

Hva har bygdekvinner og mat- og helselærere til felles?

Nykirke bygdekvinnelag, 26. februar 2024

Susanne Moen Ouff

Med slike venner får de eldre hjemmelaget mat og selskap mens de spiser (om Måltidsvenn)



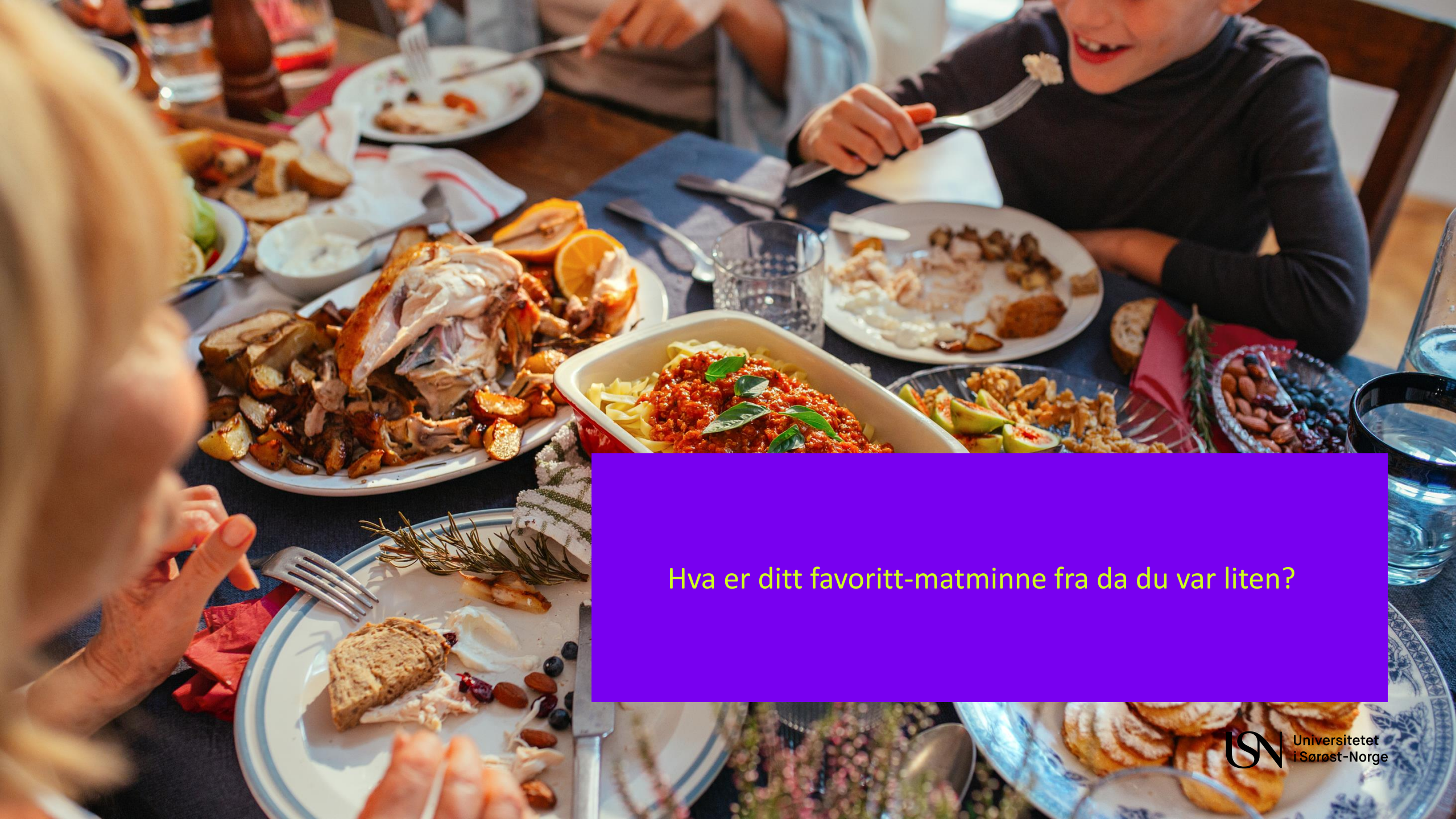
Frivillige disker opp med god, hjemmelaget mat til beboere i omsorgsboliger. I tillegg til hyggen, er dette et tiltak mot underernæring, som eldre er utsatt for.

