslu til skóla*. Reykjavík, Rannsóknarstofa um menntakerfi Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands.

Laufey Steingrímisdóttir. 1991. *Södd og sæl á fyrsta ári*. Iðunn, Reykjavík.

Lýðheilsustöð. 2008. Sótt þann 5. apríl 2008 á vefslóðina: www.lydheilsustod.is.

Lög um hollustuhætti og mengunarvarnir. Nr.7/1998. Sótt þann 20. mars 2008 á vefslóðina: www.althingi.is/laga/nuna/1998007.html.

Lög um leikskóla. Nr.78/1994. Sótt þann 16. mars 2008 á vefslóðina:

<http://www.menntamalaraduneyti.is/log-og-reglugerdir/>.

Námskrá leikskólans Urðarhóls, Kópavogi. Sótt þann 16. mars 2008 á vefslóðina: www.urdarholl.kopavogur.is.

Ólafur Gunnar Sæmundsson. 1999. *Lífspróttur: næringarfræði almennings*. Akureyri, Bókaútgáfan Hólar.

Tinna Laufey Ásgeirsdóttir. 2007. *Holdafar*. Reykjavík, Lýðheilsustöð.

Valborg Sigurðardóttir.[án ártals]. *Starfshættir á leikskólum og dagheimilum*. Reykjavík, Valborg Sigurðardóttir.

Fylgiskjöl

- Nr. 1 Spurningarlisti sem sendur var til 9 stærstu sveitarfélaga landsins. (1 bls.)
- Nr. 2 Sýnishorn af ferilbók (2 bls.)

Kópavogur 9. mars 2008

Komið sæl,

Edda Guðrún Guðnadóttir heiti ég og er leikskólakennaranemi við Háskólann á Akureyri. Ég er að skrifa lokaritgerð um mataruppeldi barna á leikskólaaldri. Mig langar til að afla mér upplýsinga hjá ykkur um nokkur atriði sem myndu gagnast mér við skrifin.

1. Hvað eru leikskólarnir margir í bæjarfélaginu?
2. Hvað eru margir deildarstjórar eldhús með menntun á sínu sviði? (matreiðslumaður, matartæknir)
3. Hversu nauðsynlegt finnst ykkur að þeir hafi tilheyrandi menntun á sínu starfssviði?

Vonast ég eftir skjótum og góðum viðbrögðum frá ykkur. Þessar fyrirspurnir eru sendar á skólaskrifstofu Akureyrar, Fjarðarbyggðar, Garðabæjar, Hafnarfjarðar, Ísafjarðar, Reykjanes og Reykjavíkur.

Kveðja,
Edda Guðrún Guðnadóttir.

Ferilbók 6, Mataruppeldi.

Vikan 1 – 5. október 2007

Ætli það megi ekki segja að grunngildin séu þau að mátmálstímar eigi að vera skemmtilegir, að þar fari fram jákvæð samskipti og vekja athygli á því jákvæða sem gert er, að allir séu að æfa sig. Ef eitthvað gengur ekki vel að segja „það gengur betur næst“ og vinna að því. Að starfsmaður sitji við hvert borð, að hendur séu hreinar.

Sú matarstefna sem við höf er á leikskólanum er að haf fjölbreyttan og hollan mat, til hliðsjónar er höfð tilmæli lýðheilsustöðvar og að börnin smakki allt. Mjög oft heyrst við matarborðið „ertu búin að leifa tungunni að smakka?, við verðum að leifa henni að smakka. Hún finnur bragði“. Oftast fer saman það sem sagt er og gert er. Fyrir borðhald þá taka börnin þátt í að leggja á borð, þau þurfa að athuga hvort einhvern vantar, telja hvað eru margir við borðið og hversu mörg áhöld, diska og glös þarf. Við þessi skrif fór ég betur yfir handbók starfsmanna og námskrá leikskólans, þar tók ég eftir að í námskránni stendur að börnin eigi að taka þátt í að ganga frá eftir sig en í handbókinni stendur þegar matar tíma líkur taki starfsmaður saman af borðinu og börnin sitji í sætum sínum á meðan. Þarna stangast á það sem sagt er og gert er.

