



OPSKRIFTEN PÅ DANNELSE

BØRN OG UNGE BLIVER STADIG TYKKERE, MEN GULERØDDER OG LØBETURE ER IKKE DEN RETTE OPSKRIFT PÅ SUNDHED. HVIS VI SKAL FORANDRE FOLKS SPISEVANER, MÅ VI OGSÅ MEDTÆNKE MÅLTIDET OG DEN GASTRONOMISKE DANNELSE, SIGER SOCIOLOG CHRISTIAN STENBAK LARSEN.

Foto: Getty

* For første gang i historien er børn og unges helbredstilstand dårligere end deres forældres generations. Det skolepolitiske svar på dette alarmerende faktum følger den traditionelle opskrift: sund kost og motion. Men er det den rette opskrift?

Nej, fokus er for snævert, lyder det fra sociolog og adjunkt Christian Stenbak Larsen fra Suhr's Seminarium. Han har undersøgt de eksisterende politiske strategier om mad i skoler og pædagogiske institutioner og må konstatere, at en vigtig ingrediens er udeladt: måltidet. Det er et problem, for måltidets sociale og kulturelle sammenhæng har ikke blot stor betydning for, hvad det er for en type kost, vi indtager, men spiller også en væsentlig rolle for det enkelte menneskes dannelse. Derfor er det oplagt at inddrage måltidet i skolen strategisk, mener Christian Stenbak Larsen.

SKOLEN GLEMMER MÅLTIDET

"Når vi beskæftiger os med mad og spisning i skoler og pædagogiske institutioner, fokuserer vi meget på nogle bestemte problemer, for eksempel sundhedsmæssige og ernæringsmæssige problemer, og løsningen bliver så også inden for lige de emner. Det kan man for eksempel se af de eksisterende politiske strategier. De handler dels om, at eleverne skal lære noget om ernæring, dels om at eleverne skal have adgang til

sund mad i form af for eksempel skoleboder," siger Christian Stenbak Larsen.

"Men det er ikke bredt nok. Der vil være en masse børn og unge, som ikke vil ændre spisevaner, selv om de får undervisning om sund mad, og skoleboden sælger frugt og grønt. Man tænker ikke på, at børns spisevaner afhænger meget af, hvem børnene spiser sammen med, og hvordan de spiser sammen med andre."

Christian Stenbak Larsen er i fuld færd med at udvikle en såkaldt måltidspædagogik, der ikke fokuserer ensidigt på ernæring, men også inddrager samværets betydning for kostvaner og det enkelte menneskes smag.

"Hvis vi skal forandre folks spisevaner, må vi også medtænke måltidet. Måltidet foregår altid i en bestemt madkultur. Min udvikling af en måltidspædagogik er et forsøg på at sige, at hvis vi skal virke pædagogisk og forandre nogle menneskers spisevaner, må vi tænke sammenhængen med."

MÅLTIDET OPDRAGER

Hvorfor er måltidet et redskab til at fremme sunde kostvaner? Det er der flere forklaringer på.

En forklaring er, at kroppen fungerer bedre, når den får tilført næring på faste tidspunkter. Selve ordet 'måltid' – mål og tid – betyder et vist tidsrum, hvor vi spiser. Vi prioriterer, at vi først

spiser, når det tidspunkt oprinder. Meget tyder på, at det også er det, der passer vores krop. Det er nemmere at administrere ens krops fornemmelser, være i balance og have en tilpas mæthed ved at spise på bestemte tidspunkter fast, fortæller Christian Stenbak Larsen.

En anden forklaring er, at måltidet har en indbygget pædagogisk funktion gennem samværet med andre. "Den helt grundlæggende opdragende konsekvens af måltidet er, at vi er sammen. Når man spiser sammen med andre, bliver det ikke så meget et individuelt valg. Man spiser det, man får serveret. Det er sværere at melde fra og sige 'jeg kan ikke lide det her'. Hvis man spiser alene, så fravælger man nye ting og holder sig til de sædvanlige præferencer."

Christian Stenbak Larsen kalder dette for en 'overskridelse': "Man overskrider sig selv, idet man melder sig ind i en social sammenhæng, hvor det tilsyneladende er noget andet, man kan lide. Når vi bliver inviteret til mad, afstår vi fra at holde på maden selv. Det er en grundlæggende åben social invitation. Det er svært at sige nej til maden, fordi man ikke bare siger nej til maden, men i virkeligheden også siger nej til invitationen om socialitet med andre. Det mener jeg, er en god pædagogisk effekt af måltidet. Det er også noget, man ser, når børn spiser sammen i børnehaven og skolen."

Overskridelsen hænger sammen med dannelse, for man kan ikke danne sig selv ud fra sig selv. Det kræver overskridelse at kunne danne sin egen smag.

