



Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044-20 30 00
www.hkr.se



Måltiden i förskolan – en sammanställning

Albina Brunosson

Innehållsförteckning

Förord.....	3
Sammanfattning	4
Inledning.....	5
Arbetets disposition.....	5
En blick utåt - kartläggning av kurser	5
Mat och måltid i förskola -nedslag i litteraturen	6
Behov hos förskolepersonal – underlag till eventuella kurser i måltidspedagogik.....	8
Exemplet Smultronstället – mat och måltid som en del av den pedagogiska verksamheten ...	10
Pågående forskning vid Högskolan Kristianstad	12
Referenser och förslag till vidareläsning.....	13
Intervjuer	13
Web-sidor	13

Förord

Mat- och måltidskunskap i förskolan är ett nytt forskningsområde och forskningen kring lärande och mat och måltider, måltidspedagogik, i förskolan är väldigt lite beforskat, både sett ur ett nationellt som internationellt perspektiv. Måltidspedagogik är ett begrepp som inte är definierat och första gången det nämns i litteraturen är troligtvis i en dansk rapport från 2007 som tar upp begreppet i samband med utbildning kring näringslära. Under 2010 börjar begreppet dyka upp i flera olika sammanhang och då blir även titeln måltidspedagog allt vanligare. Rapporten syftar till att ge en bild av behovet av måltidspedagoger och eftergymnasiala kurser i måltidspedagogik för förskolepersonal.

Rapporten är skriven av doktorand Albina Brunosson, under handledning av universitetslektor Hanna Sepp, i samverkan med Nationellt Centrum för Måltiden i Vara. Nationellt Centrum för Måltiden är inledningsvis ett tvåårigt projekt, i syfte att bygga upp en unik, permanent resurs som kan lyfta måltidsupplevelsen i alla typer av offentliga måltidsmiljöer. Målet är att den kunskap om totalupplevelsens betydelse som byggts upp inom restaurangbranschen ska kunna överföras till storköksmiljön – i skolrestauranger, äldreboenden eller personalmatsalar. Detta hoppas de kunna åstadkomma genom att skapa förutsättningar för ett livslångt lärande. De vill skapa ett rikstäckande centrum för grundutbildningar och fortbildningsinsatser såväl som stöd för verksamhetsutveckling på alla nivåer – i nära samverkan med högskolor och universitet, yrkeshögskolor, gymnasieskolor och branschens aktörer. Ett stort tack till projektledare Mija Gustafsson!

Kristianstad 23 maj 2012

Albina Brunosson

Sammanfattning

Genom intervjuer med förskolepedagoger har flera behov kunnat utkristallisera sig, ofta är behoven snarlika. Samma behov som Annika Unt Widell har uppmärksammat i sitt arbete med Skolmatens vänner har också förskolepersonalen själva upplevt. Främst handlar det om bristande kunskaper hos pedagogerna när det gäller vilken mat som är nyttig och hälsosam. Brist på de kunskaperna gör också att det är betydligt svårare att försöka skapa hälsosamma matvanor hos barnen, eftersom pedagogerna känner sig rådvilla inför alla nya hälsobudskap och uttalanden om vilken mat som är just hälsosam och bra. Just denna osäkerhet hos pedagogerna kan ses som problematisk då våra matvanor grundläggs tidigt i livet. Ytterligare ett problem som flera av pedagogerna har är att de inte vet hur de ska arbeta pedagogiskt med måltiden. Vidare upplever de pedagoger där maten kommer från ett centralkök att de inte har de möjligheter de hade önskat för att arbeta pedagogiskt med måltiden. De menar också att de är maktlösa och inte kan påverka i en viss riktning, även om de vet hur mat- och måltidssituationen skulle kunna förbättras. För de förskolor som får maten från centralkök väcks också frågor om varmhållning och uppvärmning, alltså en slags livsmedelssäkerhet. En av pedagogerna som jobbar på en förskola där maten tillagas, kan uppleva att kokerskan och pedagogerna är långt ifrån varandra i fråga om mat, barn och måltider. Raka motsatsen är det på exempelvis förskolan Smultronstället där kokerskan är en självklar del av det pedagogiska arbetet. Vidare har jag också noterat att flera pedagoger skulle önska en handledning för att kunna omvandla styrdokumentet till mat- och måltidssituationer i förskolan.

