

Innspill om praktisk læring fra Mat og helse i skolen

Mat og helse i skolen vil gjerne takke for muligheten til å gi innspill til Kunnskapsministeren om praktisk læring i skolen.

Vi anser skolefaget mat og helse og vår organisasjon Mat og helse i skolen (tidligere Landslaget for mat og helse i skolen) som viktige aktører i arbeidet med en mer praktisk skole. Faget mat og helse er et sentralt fag for å utvikle kompetanse til å mestre egne liv ([MHE01-02](#)) ([udir.no](#)).

Mat og helse i skolen mener at økt timetall i faget mat og helse, krav til faglig fordypning for de lærerne som underviser i faget i grunnskolen, og gode rammebetingelser, gjør at faget mat og helse kan bidra mer til en praktisk skole.

Vi ønsker å bidra med innspill på følgende punkter:

- Praktisk undervisning
- Skolemiljø, trivsel og motivasjon
- Profesjonsutvikling og kompetanse
- Fag- og timefordeling
- Elevmedvirkning

Praktisk undervisning

Avgjørelser rundt hva vi skal kjøpe og hva vi skal spise tas flere ganger om dagen. Våre valg har betydning for jordens tilstand, slik som vårt forbruk har betydning for vår helse. Å velge er ikke noe vi kan, men noe som må læres og øves på. For å skape like forutsetninger for alle barn, er det viktig at opplæring i matvalg og praktisk kunnskap i håndtering av mat læres på skolen.

Mat- og helsefaget og kunnskap om mat er uunnværlig for oss mennesker i et livsmestringsperspektiv. Det handler om å mestre eget liv for fremtiden. Det å ha kunnskap om verdikjeden til mat, ulike råvarer, hvordan vi tilbereder mat, hvordan vi kan forlenger lagringstiden på maten vi produserer i sesong gjennom kunnskap om konservering. Faget har fokus på bærekraft, eksempelvis gjennom matsvinn og hvordan vi kan unngå å kaste mat. Dette vil igjen bidra til å styrke kunnskapen om mat i befolkningen og øke matsikkerheten i Norge og resten av verden. Kunnskap om mattrygghet og matsikkerhet er avgjørende i et folkehelseperspektiv, og et miljøperspektiv.

Faget mat og helse kan bidra med:

- «Å lære ved å gjøre» som en viktig arbeidsmetode i faget, der både hånd og hode aktiviseres. Gjennom konkrete læringsaktiviteter får elevene øvd seg på å ta gode og selvstendige valg knyttet til helse og bærekraft.
- økt praktisk fokus gjennom tverrfaglighet i skolen med for eksempel elementer fra naturfag, krle, samfunnsfag og matematikk. Det handler både om å forstå de kjemiske

reaksjonene i matlagingsprosessene, ta etiske og bærekraftige valg, vite hvor maten kommer fra, og hvordan den er produsert, samt forstå tidsperspektiv, rom- og vekt mål, brøk, forholdstall og geometriske figurer.

- å bruke måltidet pedagogisk bevisst, og dermed være en arena for fellesskap og faglig læring.
- alternative opplæringsarenaer, som for eksempel gårdsbesøk eller skolehage, sanketur, smake på urter i naturen, dyrs forutsetninger for å trives i naturen. Å ha kjennskap til produksjonsprosessen/verdikjeden til mat kan være med og styrke matvareberedskapen og matsikkerheten i landet vårt.
- fellesskap mellom elever, gjennom samarbeide mot et felles mål og verdier.
- å styrke de estetiske læringsprosessene, som gjør det mulig å møte lærestoffet med undring og et utforskende perspektiv.
- å øke elevmedvirkningen i skolen, der elevene øver på å gjøre reflekterte valg av for eksempel råvarer, oppskrifter eller matlagingsmetoder med målsetting om å ta hånd om eget liv

Skolemiljø, trivsel og motivasjon

I et godt læringsmiljø betraktes måltidet som en sentral sosial arena, med potensial om å skape trivsel og sosiale relasjoner. Barn spiser ca 2000 lunsjmåltider i skolen og spisepausen er en viktig arena for læring. Det skilles mellom skolemåltidet (av medbrakt eller servert mat) og de måltidene elevene selv tilbereder og spiser som en del av faget mat og helse. Man lærer ikke nødvendigvis å ta gode matvalg av å få servert skolemåltider. Det trengs også øving på å lage matretter som er bra for kropp og klode. Mat- og helsefaget er ett av fagene som flest elever uttrykker at de trives godt, eller veldig godt i. Trivsel kan være med å øke motivasjon for læring i skolen. Faget mat og helse gir også opplæring i kultur og identitet gjennom å lage mat fra ulike religioner og kulturer, som igjen gir grobunn for nysgjerrighet og samhold.