Sykepleien, 18. august 2018

«Når [maten] tilberedes på stedet, får man også **gleden av de gode duftene** som sprer seg fra kjøkkenet. **Alt blir en del av opplevelsen**, og for dem som lager maten, blir det en utrolig positiv opplevelse å se hvor stor pris beboerne setter på det, sier hun til Gjengangeren.

– **Det er helsefremmende for beboerne, som både gleder seg, får bedre matlyst og noe å snakke om, sier hun.»**

Gjengangeren, 26. oktober 2017



Hva er ditt favoritt-matminne fra da du var liten?

Mat og måltid



- Hjerte for matkultur og råvarer
- Bygdenes og landets viktigste formidlere og bevarere av norske mattradisjoner
- Sunn matglede og bedre folkehelse
- Barn og unge må få kunnskap om matproduksjon, bruk av lokale råvarer og matlaging.
- Barn tilbringer svært mye tid på skolen og skolen bør være en viktig helsefremmende arena.

Bildet er henta fra bygdekvinnelaget.no

Felleskap, mangfold og inkludering



- Gode liv i levende bygder
- Likeverd
- Likestilling
- Godt fellesskap
- Fellesskap mellom kvinner i Norge
- Jobbe for å inkludere innflyttarar i [...] lokalsamfunn
- Nye landskvinner må få moglegheit til å ta i bruk sin kompetanse, ressursar og erfaring.

Bærekraft



- Å lære om dyrking, lokale råvarer, matlaging og sanking kan skape nysgjerrighet og forståing for matproduksjon, helse og bærekraft.
- Praktisk kunnskap om bruk av lokale råvarer er viktig for beredskapen.

