

NYT FORSKNINGSPROJEKT

undersøger effekten af skolehaver på børns maddannelse, bevægelse og skolemotivation

Øges børns maddannelse, når de selv sår, høster og laver suppe med deres egne grøntsager? Bevæger de sig mere i skolehaver, og bliver de mere motiverede til at gå i skole? Det undersøger Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse sammen med organisationen Haver til Maver i projektet FoodACT.



Anna Stage
Fysioterapeut, cand. Scient. i Idræt og Sundhed, Ph.d.-studerende
Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse & Københavns Universitet
anna.stage.hansen.01@regionh.dk

Danske børn bevæger sig for lidt og har usunde madvaner – særligt børn fra udsatte familier. Desværre har initiativer, der har til formål at øge børns bevægelse eller give dem sundere madvaner ofte kun kortsigtede eller ingen effekt.

Det tyder imidlertid på, at når der er fokus på at øge sunde madvaner, samtidig med at børn bevæger sig, så har det længerevarende positive effekter på begge udfaldsmål. I skolehaveprogrammet 'Haver til Maver' undervises der i madens vej fra jord til bord samtidig med, at børnene kommer ud af klasseværelset. Transport er aktiv til fods eller

på cykel. I skolehaven er eleverne aktive, når de graver, løfter eller vander deres jord.

Når en skoleklasse bliver en del af Haver til Maver får klassen deres eget jordlod. Gennem 8-10 ture til skolehaven lærer børnene at dyrke og tilberede økologiske grøntsager. Undervisningen og de fælles oplevelser sker sammen med fagpersoner, såsom kokke, biologer og naturvejledere.

Har Haver til Maver en positiv effekt på usunde madvaner og bevægelse? Er interventionen med til at gøre det mere motiverende at gå i skole, når skolehaver er en fast del af den faglige undervisning? Dét bliver undersøgt i det tre-årige



Camilla Roed Otte
Ph.d, Udviklingschef i Haver til Maver



Peter Elsborg
Forsker, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse



Mads Bølling
Forsker, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse,



Peter Bentsen
Centerchef, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse
Adjungeret professor, Københavns Universitet

'Haver til Maver'

Haver til Maver har i snart 20 år arbejdet med glade motiverede børn, der har hænderne dybt begravet i jorden, børn der hiver deres egne grøntsager op af jorden, børn der tilbereder måltider ud af grøntsagerne og spiser litervis af suppe, fladbrød og grøntsagswok. Børn der nyder naturen og lærer om insekter, jord og planter. Børn der glemmer de er i skole og oplever sig selv, hinanden og deres lærere på en ny måde. Børn der hopper og springer i halmborgen, bliver væk i labyrinten og lærer at skære løg som en rigtig kok.

Haver til Maver er et velbeskrevet skolehaveprogram for børn i alle aldre. Ofte er det skolernes mellemtrin, der er en del af Haver til Maver, og klasserne er en del af programmet fra april til oktober, hvor de tilbringer 8 hele skoledage i Haver til Maver. Hver klasse får sit eget stykke jord, som de dyrker i grupper, og grøntsagerne anvendes i udekøkkenet, hvor de lærer at lave lækre vegetariske retter.

I Haver til Maver er familierne også med. I ferierne får eleverne og deres familier ansvar for at passe og høste i skolehaven. Når familierne inddrages, kan det være med til at øge bæredygtigheden og de længerevarende effekter på elevernes maddannelse.

Du kan læse mere om Haver til Maver på www.havertilmaver.dk.

forskningsprojektet FoodACT, der vil have et særligt fokus på socialt udsatte børn. Projektets resultater vil indgå i udbredelsen af skolehaver i Danmark og være med til at skabe større viden om indsatser, der kan forebygge og reducere ulighed i sundhed.

Kan maddannelse og bevægelse bidrage til sund vægt?

I Danmark lever 12-19 % af børn med overvægt og heraf 3-4 % med svær overvægt. Den højeste forekomst af overvægt ses hos børn og unge fra familier med lav socioøkonomisk baggrund (SIF, 2021). En af de underliggende årsager til overvægt er inaktivitet og usunde madvaner. Mad er et basisbehov for menneskets overlevelse og er ofte forbundet med kulturelle aspekter såsom dagligdag, aktiviteter, traditioner, livsstil og socialisering.

Et nyligt defineret begreb food literacy – oversat til maddannelse – er et adfærdsmål fokuseret på kendskab og madlavningsevner i henhold til diæt, ernæring og sunde valg (Benn, 2014). Konceptet food literacy har fået øget opmærksomhed i litteraturen som en vigtig indikator for madadfærd igennem livet (Stjernqvist et al., 2021). Litteraturen beskriver, at der er et øget behov for at fremme børns maddannelse og styrke deres madrelaterede kompetencer både i en familiær og skolekontekst (Benn, 2014; Lai-Yeung, & Fordyce-Voorham, 2016; Truman et al., 2017; Vidgen & Gallegos, 2014).

Fysisk inaktivitet er en anden signifikant faktor, som har betydning for børn og unges stigende overvægt. Studier har vist, at sundhedsfordele fra begrebet food literacy og tilstrækkelig fysisk aktivitet kan overføres til voksenalderen, hvilket tydeliggør vigtigheden af interventioner med disse udfaldsmål henvendt til børn og unge (Laska et al., 2012; Lytle et al., 2000; Rose et al., 2021)



Skoler kan være et godt sted at sætte ind, hvis børn og unges food literacy, fysiske aktivitet og mentale helbred skal styrkes (Europe, 2016; Rose et al., 2021). Fordelen er, at størstedelen af børn og unge bruger mange af deres vågne timer i skolen uafhængigt af deres socioøkonomiske og kulturelle baggrund, hvorfor interventionerne har en bred indvirkning.

