

MATSITUATION

Vi äter och umgås, utforskar smaker och tränar finmotorik. Matsituationer i förskolan ger oss en rad möjligheter, inte bara fyller vi på med energi och näringsämnen, vi umgås och bygger relationer, vi övar färdigheter och förmågor.

Matsituationerna kan också vara utmanande och krävande. Många olika typer av anpassningar kan behöva göras för att alla barn ska kunna fungera och utvecklas. En tydlig återkommande struktur underlättar för alla barn och kan förebygga en hel del problemsituationer. Det ska vara lätt att förstå vad man ska göra, när man ska göra det och i vilken ordning. Vi försöker skapa ledtrådar och anpassar våra krav efter barnens förutsättningar och förmågor.

Vi har här försökt samla exempel på förebyggande anpassningar som vi har upplevt som effektiva i samband med matsituationer i förskolan. Det kan vara en god idé att börja fundera över vad vilket syfte det är vi arbetar mot och var vi kan göra förebyggande förändringar.

MATSITUATION – Syfte och pedagogernas roll

MATSITUATION – Organisation och struktur

MATSITUATION – Kravanpassning

MATSITUATION – Bildstöd

MATSITUATION – Tidsstöd och väntstöd

MATSITUATION – Att säga till utan att öka stress

MATSITUATION – Delaktighet

För dig som vill läsa vidare följer här några bok- och artikeltips:

Läs mer:

Måltidspedagogik i förskolan – Hanna Sepp

Förskolekompassen - Anna Sjölund & Lena W Henrikson

Vägledning; respektera, Analysera, Agera, Strukturera och visualisera - Birgitta Andersson

Hjärna i förskolan – David Edfelt

Beteendeproblem i förskolan; om lågaffektivt bemötande - Bo Hejlskov Elvén, David Edfelt

”GAKK: grafisk AKK: om saker, bilder och symboler” – Boel Heiser Trygg

SPSM om grafisk Alternativ Kompletterande Kommunikation (GAKK) www.spsm.se om funktionsnedsättning, språkstörning - SPSM

Mötet med måltiden – Örebro läns landsting

[https://www.regionorebrolan.se/files-](https://www.regionorebrolan.se/files-sv/%C3%96rebro%20%C3%A4ns%20landsting/v%C3%A5rd%20och%20h%C3%A4lsa/folkh%C3%A4lsa/bra%20matvanor/motet_med_maltiden_broschyr_m_omslag.pdf?epslanguage=sv)

[sv/%C3%96rebro%20%C3%A4ns%20landsting/v%C3%A5rd%20och%20h%C3%A4lsa/folkh%C3%A4lsa/bra%20matvanor/motet_med_maltiden_broschyr_m_omslag.pdf?epslanguage=sv](https://www.regionorebrolan.se/files-sv/%C3%96rebro%20%C3%A4ns%20landsting/v%C3%A5rd%20och%20h%C3%A4lsa/folkh%C3%A4lsa/bra%20matvanor/motet_med_maltiden_broschyr_m_omslag.pdf?epslanguage=sv)

MATSITUATION – Syfte och pedagogernas roll

Det finns ett stort värde med en levande diskussion om vilket syfte olika aktiviteter och moment har. Ett tydligt syfte hjälper oss att hitta en professionell roll, det hjälper oss att prioritera vad vi ska göra och inte göra, det hjälper oss att hitta fokus, det hjälper oss att hitta lösningar.

Ibland kan det kännas självklart och enkelt men när vi inte riktigt får till det kan det vara tacksamt att tillsammans försöka formulera vad det övergripande syftet är för att sedan kunna planera och organisera aktiviteten. Att ta sig tid att tillsammans fundera över syfte och riktning kan leda till intressant reflektion och möjliggör att vi kommer vidare. Är vi organiserade på ett sånt sätt att vi kan jobba mot målet, behöver vi tänka på ett annat sätt? Gör jag rätt saker, finns det saker jag kan släppa, finns det saker jag skulle kunna prova, finns det nya lösningar? Alla dessa frågor är lättare att besvara om vi har ett tydligt och gemensamt syfte och ett uttalat mål.

Försök formulera och bryta ned vad det är vi vill uppnå med matsituationen i vår verksamhet. Vilka behov har barnen i den här situationen? Vad är det vi behöver hjälpa dem med? Vad vill vi utveckla? Vad ska barnen få träna på? Har vi en samsyn kring matsituationen? Är vi organiserade på ett bra sätt för att leva upp till de mål och syften vi nu formulerar.