Solidaritet

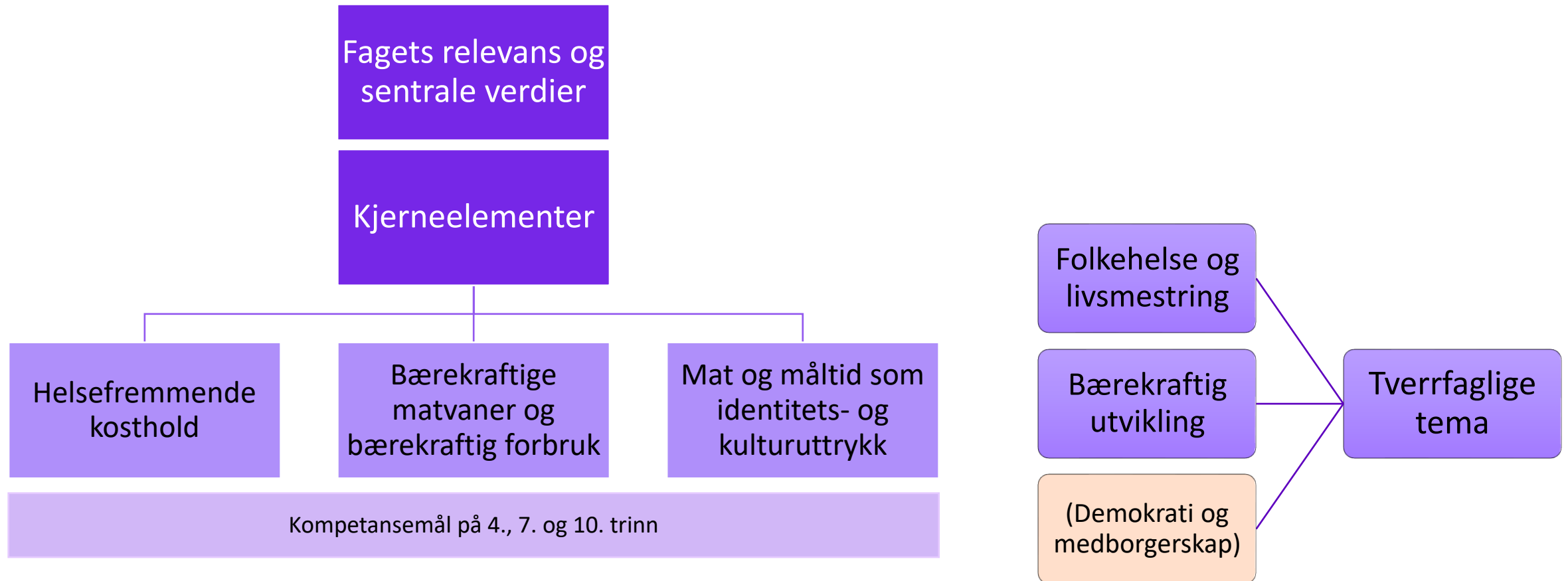


Norges Bygdekvinne lag jobber for at alle barn i verden skal få gratis skolemat. Disse kvinnene leverer egg til skolemat i sitt lokalsamfunn. Foto: Audun Husby.

- Solidaritet i praksis lokalt, nasjonalt og internasjonalt
- Vern av matjord

Mat- og helsefaget etter ny læreplan i 2020 (LK20)

Overordna del av læreplanen



Helsefremmende kosthold

- Matglede
- Kunnskap om trygg mat
- Helsefremmende kosthold
- Forståelse av sammenhengen mellom næringsstoff og helse
- Utvikle kompetanse til å kunne velge et sunt og varierte kosthold



Bærekraftige matvaner og bærekraftig forbruk

Bruk og valg av mat påvirker **individet, miljøet og verden** vi lever i.

Gjennom å planlegge måltider og lage mat skal elevene lære å utnytte råvarer og matrester.

Forstå at mat er en begrenset ressurs slik at de lærer seg bærekraftige matvaner og blir bevisste forbrukere.



Mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk

- Kulturen rundt mat og måltid er i kontinuerlig endring
- Matlaging og måltid som sosial arena
- Utforsking, samarbeid og samskaping
- Oppleve matglede saman
- Møte mellom matkulturer
- Fornye og ta vare på matkulturene våre
- Forståelse, bevisstgjøring og nysgjerrighet



Stikkord fra fagets relevans og sentrale verdier

- Forstå sammenhenger mellom kosthold og helse
- Opplive måltider sammen med andre
- Mestre eget liv
- Matglede
- Interesse for mangfold av matvarer og måltidsskikker i samfunnet
- Kreativitet, samarbeid og gjennomføringsevne
- Omsorg og respekt for hverandre
- Likeverd og likestilling
- Kritisk tenkning
- Etisk bevissthet og ansvarsfølelse
- Styrke verdsettingen av kulturelt mangfold
- **Hjelp elevene til å utvikle en trygg identitet**



Hva er ditt beste matminne fra du var liten?