Inledning

Måltiden är en central del av förskolans verksamhet, och minst två gånger om dagen samlas barn och pedagoger för att äta tillsammans. Det råder inga tvivel om matens och måltidens potential för att skapa självklara situationer för lärande. Trots att måltiden är en ständigt återkommande aktivitet på förskolan och trots att maten och måltiden innehar en stor pedagogisk potential, får dagens pedagoger i stort sätt ingen utbildning vare sig på lärarutbildningen eller i fortbildningskurser om mat och måltider i den pedagogiska verksamheten. Vilken annan aktivitet i förskolans verksamhet kan på samma sätt lämnas åt slumpen? Ansvar för den verkliga pedagogiska måltiden hamnar istället på pedagoger med ett specialintresse mot mat och måltid.

Arbetets disposition

Följande sammanställning syftar till att ge en bild av behovet av måltidspedagoger och eftergymnasiala kurser i måltidspedagogik för förskolepersonal. Dels redovisas det aktuella kursutbudet av enstaka kurser på Sveriges högskolor och universitet som på olika sätt kan fungera som profilering och vidareutbildning av pedagoger, till exempel bildpedagogik eller utomhuspedagogik. Några av kursernas kursplaner och litteraturlistor har också studerats med intentionen att finna en gemensam nämnare. Vidare har en kartläggning av den vetenskapliga litteraturen som behandlar mat och måltider i förskolan gjorts. Då den vetenskapliga litteraturen har varit bristfällig, har fältet behövts breddas genom att också se till populärvetenskaplig litteratur. Annika Unt Widell, dietist och projektledare för Skolmatens vänner har intervjuats för att se vad hon har för uppfattningar om mat och måltid i förskolan. För att kunna skapa kurser i måltidspedagogik behöver också behoven hos verksamma förskolepedagoger undersökas, vilket har skett genom intervjuer. För att visa hur mat och måltid kan genomsyra en pedagogisk verksamhet görs ett besök på Smultronställets förskola.

En blick utåt - kartläggning av kurser

På Sveriges universitet och högskolor ges ett 40-tal fristående kurser som kan ses som olika pedagogiska inriktningar. De inriktningar som kartlagts är de som utgår från ett specifikt ämnesområde, liksom musik, och inte en pedagogisk grundsyn som till exempel Waldorfpedagogik eller Montessoripedagogik. De inriktningar som är framträdande är bildpedagogik, musikpedagogik och utomhus- och friluftspedagogik. Framför allt kan man se

att de kursplaner som studerats är tydligt ämnesspecifika, där till exempel kurser i bildpedagogik har ett ämnesinnehåll som är avgränsat till bilder i skolan. Samma upplägg har också de kurser i utomhuspedagogik och musikpedagogik, de är tydligt ämnesinriktade. Den tydliga avgränsningen av ämnesinnehåll är också tydligt avspeglad i litteraturlistorna där i princip ingen litteratur kan räknas som allmän i vare sig pedagogik eller didaktik. Utifrån det här är det svårt att finna tydliga gemensamma nämnare. Det som skiljer är betydligt mycket mer än det som förenar, vilket gör att det är svårt att genom kursplanerna finna förslag på relevant litteratur som kan ingå i måltidspedagogiska kurser. Ett förslag är istället att göra en kombination av allmän och specifik litteratur, där den allmänna består av didaktisk och pedagogisk litteratur och den specifika om mat och måltid.