Tips på frågor för att diskutera syfte:

- Vad är en bra måltid för barn och vad är en bra måltid för en vuxen?
- Vad tycker vi är bra mat? Vad är det som gör att maten smakar bra?
- Har förskolan ett ansvar för att grundlägga positiva attityder till mat?
- Hur kan maten vara en del i den pedagogiska verksamheten?
- Har de vuxnas attityder betydelse för barnens ätande?

Utifrån vad vi vill uppnå kan vi sedan tillsammans formulera:

- Hur organiserar vi matsituationen för att skapa goda förutsättningar?
- Vad är det viktigt att personalen gör vid matsituationen?
- Vad gör vi redan som vi ska fortsätta med?
- Finns det saker vi skulle vilja prova? Är det något vi bör göra annorlunda?
- Vad blir mitt professionella fokus vid matsituationerna?
- Kan vi formulera ett delmål, saker att göra, utvärdera?
- Finns det barn som behöver extra stöd och hjälp? Hur ser vi till att de får det?

Att formulera tydliga syften med måltiden och reflektera över roller och uppgifter tillsammans i arbetslaget kan vara enkelt och lätt, ibland är det dock svårare. Vi kan behöva skapa goda förutsättningar för diskutera och reflektera. Behöver vi planera in tid för sådana diskussioner? Behöver vi en struktur för dessa diskussioner? Fokuserar vi på problem eller lösningar? Hur ser vi till att vi följer upp det vi diskuterar? Behöver vi stöd i diskussionerna? Kan vi ta hjälp av någon (förskolechef/specialpedagog/handledare/extern kollega/psykolog/någon annan)?

MATSITUATION – Organisation och struktur

Genom vår organisation och struktur kan vi hjälpa många barn på förskolan. Vi ger ledtrådar om vad som ska göras, vi försöker skapa begriplighet och tydlighet. En återkommande struktur stöttar minnet och hjälper till att "kroka fast" eller kategorisera det som ska hända. Om vi kan få till en bra struktur vid matsituationen underlättar vi för alla barn, vissa behöver det särskilt.

För att kunna skapa en trygg och förutsägbar matsituation behöver vi planera, ligga steget före och fundera över vad det är barnen behöver stöd med, vilka frågor som behöver besvaras. Var ska jag vara, vad ska jag göra, hur länge, med vem?

Genom att ha fasta rutiner som upprepas på samma sätt varje dag skapar vi förutsägbarhet. Våra rutiner hjälper till att strukturera och påminna om vad som ska ske. Strukturen blir tydlig genom information, bildstöd, ramsor, sånger och påminnelser. Våra rutiner lotsar barnen genom matsituationen. Hur ser det ut vid våra matsituationer? Vilka rutiner har vi?

Det är viktigt att hitta rutiner som är genomförbara för barngruppen, men kanske behöver man inte göra lika för alla, det kanske finns några som gärna står i kö, det kanske är ett bra sätt att samlas och göra sig redo för mat eller mellanmål, medan det för andra är svårt och skapar oro. Se tillsammans över rutinerna, se till barnens behov och förmågor och försök sedan hitta en genomförbar vanor som skapar lugn och förutsägbarhet.

För att skapa en trygghet och lugn är det en god idé att se över miljön, hur sitter vi, var sitter vi, finns det möjlighet till avskärmning och lugn och ro. Barn som distraheras lättare än andra kanske behöver sitta med ryggen fri. Går det att sitta med ryggen fri? Vilka har jag runt omkring mig vid maten, det kan kännas tryggt att sitta tillsammans med samma vuxen, vissa barn kan behöva den kontinuiteten. Några behöver närhet till en trygg vuxen och samma kamrater.

Det kan också vara en god idé att se över miljön ur ett ljus- och ljudperspektiv. Hur ser ljudmiljön ut när vi äter? Finns det bakgrundsljud som vi kan begränsa, ljud från stolar kanske kan dämpas med tennisbollar. Skärmar kan avgränsa både ljud och ljus i ett alltför stort rum. Hur ser ljuset ut? Vilket ljusinsläpp finns? Då det är mycket som pågår i matsituationen kan det för vissa barn kanske bli för mycket om vi

också har mycket intryck i form av färg, form och utsmyckningar. Kan vi begränsa intrycken? Vad inbjuder miljön till? Runda bord som inbjuder till kommunikation.