SUNDT AT SPISE SAMMEN

En tredje forklaring er, at samværet gennem måltidet spiller en meget stor rolle for, hvad det er, vi putter i munden. Flere undersøgelser har peget på, at den ernæringsmæssige sammensætning er bedre, når man spiser sammen med andre, end når man spiser alene. Det hænger sammen med, at de

måltider, man prioriterer at spise sammen, er de varme måltider, hvor man får en varieret sammensætning, mens de måltider, man spiser alene, oftere er 'snack food' som for eksempel pizza og chips.

Man kan derfor sige, at det generelt er sundere at spise sammen med andre end alene. Men stadig flere spiser i dag alene. "De, der lever alene, er også dem, der spiser flest måltider alene," siger Christian Stenbak Larsen. Det gælder for eksempel unge, som er flyttet hjemmefra og ikke har stiftet familie. "Det er dem, som har sværest ved at administrere sult og mæthed. Fordi de ikke skal spise på bestemte tidspunkter sammen med andre, ender de tit med at trække sulten i for lang tid. Så bliver de oversultne og kommer til at overspise og bliver uarbejdsdygtige bagefter. Det viser, at det ganske enkelt ikke fungerer bare at skulle lytte til kroppen."

"MAN TÆNKER IKKE PÅ, AT BØRNS SPISEVANER AFHÆNGER MEGET AF, HVEM BØRNENE SPISER SAMMEN MED, OG HVORDAN DE SPISER SAMMEN MED ANDRE."

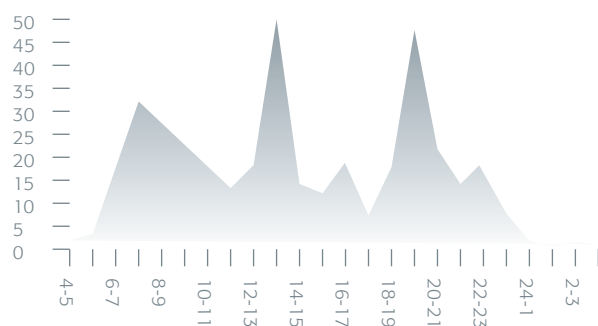
INDFØR SPISETIMEN

Hvad kan skolen gøre for at præge elevernes forhold til mad i en positiv retning? Ifølge Christian Stenbak Larsen kræver det først og fremmest et pædagogisk fokus på spisning og samværet om mad. Skolen bør for eksempel integrere spisning i skolen i selve undervisningen, så det ikke er noget, der foregår i spisefrikvarteret. Det skal være en del af den pædagogiske indsats at få måltidet til at fungere som en social sammenhæng. →

DANSKERNE SPISER PUNKTLIGT

De fleste danskere indtager frokosten i tidsrummet 12-13 og aftensmaden kl. 18-19.

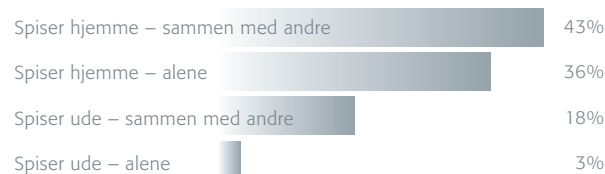
Figur 1: Hvornår spiser du?



DANSKERNE SPISER OFTEST HJEMME

Trods individuelle interesser og karriereforløb spiser danskerne oftere hjemme end ude – og oftere sammen med andre end alene.

figur 2: Hvor spiser du henne?



Kilde: Lotte Holm: 'The Social Context of Eating'. I: Unni Kjærnes (ed.): 'Eating patterns. A Day in the Lives of Nordic Peoples', SIFO, 2001.

"Man skal ikke se måltidet som et eller andet, der skal overstås, fordi nu skal eleverne have tanket op for at kunne følge undervisningen. I stedet for spiseafkvarteret kan man indføre 'spisetimen'. Det er en måde symbolsk at rykke det over fra at være noget, de får fri til at gøre, til noget, der er en del af skolens undervisning og pædagogiske virke."

Han mener også, at eleverne bør lære mere om mad, ikke bare om hvad der er sund og usund mad, men også om hvordan man laver god mad, for eksempel hvordan man kan ændre på en ret, så den bliver mere sund og smager bedre. Det kunne for eksempel ske gennem madprojekter, hvor man hen over nogle dage bryder fagstrukturen op og laver skolen om til en restaurant.

GASTRONOMISK DANNELSE

Det er også vigtigt, at skolen påtager sig en del af ansvaret for den gastronomiske dannelse. Mennesket udvikler sine kostvaner hele livet, men mange af vanerne har vi med fra barndommen, hvor kimen til den gastronomiske dannelse bliver lagt.