Mat och måltid i förskola -nedslag i litteraturen

Måltid i förskola och skola är inget välbeforskat ämnesområde. Sepp (2002) har belyst förskolebarns måltidsvanor och kommer bland annat fram till att barnen i studien inte definierar mat som bra eller dålig, utan som mat eller ”icke-mat”. Vidare uppmuntrar Sepp (2005) till en mer lekfull inställning till mat och måltider i förskola och skola. Genom glädjefyllda måltider ökar viljan att prova nya smaker och det har betydelse också i vuxen ålder. Goda matvanor grundläggs tidigt i livet, och om man som barn äter varierat är chansen stor att man fortsätter med det som vuxen. Genom en varierad kost ökar möjligheterna att man får i sig alla näringsämnen man behöver och lagom med energi (Sepp, 2005).

Johansson och Pramling Samuelsson (2001) har fokuserat på en av förskoleverksamhetens centrala aspekter, omsorgen, utifrån ett måltidsperspektiv. De menar att måltiden är särskilt intressant att studera då den består av både omsorg och lärande, vilket kan gestaltas på flera olika sätt. Vi måste äta för att leva och må bra, vilket kan ses som en primär omsorg om barnet. Måltiden är också en situation där möjligheterna till lärande är goda, allt ifrån var fisken har simmat till den motoriska träningen det innebär att hålla i bestick. Johansson och Pramling Samuelsson har studerat två förskolors arbete med mat och måltid och fann signifikanta skillnader i pedagogernas sätt att hantera måltidssituationen. Till stor del finner författarna att skillnaderna bottnar i huruvida barnen och förskolepedagogerna möts i ett ömsesidigt samspel under måltiden. Också barnens beteende vid måltiden lyfts fram. På en förskola bemöter och bekräftar pedagogen barnen i deras erfarenheter genom att låta barnen

prova sig fram och själva avgöra om de är hungriga, vilket ger måltiden en större pedagogisk potential (Johansson & Pramling Samuelsson, 2001).

Stenbak Larsen (2007) menar att mat och måltid i förskola och skola till stor del har fokuserat på matens näringssammansättning. Det kan ses som en parallell till den forskning om mat och barn som har bedrivits, där barn och ungdomars matvanor på olika sätt studerats och problematiserats. Stenbak Larsen (2007) framhåller att vi inte enbart ska fokusera på matens nutritionella status utan även utgå från matens sinnliga upplevelser, som måltidens samvaro, smakupplevelser och alla de historier som kan knytas an till maten på vår tallrik. På så sätt ser Stenbak Larsen (2007) på måltidspedagogik som en symbios mellan dels matens näringsmässighet och matens och måltidens sinnliga betydelser.

I Sjödéns (1996) populärvetenskapliga artikel diskuterar författaren förskolebarns matbeteende och menar att det primära vid en måltid är att ha det trevligt tillsammans, medan det sekundära är att barnen äter. Anledningen, menar Sjödén, är att stämningen vid matbordet spelar stor roll för barnens inställning till vad som serveras vid måltiden. Även om Sjödéns artikel är omfattande och behandlar allt från aptit och aptitreglering till neofobi (negativ inställning till ny mat) så benämns bara mycket kort måltiden som en pedagogisk lärandesituation.

Andersson (1994) har i sin populärvetenskapliga bok undersökt möjligheterna att laga mat och baka med förskolebarn. Hon menar att förskolebarns inlärning är knuten till nyfikenheten och anser att genom att laga mat och baka kan barnen lära sig dels att lyssna, läsa och räkna men också motorik och vilken mat som är i säsong. Enligt Andersson kan såväl treåringar som sexåringar laga mat och baka efter en steg för steg-metod som förespråkas.