Det kan så klart se olika ut på olika förskolor men det är viktigt att vi har en samsyn på hur vi gör på vår förskola. Hur tydliggör vi då den strukturen? Kan vi ha en återkommande sång eller ramsa som signalerar någon av stegen. Det är också bra med stöd för att starta och avsluta, det kan rama in matsituationerna på ett bra sätt. Kan vi på andra sätt tydliggöra ramarna och ge ledtrådar till de barn som behöver det?

UTKAST

MATSITUATION - Kravanpassning

Vi vill hjälpa barnen att utvecklas så långt som möjligt. Vi jobbar pedagogiskt för att få barnen att prova saker som de ännu inte kan, att träna och testa sådant de inte tidigare gjort. Att ta för sig mat, att smaka på sånt man inte smakat tidigare, att skicka och be om saker, att bemästra besticken, att umgås och vara social. Vi vill hjälpa barnen med detta så att de får ett ökat självbestämmande. Det är viktigt att vi hittar en kravnivå och ett stöd som är väl anpassat. För högt ställda krav som barnen inte klarar av att nå upp till har inget egenvärde. Vi lär oss inte av att misslyckas, vi lär oss av lagom utmaningar med lagomt stöd. Det blir därför jätteviktigt att vi ställer kraven på ett sånt sätt att barnen kan fixa dem. Det är en pedagogisk utmaning!

Om ett krav inte matchar med barnets förmåga blir det sannolikt problem, utvecklingen uteblir i vart fall. I ett sådant läge kan vi fundera på: Behöver vi sänka kravnivån och göra uppgiften/eller situationen lättare för barnet? Behöver kravnivån höjas för att göra uppgiften svårare, mer utmanande och engagerande? Behöver vi släppa kravet helt och hållet för stunden och närma oss situationen eller uppgiften på nytt vid ett annat tillfälle, då både vi och barnet är bättre förberedda?

Vi kan ställa krav på ett annat sätt genom att till exempel:

- Skapa en ökad delaktighet - När man är delaktig och får påverka ökar motivation och engagemang, läs mer på MATSITUATION - Delaktighet
- Satsa på samhörighet - Det är lättare att göra saker tillsammans. - Nu äter vi upp maten, ska vi räkna till tre tuggor tillsammans. Att involvera flera barn i en uppmaning kan öka sannolikheten att lyckas jämfört med att rikta sig till ett barn individuellt.
- Förberedelser – Ju mer förberedd ett barn är, desto större sannolikhet är det att man lyckas, om vi har rutiner som återkommer vid matsituation kan det bli ett sätt att skapa förberedelse och förutsägbarhet. Läs mer på MATSITUATION – Organisation och struktur
- Timing – Om vi ställer ett krav när barnet är redo och mottagligt (ofta i samband med att något annat precis är avslutat) ökar chanserna att barnet kan leva upp till det. Vid matsituationen kan vi underlätta timingen genom att lägga in aktiviteter som tar slut i lagom tid. Tex. en tack-för-maten-sång innan det är dags att ställa undan.
- Lägga in motiverande handlingar. Det kan vara en god idé att lägga in något som gör uppgiften roligare, kan man sikta på ett gemensamt mål, kan man ha städa-av-musik? Vad tycker våra barn är roligt, går något av detta att använda som krydda?

Vi behöver många sätt att kunna ställa krav på. Ibland blir det inte som vi har tänkt, då är det viktigt att vi tittar på vad som skedde, var missade vi i våra krav, när var de inte matchade med barnens förmågor och hur kan vi ställa kravet på ett annat sätt?

MATSITUATION - Bildstöd

Vid matsituationer och måltider på förskolan händer det mycket, många behov ska tillgodoses. En del barn behöver mer än talad instruktion och muntliga uppmaningar för att kunna hantera och navigera i matsituationerna.

Att ett barn har svårt att förstå, uttrycka och använda tal kan ha olika förklaringar. Språkutvecklingen kan vara lite sen eller annorlunda, det kanske finns en hörselnedsättning eller svårigheter att minnas och bearbeta information. Det är viktigt att minnas att problemsituationer uppstår när våra krav överstiger barnets förmåga att ta in, bearbeta och uttrycka information. Bild och symbolstöd kan vara ett sätt att underlätta kommunikation, stödja minnet och hjälpa barnen att tillgodogöra sig information.

Det talade ordet kan vara för abstrakt, flyktigt och svårt att minnas. Genom att arbeta med bildstöd vill vi presentera information på ett tydligt, visuellt sätt för att på så sätt engagera flera sinnen och hjälpa minnet. Många barn är hjälpta av att ha en bild eller ett tecken att hänga upp instruktionen på. Då blir det lättare att kunna minnas och förstå. En bild blir också en bra referenspunkt då personalen vill påminna om eller upprepa något.