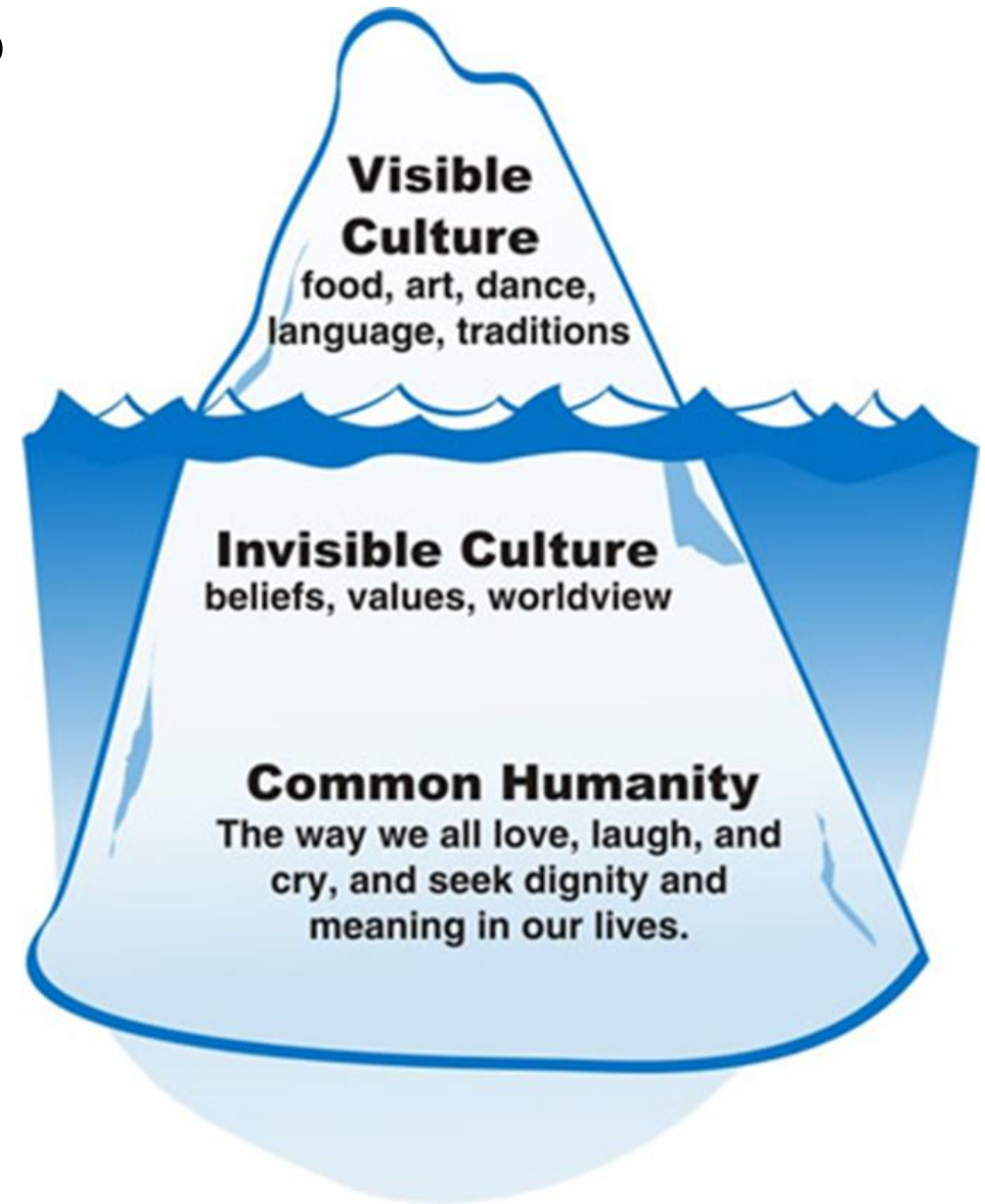
Om barndommen forstås som en periode hvor barna skal utvikle sin egen identitet, må også pedagogiske institusjoner tilby

vinduer hvor barna kan se andres livsvilkår, og

speil som lar dem se sin egen virkelighet reflektert.

Hva er kultur? Og hva er matkultur?

- Kultur består av både ytre og indre kjennetegn
- Kultur er dynamisk og kontekstavhengig
- Hver og en av oss er ikke determinert av kultur.
- Vi velger heller ikke fritt, men tolker kulturelle ideer og praksiser.



Ulike forståelser av kulturbegrepet gir oss ulike måter å forstå mat og måltider på

- Kultur-essensialisme er en klassisk idé som er utgått på dato, men som (dessverre) fortsatt er i live:

kulturer er lukkede, avgrensede, isolerte, homogene, statiske og forandrer seg lite.

Nyere kulturforskning viser at kulturer

- alltid er i kontakt med hverandre
- overlapper hverandre
- er heterogene, dvs. har indre mangfold
- er «ujevnt fordelt» i en gruppe
- forandres når individer tolker ideer og praksiser



Essensialistisk kulturforståelse

- Beskrivende kulturforståelse
- Bestemte særtrekk i en kultur, det som er spesielt
- Hva skiller oss fra hverandre?
- Hva er helt spesielt og unikt?

Eksempel fra matverden

- Alle i Kina spiser med pinner.
- Alle i Afrika spiser med hendene og sitter på golvet når de spiser
- Alle samer spiser bidos til fest.
- Alle nordmenn liker Grandiosa.
- Muslimer spiser ikke svin.

Denne kulturforståelsen bør vi altså ikke videreføre.

