



KURSBESKRIVNING MÅLTIDSPEDAGOGIK FRUKT & GRÖNT MED FÄRG

INLEDNING

Barnens första fem levnadsår är en tid då kroppen växer och utvecklas i en snabb takt och det är också den tiden då grunden för våra matvanor läggs. I dag äter de allra flesta barn för lite frukt och grönsaker. Frukt och grönsaker innehåller många viktiga vitaminer och mineraler som är viktiga för kroppens funktion men de innehåller också antioxidanter, flavonoider och karotenoider. Deras funktion är bl.a. att försvara och skydda kroppens celler, och dess inverkan på barnens uppmärksamhet och koncentration har alltmer hamnat i forskarnas fokus. Flera oberoende studier visar att det finns ett samband mellan barns koncentrationsförmåga och deras intag av frukt och grönt. Utbildningens fokus är att inspirera till hur man kan integrera frukt och grönsaker i den planerade pedagogiska verksamheten genom att arbeta med olika teman som till exempel färg.

SYFTE

Det övergripande syftet är att skapa förutsättningar för en god hälsa och hållbara levnadsvanor genom att intressera barnen för vad som är bra mat för både hälsan och miljön. Genom att barnen medverkar i en konkret aktivitet som att spela spel, skapande aktiviteter och laga mat får de med hjälp av alla sina sinnen bekanta sig med olika råvaror och tillagningsmetoder vilket i sin tur skapar goda förutsättningar för att våga smaka och äta varierat. Dessutom skapas möjligheter att skapa och kommunicera med hjälp av olika uttrycksformer i strävan att främja barns utveckling och lärande.

MÅL

Efter genomgången kurs ska deltagarna

- ha kunskap om varför det är viktigt att äta frukt och grönsaker till varje måltid
- förstå hur frukt och grönsaker kan användas som ett material i de planerade pedagogiska aktiviteterna på förskolan
- förstå hur frukt och grönsaker utifrån säsong kan väcka barns nyfikenhet och lust till lärande vid förskolans måltider

MÅLGRUPP

Pedagoger och kockar hemmahörande inom förskolans verksamhet.

FÖRKUNSKAP – OCH BEHÖRIGHETSKRAV

Deltagarna bör ha varit med på ett seminarium i måltidspedagogik eller motsvarande. Om så inte är fallet så förväntas deltagaren att även gå igenom materialet ”grundutbildning” som finns att tillgå på lärplattformen.

UPPLÄGG OCH GENOMFÖRANDE

Deltagarna bjuds in via en länk som distribueras av Läromat (Hanna@laromat.se) på kursdagen. Därefter har deltagarna cirka 2 veckor på sig att titta på allt material (föreläsningar, inspiration och tips) samt genomföra de obligatoriska övningarna kopplat till utbildningen. I slutet på den andra veckan kommer gruppdiskussioner att genomföras via webben. Vid eventuellt förhinder att delta vid gruppdiskussionerna kan en reflekterande rapport lämnas in istället. För att erhålla kursintyg skall deltagarna ha genomfört alla övningarna och skicka in dokumentation för dessa samt delta i gruppdiskussion alternativt gjort en reflektionsrapport.

ÖVNINGAR

Övningarna är laborativa och kräver tillgång till livsmedel som representerar frukt och grönsaker i flera olika färger och konsistenser.

INTYG

Intyg tillhandahålls efter genomförd kurs.

OBLIAGTORISK KURSLITTERATUR

Sepp, Hanna (2017). Måltidspedagogik i förskolan: ett lustfyllt lärande. Stockholm: Gothia
fortbildning.

TEKNISK UTRUSTNING

Lärplattformen Yellowbits är anpassad till såväl dator som surfplatta och smartphone. Inlämningar görs lättast via dator. Gruppdiskussioner genomförs som en videokonferens via mötesverktyget Zoom (fungerar motsvarande som Skype men lättare att använda).

Inloggning till lärplattform sker första gången via en länk som skickas till deltagarna. Efter första inloggningen går de in på laromat.nu

ANMÄLAN

Anmälan sker via vår hemsida eller till hanna@laromat

Var god och uppge vilken utbildningar det rör sig om, namn, arbete (måltidspersonal eller pedagog), förskolans namn samt faktureringsadress och ev referensnummer samt mail-adress till deltagarna.

ANSVARIG UTBILDARE

Läromat AB

Hanna Sepp fil dr, universitetslektor mat- och måltidsvetenskap vid Högskolan Kristianstad samt utbildningsansvarig och VD Läromat AB. Hannas forskningsintresse är måltidspedagogik i förskolan. I Sverige introducerades begreppet måltidspedagogik av Hanna.

Susanne Thorén fil kand biomedicin, utbildare och entreprenör. Initiativtagare till Barnens bästa bord och kreatör inom mat och friskvård.