Bra bildstöd ger ledtrådar till barnet vad och hur hen ska göra något. Bildstöd kan hjälpa till att:

- Förstå i vilken ordning saker och ting ska göras
- Få ett sammanhang - få ihop helheten
- Komma ihåg vad som ska göras
- Förstå var saker och ting ska vara

Ett enkelt exempel är att med tydliga bilder märka upp var saker och ting ska vara på matvagnen, det underlättar både vid dukning och avdukning.

Ett annat exempel kan vara att skapa en aktivitetsstöd med hjälp av bilder. Ett aktivitetsstöd fungerar som en ledstång genom matsituationen. Bilderna talar om för barnet vad som kommer att hända innan, under och efter maten. Bilderna kan bryta ned matsituationens olika moment. Ett sådant bildstöd hjälper till att skapa överblick och fokusera.

MATSITUATION – Tidsstöd och väntstöd

Att inte ha koll på tiden kan försvåra många situationer. Det blir svårt att sitta och äta i lugn och ro för den som inte har en förståelse för hur länge vi ska sitta och äta, hur länge ska jag vänta, hinner jag, vad händer sen?

Tidsstöd är föremål som synliggör tid. Det kan ge en visuell bild av hur lång tid som gått, det kan ge svar på frågan hur lång tid det är kvar. Tidsstödet kan också fungera bra som referenspunkt när vi pratar om tiden. Det kan vara svårt att förstå uttryck som strax, snart och sen, det underlättar om vi kan peka på något och på så sätt beskriva. En del barn har svårt att beräkna hur lång tid saker tar, det kan vara svårt att anpassa sin tid efter andra, då kan tidsstöd vara en väg in för att kunna arbeta med detta och komma igång och prata om tiden och planering.

I samband med att vi äter på förskolan vill vi ge barnen en överblick och en förståelse för matsituationen så att vi kan äta i lugn och ro. Vi vill bidra till att barnen utvecklar en bra tidsuppfattning och kan planera och styra sina aktiviteter. Vi kan använda oss av vanliga klockor som vi färgmarkerar, vi kan använda appar i telefoner eller surfplattor, eller speciellt utformade tidssröd. De flesta visuella tidsstöden är utformade så att ett färgfält eller en stapel krymper eftersom tiden går. Rymden tid är svår att greppa och det blir svårt att beräkna, överblicka och planera sin tid.

Här är några exempel på tidsstöd som kan användas i förskolan:

- Markering på en klocka på väggen, exempelvis en grön och röd prick som visar start och stopp för en aktivitet.
- Timglas med rinnande sand.
- Timstock, en visuell timer som räknar ner tid med lysdioder som släcks en efter en. Finns både i fysisk och digital version.
- TimeTimer, ett tidshjälpmiddel som synliggör hur tid passerar genom att en röd skiva försvinner mer och mer allt eftersom tiden går. Finns både i fysisk och digital version.

Att vänta är jobbigt när man inte riktigt har koll på tiden eller när man inte har strategier för att klara av väntan. Tidsstöd kan vara en bra hjälp för att få koll på tiden men det kan också vara bra med lite strategistöd och tips för att kunna fylla väntan med något. Vi vuxna i förskolan kan hjälpa till med aktiviteter att sysselsätta sig med, det kan vara allt ifrån sagor och sånger till leklådor och enkla spel.

När vi också hjälper barnen att reflektera och fundera över väntan blir det ännu bättre. Vi arbetar med barnens metakognition. Då synliggör vi problemlösningen när vi pratar om väntan och om vilka knep man kan använda i sådana situationer. Vad kan man göra när man väntar? –Jag brukar tänka på... Jag brukar räkna streck i handen. Jag brukar prata med min kompis. Vad kan vi fylla tiden med? Det är bra när vi får igång den typen av diskussioner.

Att fylla tiden med något gör det lättare att vänta.

MATSITUATION – Att säga till utan att öka stress

Lågaffektivt bemötande handlar om att skapa en pedagogisk miljö präglad av lugn och positiva förväntningar i syfte att minska stress och problemskapande beteende. Psykologen Bo Hejlskov Elvén har skrivit böcker en rad populära böcker med stor genomslagskraft. Vid sina föreläsningar har Bo liknat ett lågaffektivt sätt att säga till, med väckarklockans snooze-funktion. Väckarklockan ringer, vi trycker på snooze-knappen och efter ett tag ringer klockan igen. När vi snoozar fortsätter väckarklockan ringa på samma sätt med återkommande mellanrum, efter en stund är vi redo att stänga av den och kliva upp. Varje gång klockan ringer så gör den det som om det var första gången den ringde – den ringer varken högre, snabbare eller intensivare.