Dynamisk kulturforståelse

- Kulturer er foranderlige
- Kulturelle koder fra barndommen forandrer seg når vi inngår i nye felleskap
- Hva har vi til felles, på tvers av kulturer?

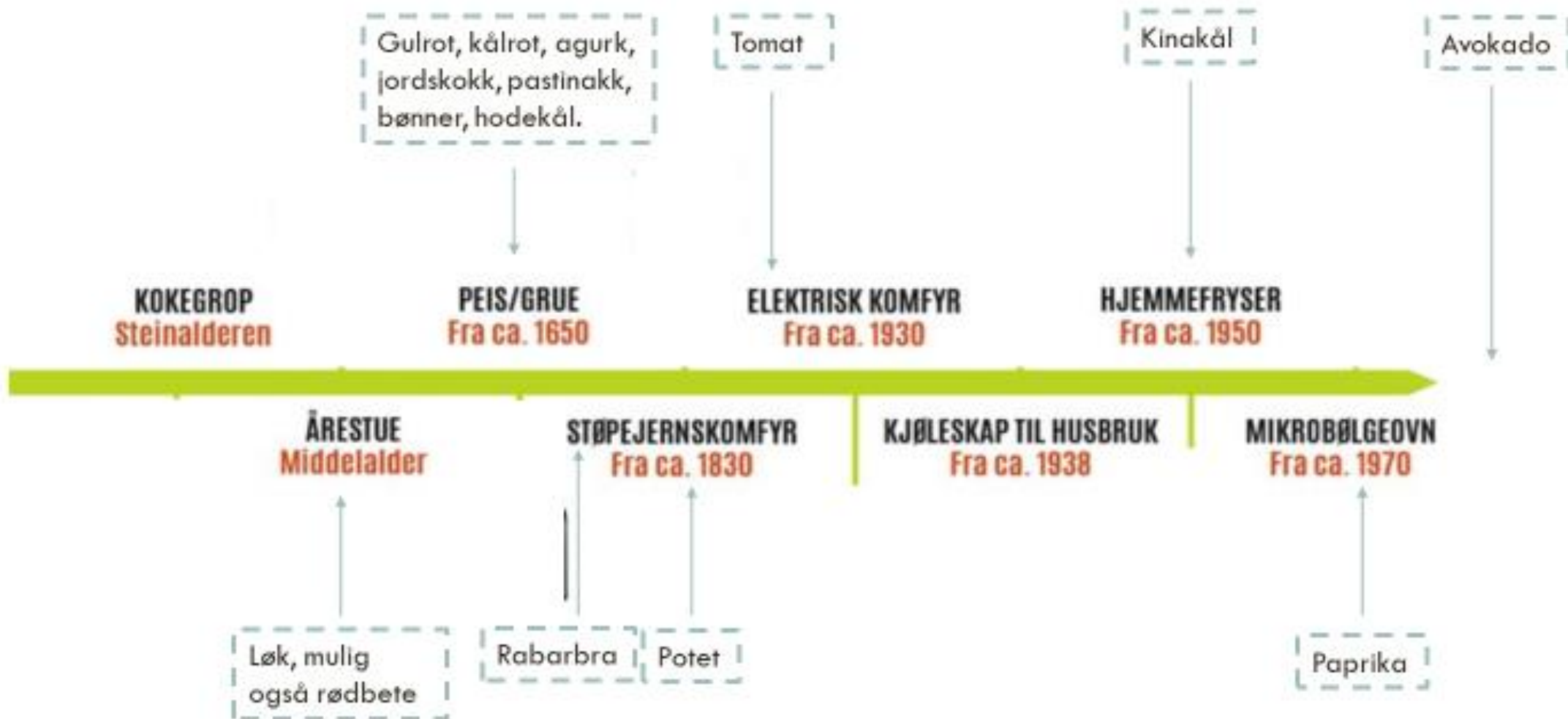
Eksempel fra matverdenen

- Inntil på slutten av 1800-tallet, var nesten hele Norges befolkning sjølberga på egen matproduksjon. I dag er andelen omtrent lik 0. Denne utviklingstrenden deler vi med store deler av verden.
- Taco som fenomen kom til Norge tidlig på 1990-tallet, men er i dag i ferd med å bli en del av norsk matkultur, på linje med større deler av Europa og Amerika.
- Brød er en matvare som er utbredt i nesten hele verden, med eller uten gjær, surdeig eller andre hevemidler og tilpassa korntyper og de stekemulighetene som er tilgjengelige.