Faget mat og helse kan bidra med:

- mat- og måltidsfellesskap, det finnes et begrep som heter "du mobber ikke den du har spist med".
- å gi elevene en kunnskap og praktisk ferdighet som de kan ta i bruk umiddelbart, og sammen med familie/venner.
- praktisk matlaging i et sosialt faglig fellesskap, som kan øke den faglige tryggheten hos eleven og opplevelsen av mestring.
- økt kjennskap til ulike kulturer gjennom bruk av råvarer og matskikker.
- å gi elevene mestring, slik at de rustes til å bli selvstendige, utholdende og robuste borgere i samfunnet.

Mat og helse i skolen mener at tema «Mat og måltiden» bør inn som et obligatorisk tema i grunnskolelærerutdanningen, slik at alle lærere kjenner til de nasjonale kostrådene og nasjonale faglige retningslinjene for mat og måltider i skolen. Alle lærere bør ha kjennskap til enkel matmerking (som nøkkelhullet og brødskalaen), og en basiskompetanse rundt mat og måltider. I tillegg bør også lærere kjenne til viktigheten av måltidet som en sosial arena, men også som en viktig arena for læring og fellesskap. Det kan ruste læreren til å legge opp til en mer praktisk

skoledag for elevene. Mat- og helselærer kan være en ressurs på skolen, men for å nå hver enkelt elev bør samtlige lærere inneha denne kunnskapen.

Profesjonsutvikling og kompetanse

I dag er det ni utdanningsinstitusjoner som tilbyr faget mat og helse i sin portefølje. Bare tre av disse tilbyr mer enn 30 studiepoeng i faget, og kun to tilbyr faget på masternivå. De seks andre har kun tilbud om 30 studiepoeng som høyeste nivå i faget. Dette gjør at svært få lærere har, og får mulighet til høyere kompetanse i fagområdet. Mulighetene til å ta en master i faget blir da svært begrenset, og muligheten til ny kompetanse og innovasjon i fagområdet holdes nede. Manglende muligheter for å ta master i faget har også ført til synkende søkertall til faget mat og helse i grunnskolelærerutdanningene. Samme utfall er også registrert etter innføring av 5-årig masterutdanning, grunnet strukturelle utfordringer.

Mat og helse i skolen mener at videreutdanningstilbudet i praktiske og estetiske fag bør økes, spesielt gjennom å tilby mat og helse 2 ved flere utdanningsinstitusjoner (for eksempel gjennom tiltaket Kompetanse for kvalitet). Og tilbudet om å kunne ta master i faget mat og helse bør økes.

Mat- og helsefaget er et komplekst fag, med mange tverrfaglige muligheter. Mat og helse i skolen mener derfor det bør stilles krav om profesjonsfaglig kompetanse for å undervise i mat og helse. Mat og helse i skolen mener videre at det bør stilles krav om profesjonsfaglig kompetanse for å undervise i mat og helse. Det bør være krav om 30 stp i undervisningsfaget på barnetrinn, og 60 stp i mat og helse for å undervise på ungdomstrinn.

Fag- og timefordeling

Bare ¼ av timetallet i skolen består av praktiske og estetiske fag, Mat og helse utgjør kun 2,5% av hele skolens timetall på 7894 timer, men er likevel et stort fag med et viktig samfunnsrelevant innhold for å mestre egne liv. Livsstilssykdommer er vår tids store folkehelseutfordring og faktorer i kosten påvirker vår disposisjon for utvikling av disse sykdommene senere i livet, som koster samfunnet minst 154 milliarder årlig. Det vil være en god investering i folkehelsen å sørge for bedre rammevilkår for faget, i form av flere undervisningstimer, mer ressurser til råvarer, og økt kompetanse for lærerne.

Faget mat og helse kan bidra med:

- å være en sentral del i forebygging av livsstilssykdommer ved å lære barn og unge opp til å ta gode matvalg, innarbeide gode matvaner som varer livet ut i tillegg til å lære de hvordan kan lage god helsemessig mat i samsvar med kostrådene.
- samfunnsrelevant innhold som elevene kan bygge videre på resten av livet.
- mer praktiske læringsaktiviteter i sosialt fellesskap

Mat og helse i skolen mener at de praktiske fagene må få større plass i skolen. Det er også viktig med timeplanfestet opplæring, også på 1. – 4. trinn. Å tilegne seg praktisk kunnskap og praktiske ferdigheter er ofte mer tidkrevende enn å lese seg til kunnskap. En praktisk arbeidsform er avhengig av lengre sammenhengende økter. Å tilegne seg praktiske kunnskaper og ferdigheter er avhengig av tid til å øve og tid til å reflektere.

Mat og helse i skolen foreslår et pilotprosjekt for utprøving med økt timetall til mat og helse, for eksempel gjennom å ha timer i mat og helse hvert år fra 4. – 10. trinn, og følge opp prosjektet med effektforskning før og etter gjennomføring av prosjektet. Gjerne tverrfaglig knyttet til ulike fag/tema for hvert år. Organisasjonen Mat og helse i skolen kan utfylle med mer konkrete detaljer rundt forslaget og bistå arbeidet.

For styret i Mat og helse i skolen

Eli Kristin Aadland

Leder for Mat og helse i skolen

post@matoghelse.org