Tidningen Förskolan (2/2011) har ett temanummer om mat och måltider där flera aspekter av maten och måltiden i förskolan behandlas. I en artikel av Nöjd (2005) intervjuas Andrea Friedl, nutritionist vid Karolinska Institutet, som har medverkat till att ta fram metoden Friska Barn. Friska Barn ska främja både matvanor och rörelsevanor i förskolan. Friedl menar att pedagogerna måste äta samma mat som barnen serveras, och genom det vara goda förebilder. Friedl menar också att det finns stora problem gällande föräldrarnas relation till deras barns matintag. Dels finns föräldrarna med låg kunskap om mat och livsmedel, vilket ofta leder till att barnens kosthållning är näringsfattig och energirik. Dels finns föräldrarna som menar att

förskolan inte ska följa de nationella riktlinjerna för maten, detta i en tid av nya dieter, bantningskuror och matlarm om allt från tillsatser och färgämnen till rester av bekämpningsmedel i grödor (Nöjd, 2011). Att ämnet hem- och konsumentkunskap inte bara hör hemma i grundskolans senare år visar Karlberg (2011) i sin artikel. På en förskola har ämnet introducerats för treåringar för att de ska lära sig om hälsosamma matvanor. På köpet får barnen kunskaper i bland annat matematik, naturvetenskap och svenska. Projektet har också bidragit till att pedagogerna har fått stora möjligheter att observera barnens utveckling, till exempel när det gäller barns samarbetsförmåga (Karlberg, 2011).

Förutom de olika perspektiv som den vetenskapliga och populärvetenskapliga litteraturen ovan redogör för finns också Livsmedelsverkets råd för barn i förskola och skola att tillgå (www.slv.se).

Behov hos förskolepersonal – underlag till eventuella kurser i måltidspedagogik

I en intervju med Annika Unt Widell, dietist och projektledare för Skolmatens vänner säger hon att maten och måltiden i förskolan sällan hamnar i fokus i politiska sammanhang och media. Unt Widell tror att anledningen är att föräldrarna är med och påverkar verksamhetens olika delar i högre grad på förskolan än grundskolan. På förskolan kan därför maten förändras mer direkt än på grundskolan, som ofta är mycket större och föremål för politiska beslut. Unt Widell är övertygad om måltidens potential i förskola och skola och nämner bland annat projektet Food For Life som pågår i Storbritannien. Det är ett projekt som fokuserar skolmåltiden och ämnar att lära både elever och pedagoger sambandet mellan jord och bord. Arbetssätten är många, och bland annat får eleverna en ”cooker bag”. En ”cooker bag” är en väska med ingredienser, recept och uppgifter som barnen får med sig hem som läxa. Projektet har varit uppskattat och man har bland annat kunna se att barnens neofobi har minskat.

Unt Widell har främst upplevt två behov hos pedagoger för att på ett så bra sätt som möjligt kunna arbeta med mat och måltid i förskola och skola. Främst, menar hon, finns det en kunskapslucka hos pedagoger när det gäller vad det är som är nyttig mat, något hon upplevt har ökat under de senaste åren. Det finns alltså en osäkerhet hos många om vad som kan uppfattas som en bra mathållning och nyttiga matvanor. En bidragande orsak till denna osäkerhet kan vara alla de mer eller mindre vetenskapliga och beprövade dieter och

”kostexperter” som uttalar sig, vilket tillslut leder till man inte vet vad och vem man ska lyssna på och förlita sig till. Unt Widell ser det också som problematiskt de tillfällen som pedagogen väljer att äta annan mat än barnen, då det sänder ut felaktiga signaler om att barnens mat inte skulle vara bra nog. Unt Widell menar att det i det sammanhanget blir svårt att se pedagogen som förebild för barnen på förskolan och skolan. Vidare anser Unt Widell att det saknas kunskaper hos pedagoger om hur man kan arbeta med måltiden ur ett pedagogiskt synsätt. En måltid är mer än maten man äter, vilket inte alltid syns på förskolor och skolor, menar hon. Därför anser Unt Widell att det är fördelaktigt om pedagoger blir medvetna och får en ökad förståelse om måltidens potential som en lärandesituation.

