GÖTEBORGS UNIVERSITET

Integrerad kostundervisning

LOUISE HÅRD, MÅLTID SVERIGE/INTEGRERADE MÅLTIDER, OKT-21

Kostvetenskap

Kost -

människans

möte med maten

Kostundervisning syftar till att:

- ge kunskap i form av fakta, förståelse, färdigheter och förtrogenhet (praktik/teori)
- ge ökade matpreferenser
- utveckla kunskaper vid val, hantering och tillagning av mat
- ge självförtroende

Bild geralt Pixabay

Utgångspunkter

- Vi äter inte tillräckligt mycket frukt, grönt, fisk och fibrer trots att vi vet att det är hälsosamt
- Skolan ska kompensera för skillnader i uppväxtvillkor, kostundervisning är arbete för likvärdig hälsa
- Hem- och konsumentkunskap (skolans minsta ämne) startar oftast först i åk 6 trots att barns matvanor grundläggs tidigt
- Elevers kostkunskaper är hela skolans ansvar
- Kostkunskaper är en av flera aspekter som påverkar barns matval (smak, sammanhang, kompisar)

Utmaningar

- Tala om rätt och fel mat (normativ undervisning)
- Utgå från mat som bör undvikas
- Inte undersöka elevernas förkunskaper
- Näringsämnen som utgångspunkt
- Skilja teori och praktik åt
- Dominerande naturvetenskapligt perspektiv

Framgångar

- Bjuda in till diskussioner (även NNR, måltidsmodeller)
- Utgå från mat som bör ätas mer av
- Utgå från elevernas frågor/intresse
- Mat som utgångspunkt
- Teori och praktik går in i varandra
- Olika perspektiv integreras

Integrerad kostundervisning:

- breddar undervisningen (fler perspektiv) - ökar möjligheter till helhetsförståelse
- nyttjar mat som verktyg för lärande
- ger möjligheter till undervisning i lägre åldrar (skolämnen samarbetar)
- ger möjlighet till samarbete med skolmåltid, fritidshem och skolhälsa

Bild geralt Pixabay

Skolmåltid är kostundervisning

- Förnyade smakpreferenser
- Förståelse för hur en måltid kan komponeras (näring, visuellt)
- Förståelse för smakkombinationer
- Ett socialt sammanhang
- Matkultur
- Hållbarhetsperspektiv (hälsa, ekonomi, miljö)

Syfte ”integrerad kostundervisning”

Utforska och utveckla undervisningsstrategier och lärandemiljöer för integrerad kostundervisning i grundskolan genom praktiknära samarbete

Utveckling av kostundervisning

Att studera/teman för vetenskapliga artiklar

1) Skolpersonalens syn på integrerad kostundervisning (möjligheter och utmaningar)

2) Utformning, genomförande och reflektion av kostundervisning

3) Elevers motivation, engagemang och möjligheter till kunskapsbyggande genom kostundervisningen

4) Elevers perspektiv på integrerad kostundervisning samt allmän reflektion av projektet

Metod

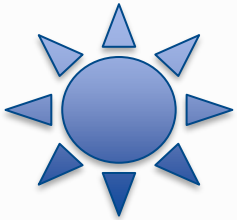
- **Co-design** (aktionsforskning) innebär planering, genomförande, reflektion och omprövning av undervisning
- Co-design fokuserar kreativa lösningar/idéer
- Forskningen utgår från skolans behov/önskemål
- Skolpersonal – bidrar med erfarenhet och specifik kunskap
- Forskare – bidrar med systematisering och generell kunskap

Projekt (datainsamling) och analys

- Fallstudie grundskola, åk F-5, valfri skolpersonal deltar i kostundervisning (skolmåltidspersonal, lärare, fritidspersonal, skolhälsa)
- Kvalitativ textbaserad data (enkät/intervjuer/observationsprotokoll/anteckningar)
- Kvalitativ analys (koda data, sortera, se mönster/teman)

Tidiga resultat

- Rektorns stödjande roll är viktig
- Skolpersonal behöver hjälpas åt
- Finns stöd i styrdokument



Återstår sjösättning (bild padrinan Pixabay)

- Läraren i hem- och konsumentkunskap har en viktig och central roll i kostundervisning
- Även yngre elever har rätt till kostundervisning
- Integrerad kostundervisning möjliggör fler lärtillfällen och ett helhetsperspektiv

GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för kost- och idrottsvetenskap (IKI)
louise.olsson.hard@gu.se