Það fer eftir starfsfólki hvort það lætur börnin skammta sér allt sjálf eða ekki. T.d. í dag var maturinn mjög heitur og var ákveðið að fullorðin myndi setja á diskinn. Vegna þess að það vantar starfsmann í eldhúsið þá notum við oft pappadiska til að létta álagið á kokkinum. Það er alvöru kokkur, meiri segja karlkyns ;0) börnin eru hvött til að fá sér lítið og frekar aftur, þau minna á ef þeim langar til að fá sér sjálf. Þær eru að taka sig mikið á , í því að muna að leyfa börnunum að skammta sér sjálf ALLTAF.

Börnin hafa ekkert um matarvalið að segja, ég efast um að kokkurinn viti hvað börnunum þyki best. Ég ræddi við hann í dag eins og marga aðra daga, var hann sammála mér í því að elstu börnin gætu komið inn í eldhús og aðstoðað. T.d. þrjú í einu. samtalið kom upp því ég sagði honum frá einum dreng sem vildi ekki smakka matinn, við bentum honum á það væri pasta í matnum (grænmetis-lagsagne í matinn) drengur hélt nú ekki þetta væri lagsagne með grænmeti þar væri ekkert pasta!!! Þar kom ég inn á að það væri kannski þörf á því að upplýsa börnin hvað er í samsettum mat.

Almennt tel ég að börn viti lítið sem ekkert um matinn sem þau eru að borða. Eins og kemur fram hér að ofan. Get sagt frá tveimur atvikum sem hafa komið í ljós síðustu vikur. Í fyrra skiptið var soðin ýsa með bræddu smjöri, kartöflum og grænmeti. Þau vildu fá feitina, ég spurði: Hvað er feiti? „Nú, feiti“ var svarað, ein sagði „fita“. Eruð þið alveg viss spurði ég á móti. „E-e-nei“ ég sagði þeim að þetta væri í rauninni smjör, en fyrst hefði þetta verið mjólk.

Því smjör væri afurð frá kúnni. Sagði þeim frá a-ö hvert ferli mjólkurinnar væri og hvernig við getum gert smjör heima hjá okkur. Hitt dæmið er plockfiskur sem var í matinn. Allt í einu segir ég hver skildi hafa veitt plockfiskinn? Nú, fiskimaðurinn. Hvernig gat hann veitt plockfisk? Með veiðistöng. Svo fór nú að ég sagði þeim að það væri ekki hægt að veiða plockfisk og saltfisk. Því það væru fiskar sem við byggjum til. Nú vandaðist málið. Ég sagði þeim síðan hvernig plockfiskur væri búin til og hvernig verkun á saltfiski væri. En eitt er víst að nógu er að taka til að geta kennt þeim eitthvað um það sem þau eru að nærast á.

Á leikskólanum er alltaf starfsmaður með börnunum, ef vantar starfsmann á deild þá aðstoðar kokkurinn og sest við borð. Tilgangur matartímanna er að hafa rólega stund og geta rætt um kurteisi við matarboðið, hvernig við högum okkur, hvað er viðeigandi og hvað ekki matarborðið. Það uppeldi sem fer fram við matarborðið er mikil málfræði, þar notum við málið í samskiptum, æfum okkur að hlusta og að einn tali í einu og af því að við sitjum nálægt hvert öðru þá er upplagt að tala með „inni“ röddinni. Síðast en ekki síst verður starfsmaður að hafa það í huga að hann er fyrirmynd baranna, þarf að hvetja þau til að smakka á öllum mat og vera jákvæður þegar eitthvað nýtt er á boðstólnum jafnt sem alla aðra daga.

Kveðja, Edda Guðrún.