Genom intervjuer med olika förskolor framträder ungefär liknande behov som Annika Unt Widell beskriver. Flera av de intervjuade pedagogerna menar att många vuxna på förskolan känner sig rådvilla när det gäller vilken mat som är nyttig och hur olika maträtter påverkar kroppen. ”Blir det till exempel skillnad i kroppen om man äter i en lugn miljö eller i en stimmig matsal”, undrar hon. Pedagogen lyfter också att de har saknat kunskaper när föräldrarna frågar om förskolans mat och menar vidare att ”vi vill kunna säga att vi har nyttig mat, på grund av det här och det här. Kanske kunna säga emot någon som vill att vi ska ta bort allt sött, som russin och sånt”. Vidare beskriver pedagogerna en vilja att kunna arbeta med hälsa och nyttig mat tillsammans med barnen, men anser sig inte riktigt ha den pedagogiska kunskapen om hur man kan gå tillväga för att lära barn om hälsosamma levnadsvanor.

Flera av pedagogerna lyfter också svårigheterna att arbeta med mat och måltid tillsammans med barnen när förskolan knappt inrymmer ett kök och maten kommer från ett centralkök. En av pedagogerna berättar ”Det är så dåligt, vi kan inte påverka någonting. Vi vet till exempel att de flesta av våra barn inte äter grönsaker när de är ihopblandade i en skål med vinäggrett, ändå får vi det. De flesta barn äter grönsaker var för sig, som morotsstavar och majskorn och tomatklyftor, bara det inte är blandat. Nu äter de istället inga alls, det blir inte så nyttiga måltider då”. Exemplet ovan visar på både en frustration och en uppgivenhet hos pedagogerna. Att maten tillagas i centralkök är ett strukturellt problem där pedagogerna har få möjligheter att arbeta pedagogiskt med maten och måltiden. Flera av pedagogerna har en stark vilja att arbeta pedagogiskt med mat, och på en av förskolorna som helt saknar kök låter man barnen hjälpa till att koka kaffe därför att det är innehåller både ett motoriskt och ett matematiskt moment.

Att ha ett kök innebär inte nödvändigtvis att det serveras näringsriktig och god mat och att det sker ett pedagogiskt arbete med maten och måltiden. En av pedagogerna upplever ett glapp mellan pedagogerna och kökspersonalen och säger ”ibland känns det långt mellan kökspersonalens och vår barnsyn, om du förstår vad jag menar. Vi tycker att näringsrik mat är viktigt, men tvingas äta industrilagad mat och pulversåser, med massor av tillsatser. Det tror vi inte är bra. Men detta är bestämt i vår kommun och vi har mycket små chanser att påverka detta. Ett uppror från föräldrarna skulle behövas.”

En fråga som också uppkommit hos de förskolor som får maten från centralkök är vad som gäller med uppvärmning och varmhållning av mat. En av pedagogerna berättar att de har fått instruktioner om att ta temperaturen på maten när den anländer till förskolan, och allt som ofta ligger temperaturen under de angivna riktlinjerna och hon menar ”vi kan skicka tillbaka det, men då tar det kring tre timmar innan vi får ny mat. Det går inte, så då micrar vi den halvkalla maten istället. Jag vet inte om det är så bra, egentligen”.

Ett av de främsta behov som visat sig är möjligheterna att laga mat med yngre barn, rent konkret hur man ska gå tillväga. Vilka recept ska väljas? Ska hela barngruppen laga mat eller var och en för sig? Och får barnen vara med i köket?

Exemplet Smultronstället – mat och måltid som en del av den pedagogiska verksamheten

Förskolan Smultronstället är en av de få förskolor som arbetar aktivt i den pedagogiska verksamheten med mat och måltid. På Smultronstället är det viktigaste att barnen får med sig ett positivt förhållningssätt till mat och måltider. Att äta får aldrig bli kravfyllt. Barnen är aktiva i vilken mat som serveras, och vid födelsedagar får födelsedagsbarnet själva komponera en meny att bjuda barn och pedagoger på. Förutom att barnen får välja mat när de fyller år, så hjälper alltid ett par barn till att duka fram och presentera dagens måltider. Innan maten serveras berättar kokerskan om nya ingredienser och smaker, som dagens hjälpredor sedan vidareförmedlar till de andra barnen. Dagens hjälpredor får också välja måltidens inriktning, kanske ska alla lyssna på en saga medan de äter eller så har de ”viskmiddag” då man bara får tala tyst, tyst. På så sätt är barnen aktiva i måltiden och genom att ha en dialog med kokerskan och prata om nya kryddor, ingredienser eller uppläggningar så skapas det också en medvetenhet om hur olika mat kan smaka och en kännedom om olika råvaror.