"Dannelse inden for mad handler om, at det ikke bare bliver overladt til den enkeltes smagssans, men at man får den kulturelle sammenhæng med, hvor hjemmelavet is smager bedre end regnbueis. Det er nogle af de ting, man skal lære om for at kunne sætte pris på kvaliteten. Man kan ikke udvikle sig fra sin egen individuelle smag for burgere og cornflakes. Hvordan skal man kunne udvikle sig derfra?" spørger Christian Stenbak Larsen og fortæller, at man udvikler sig ved at prøve noget nyt og sætte sig selv på spil. Derfor gælder det om at supplere det individuelle valg med nogle sociale og kulturelle sammenhænge, som skolen eksempelvis kan tilbyde ved at introducere eleverne til forskellige smagsoplevelser, madtraditioner og fortællinger om kogekunst.

Gastronomi er italesættelsen af kogekunst og stammer oprindeligt fra den højere kogekunst: haute cuisine. Den udsprang fra Frankrig som avancerede retter forbeholdt de absolut rigeste. Ifølge Christian Stenbak Larsen har gastronomien fra begyndelsen været en pædagogisk diskurs: Den opstod som formidling af gastronomisk viden til det borgerskab, som havde erobret sig magten under den franske revolution. Den højere kogekunst flyttede da fra aristokratiets lukkede gemakker til de parisiske restauranter, hvor den var tilgængelig for en langt bredere kreds.

I det 20. århundrede bevægede den fine kogekunst sig endnu bredere ud, sågar til de franske landkøkkener, som man begyndte at vurdere ud fra andre kriterier. Hermed lød startskuddet til en veritabel kulturrelativering inden for smag. "Alle smage kunne efterhånden være lige gode," siger Christian Stenbak Larsen. "Gastronomi blev udbredt til, at der findes mange 'cuisines'. Enhver restaurant fik nærmest sin egen målestok for, hvad der er god og dårlig smag. Burgerbarerne er for eksempel en særlig smag, og inden for det køkken kan man være god og dårlig."

I 1990'erne opstod der imidlertid en bevægelse mod denne kulturrelativering – eller demokratisering af smag, om man vil – først og fremmest gennem det såkaldte 'nouvelle cuisine', som kokken Claus Meyer eksempelvis er discipel af. Kokkene

inden for la nouvelle cuisine var opdraget i et system, hvor der var forskel på god og dårlig mad; god og dårlig smag.

"De turde tænke 'min smag er bedre end din smag'. Men det er jo svært at komme og sige: Vi har en madkultur, der er bedre end jeres. Derfor skal I høre efter, hvad vi har at sige'. Nogle af deres første slag led under, at man ville give folk noget godt og noget dårligt og lade dem smage forskel. Problemet var bare, at selv om de nok kunne smage forskel, kunne det meget vel være, at de fortsat ville foretrække regnbueis, for det smagte som det, man var vant til."

Christian Stenbak Larsen mener ikke, at skolen skal introducere den højere kogekunst, men han mener, at skolen skal turde være formidler af gode og sunde madpræferencer og lære eleverne at sætte pris på smagsforskelle, som ikke bare beror på elevernes subjektive smag, men snarere på madens kvalitet. "Skolens store mulighed er, at det er en anden social setting med nogle andre sociale relationer end hjemmet. Dermed får vi brudt nogle vaner op. Det er om at bruge situationen ved at lægge et socialt pres på barnet om at kunne tage positivt imod nye smagsindtryk." ■

Af Camilla Mehlsen
cme@dpu.dk

Læs mere om måltidspædagogik og måltidets sociologi:

* Helle Brønnum Carlsen (2004): 'Æstetiske læreprocesser med hensyn til mad og måltider'. DPU.

* Søren Tange Kristensen (2003): 'Eating bodies and social worlds'. Samfundslitteratur.

* Christian Stenbak Larsen (2007): 'Måltidspædagogik mellem ernæring og sanselighed', arbejdspapir fra forskningsprogrammet i Socialanalytisk Samtidsdiagnose, DPU.

* Georg Simmel (1998/1910): 'Måltidets sociologi'. I: Hvordan er samfundet muligt?: udvalgte sociologiske skrifter, Gyldendal.

CHRISTIAN STENBAK LARSEN



Seminarieadjunkt ved Suhr's Seminarium. Cand.mag. i idéhistorie og kultursociologi og ph.d. i sociologi fra Københavns Universitet på afhandlingen 'Italesættelser af Økologisk Mad'. Tilknyttet DPU's forskningsprogram 'Socialanalytisk Samtidsdiagnose', som afholder et åbent seminar om måltidspædagogik d. 25. oktober på DPU.

WWW | www.suhr.dk