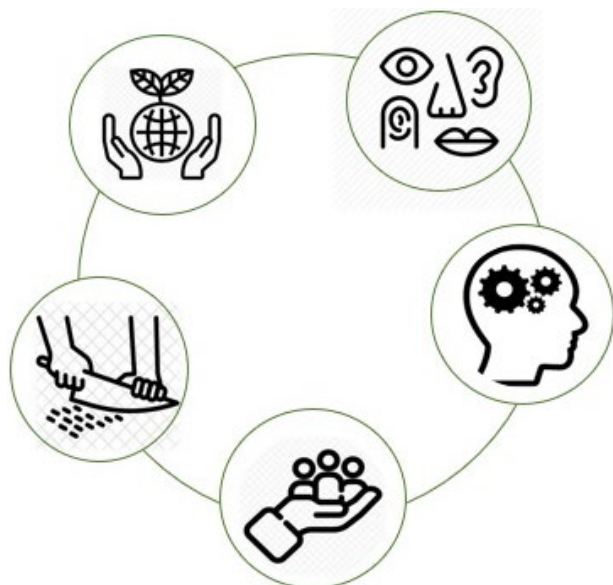
Tidligere studier har vist, at interventioner med sunde madvaner kombineret med fysisk aktivitet kan øge kvaliteten af madindtag (Rose et al., 2021). Skolebaserede interventioner har også vist en positiv effekt på børns food literacy (Elsborg et al., 2022). Skolehaver, og et program som Haver til Maver, er netop sådan et initiativ. Fokus på maddannelse, bevægelse og social interaktion kombineres, når eleverne undervises udendørs som en del af den almindelige faglige undervisning i skolen.

Studier har påvist, at dét at flytte undervisningen udenfor skolebygninger giver mere bevægelse for både drenge og piger i løbet af skoledagen (Bentsen et al., 2022; Bølling et al., 2021; Schneller et al., 2017). Dertil øges elevernes lyst til at arbejde med skolens opgaver og fag. Eleverne bliver også mere motiverede (Bølling et al., 2018). Det kan være fordi, arbejdsmåderne udenfor skolens bygninger giver eleverne mere rum for at opleve selvbestemmelse og mestring og samhørighed i klassefællesskabet. Og så er det med til at gøre skoledagen mere varieret. Skolehaver har derfor potentialer til at påvirke elevernes maddannelse, fysisk aktivitet og skolemotivation.

Sådan arbejder forskerne i FoodACT

Formålet med FoodACT er at undersøge om, og hvordan skolehaver har betydning for elevernes maddannelse, fysiske aktivitet og skolemotivation med særligt fokus på børn med lav socioøkonomisk status. FoodACT-studiet er startet i januar 2023 og forventes afsluttet i 2025. Det er støttet af Novo Nordisk Fonden.

I FoodACT tages der udgangspunkt i skolehaver, som allerede er etableret af Haver til Maver. Studiet inddrages i flere



delstudier, som har fokus på henholdsvis maddannelse, fysisk aktivitet og skolemotivation og en evaluering af interventionen Haver til Maver. Derfor bliver skoledagene med jord under neglene observeret af forskerne, og eleverne bliver interviewet om, hvordan de oplever undervisningen i skolehaven.

Elevernes maddannelse måles ved brug af en tilpasset version af det nyligt udviklede Food Literacy Questionnaire-SC instrument (FLQ), som er valideret i en dansk kontekst til at måle fem aspekter af maddannelse hos 12-14-årige elever (Stjernqvist et al., 2021). Elevernes skolemotivation bliver målt med The Academic Self-Regulation Questionnaire (SRQ-A), som er valideret til 8-12-årige børn (Norman & Cairney, 2015). Vi forventer at rekruttere 60 klasser til at besvare spørgeskemaer.

Hvordan eleverne bevæger sig, bliver undersøgt med brug af accelerometre, som hver elev har på de dage, de har Haver til Maver. På denne måde bliver det også muligt at undersøge, hvor meget af tiden de bruger på hhv. at sidde stille, være lidt eller meget aktive. Data på elevernes bevægelse indsamles to gange i foråret og i efteråret. Vi forventer at rekruttere 30 klasser til at deltage i dette delstudie.

Food literacy og maddannelse

Food Literacy er et begreb for det, man oversat til dansk kan kalde maddannelse. Der er ikke én definition, men blandt andet omfatter Food Literacy færdigheder og viden om mad. Begrebet involverer også 'kritiske evner', hvilket betyder, at børn kan deltage i et bredere samfundsmæssigt fødevarerproblem.

I FoodACT bruger vi en definition af Food Literacy, hvor der også er lagt vægt på kritiske evner sammen med sansning af mad og omsorg for andre mennesker indenfor en pædagogisk kontekst (Benn, 2014). Det er en kvalitativ model, der omfatter fem forskellige, men overlappende, fødevarerrelevante kompetencer.

Kompetencer	Eksempel
At vide	Evnen til at træffe informerede beslutninger såsom at identificere sund mad.
At gøre	Praktiske og tekniske kompetencer i relation til at tilberede mad.
At føle	Involvering af sanser, fx evnen til at smage forskel på surt og sødt.
At ville	Deltagelse i at løse generelle madproblemer i samfundet.
At bekymre sig om	Etiske madrelaterede overvejelser og handlinger, der afspejler det at bekymre sig om andre mennesker og miljøet.

I forskningsprojektet FoodACT anvendes Benn's model for begrebet 'Food Literacy', der dækker fem kompetencer.