Endringer i **teknologi** som grunnlag for endringer i normer om mat og måltid



Tilgang på råvarer som grunnlag for endringer i matkultur



Samfunnsendringer som grunnlag for endring i normer for måltidsrytme og -innhold

Kl. 6 Morramat

Kl. 9 Frokost

Kl. 12 Middag

Kl. 14 Øktekaffe

Kl. 16 Eftasvæl

Kl. 20 Kveldsmat

Aremark, 1919

Kl. 8 Frokost

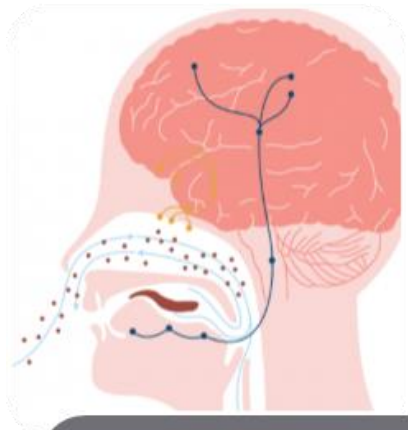
Kl. 12 Lunsj

Kl. 18 Middag

Nykirke, 2024



Hvor sitter smaken av dårlig samvittighet? Av fellesskap, vennskap og kjærlighet? Av utenforskap? Av dårlig råd? Av respekt og glede?



Det fysiologiske system

- Nerveimpulser
- Sansninger



Det psykiske system

- Bevidsthed
- Oplevelser og erindringer



Det sociale system

- Kommunikation
- Begreber og fællesskaber



Estetisk smak

Først et vi med augene!

Vi har ulike normer for estetikk, som verkar inn på matvala våre.

Moralsk smak

Kva for verdi har dyrevelferd for deg?

Kva normer for sosial rettferd gjeld i dine fellesskap?

Sunn smak

Haldningar til kva eit sunt kosthald er, verkar inn på kva vi vel. Trivsel er òg del av eit sunt kosthald.

Sansande smak

Får du òg vatn i munnen av å sjå syrlig lime?

Auge, nase, munn og hender i sving på same tid.

Religiøs smak

Enkelte råvarer og matretter har sterk symbolverdi.

For mange er mat ein måte å møte Gud.

Kjærleg smak

Kva for gode matminne har du frå du var liten? Kva smakar av jul for deg? Kva føler du når nokon lagar din favorittretten din?

Trendy smak

Smaken av å følgje med i tida, vera fyrst ute med det siste, kven vil du vera? Den som et poke-bowl? Eller grøt?

Hva kan bygdekvinne og mat- og helselærere gjøre sammen?

Tradisjonsmatskolen

«Mat er mer enn bare mat.

Tradisjoner er ikke statiske. De endrer seg over tid, slik folk og samfunn også endrer seg.»

- Hva om vi kan glede elever med tradisjonsmat fra flere deler av verden?

For eksempel i forbindelse med skolefrokosten (som egentlig er en lunsj)?

Mangfold og inkludering

«Hovedmålet med innsatsen har vært å etablere møteplasser og kvinnenettverk som styrker minoritetskvinnens deltagelse i lokalsamfunnet.»

- Hva om vi kan kombinere matmangfold og inkludering?

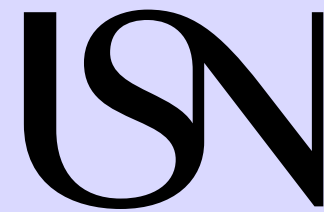
For eksempel i samarbeid med voksenopplæringa i forbindelse med skolefrokosten?

Nøysom

«Med prosjektet Nøysom vil vi ta med oss kunnskapen våre formødre hadde kring sjølvberging og det å nytte ressursane best mogeleg.»

- Hva om vi kan bidra til at elevene lærer om

- Matsvinn
- Dyrk sjølv



**Universitetet
i Sørøst-Norge**