Vid upprepade tillsägelser och uppmaningar kan man alltså försöka att varje gång uppmana som om det var den första gången. Vi försöker att använda samma tonläge och upprepa samma krav. Det kan såklart vara en utmaning att varken förändra kravnivån, kroppsspråk eller tonläge, men vår ambition är att inte lägga in extra stress i situationen. Risken vid stegring är att man bidrar till ökad stress, oro och negativ affektsmitta vilket medför att barnet får än svårare att genomföra aktuell uppgift. Om man behåller sitt lugn och upprepar samma krav på samma vis kan man undvika att situationen blir konfliktfylld och resultatet kommer snabbare än vid en stegring av krav och tonläge.

Vid en matsituation på förskolan kan det vara så att man måste få bli klar med att dela potatisen, det behövs kanske tid för att uppmaningen ska sjunka in, kanske behöver barnet tid för att tänka efter. Det är därför viktigt att vi inte ökar stressen med våra uppmaningar. Vi måste skapa goda förutsättningar för barnen att ta till sig det vi säger.

Kom ihåg:

- Ge barnet tid och utrymme efter varje uppmaning eller tillsägelse. Är det möjligt att säga till och sedan gå därifrån en stund. Vid behov återkom för att upprepa samma tillsägelse på samma sätt och med samma budskap som första gången.
- Känslor smittar! Vid upprepade tillsägelser är det lätt att trappa upp. Ofta ökar både röststyrkan och kraven för varje tillsägelse. Irritationen ökar både hos den som säger till och hos den som blir tillsagd och resultatet blir ofta en konflikt.

MATSITUATION - Delaktighet

Att få vara med och bestämma är något som många av oss uppskattar. När vi känner att vi får vara med och påverka ökar vårt engagemang och intresse för aktiviteten eller projektet. Detsamma gäller såklart också för barn. Att få vara med och bestämma ökar motivationen och det är mer sannolikt att barnen deltar.

I samband med att vi äter finns tillfälle att låta barnen träna på delaktighet, träna på att få påverka och göra val. Det kan vara något som vi under en period prioriterar och tränar på. Vi kan också göra våra matsituationer mer lustfyllda och begripliga genom att öka barnens delaktighet.

Hur lyckas vi arbeta med delaktigheten på ett sätt som är genomförbart och schyst både för barnen och personalen? Det är viktigt att vi hittar en nivå som blir bra och är hållbar. Delaktighet behöver inte innebära att en får bestämma över allt. Det behövs balans. Vi bestämmer och planerar helheten men anstränger oss för att hitta moment och områden som barnen kan styra.

Vad kan vi göra barnen delaktiga i samband med vår matsituation? Det finns jättemånga områden inom vilka barnen kan vara med och påverka.

- Låta barnen vara delaktiga i hela måltiden från dukning till avdukning. Att duka ökar både känslan av delaktighet och ansvar.
- Låta barnen välja bestick. Vad passar till det här? Kul att få prova sig fram mellan stora bestick, små bestick, kniv, sked och gaffel.
- Låta barnen ta själva. Med lite stöd kan man få portionerna själv. Hur många slevor är lagom? Hur många köttbullar vill man ha? Kul att räkna samtidigt som det skapar delaktighet och intresse för maten.
- Låt barnen välja pålägg på sin macka, då tränar vi valmöjligheter och skapar delaktighet.
- Det är fint om vi lyckas skapa ett utrymme som barnen kan påverka men som samtidigt inte är övermäktigt. Vi vill ställa krav som är rimliga att leva upp till.

Det är viktigt att barn äter och får i sig näring och energi. Stress och oro över att barnen inte ska få i sig tillräckligt kan ibland komma i vägen för att skapa delaktighet och en trivsamt matsituation. I sådana lägen kan det vara bra att försöka se situationen i ett längre perspektiv, hur ser det ut över tid? Det finns studier som visar att barn är bra på att reglera sitt energibehov. Med tillgång till bra och näringsrik mat, och möjlighet att påverka lyckas barnen sina behov tillfredsställda. Det finns risk att barnen tappar bort sig om vi vuxna detaljstyr för mycket.