Genom att barnen får vara aktiva i utformningen av mat och måltiden så lyfts inte bara maten till en självklar del av verksamheten utan också kokerskans profession. Kokerskan är en del av det pedagogiska arbetet och medverkar på alla pedagogiska möten för att få en inblick i det pedagogiska arbetet. Det ger en koppling mellan det pedagogiska arbetet och maten, något som Smultronstället framhåller som mycket viktigt.

På Smultronstället blev man förvånade när de upptäckte att Skolverkets styrdokument, som läroplanen, inte på något sätt skrev om mat och måltider i relation till det pedagogiska arbetet. Pedagogerna på Smultronstället tycker att maten och måltiden borde ha en självklar plats i styrdokumentet för förskolan och försöker på olika sätt att arbeta med läroplanens mål i samband med måltiderna. Individanpassning är ett av de målen som tillämpas i samband med måltiderna. En av pedagogerna beskriver: ”Om vi vet att Karin kanske har problem att överföra information så kanske vi låter henne gå till köket och hämta något, mjölk till exempel. Då blir det en pedagogisk övning av något som hör hemma i måltidssituationen. Eftersom kokerskan är väl insatt i de olika barnens behov så vet hon också varför just Karin ska hämta mjölk”.

På Smultronstället verkar man inte göra större problem av saker än vad det egentligen är. Är det någon i personalgruppen som går på någon diet lägger man upp allt på sin tallrik i alla fall, sitter med barnen och smakar lite. Ofta märker inte barnen att man inte äter upp allt. Äter personalen någon specialdiet, med till exempel pulversoppor, får det intas på en rast, inte tillsammans med barnen. Något sockerförbud existerar inte, barnen får bullar och kakor någon gång ibland, och några gånger har barnen önskat att ha kafé på förskolan och bjudit föräldrarna. Det viktigaste för pedagogerna på Smultronstället, som de återkommer till gång på gång, är att se till sig själva. Skulle jag vilja ha ett arbete där man aldrig fick en bulle till fiket eller tårta när någon hade fyllt år? Antagligen inte. Genom att se till pedagogernas egna behov kan man också utforma verksamheten därefter. Förbud är ingenting de tror på. En gång hade de ett barn vars föräldrar hade förbjudit allt socker i kosten, det slutade med att barnet stal russin och åt under bordet.

Även om Smultronstället på ett mycket aktivt sätt arbetat med mat och måltider finns det sådant som de hade önskat mer information och kunskap kring. Framst har deras behov handlat om måltidens pedagogiska möjligheter, och hur läroplanen kan användas i ett mat- och måltidsperspektiv. Som en av pedagogerna uttrycker det ”själva näringsbiten är

egentligen det enklaste, för det finns det riktlinjer och tabeller för. Det svåra är måltidssituationen, hur den kan bli som bäst”.

Pågående forskning vid Högskolan Kristianstad

Forskningsprojektet ”Mat- och måltidskunskap i förskolan”, under ledning av universitetslektor Hanna Sepp, är ett samarbete med Nationellt centrum för måltiden i Vara och Leader-projektet Barnens bästa bord och syftar till att undersöka lärande kring mat och måltider i förskolan i den pedagogiska verksamheten. I dagsläget är det 18 förskolor i Skåne och 2 förskolor i Västra Götaland med totalt över 70 avdelningar som deltar i projektet.

Pedagogerna börjar med att fylla i en enkät kring olika påståenden baserade på läroplanen för förskolan. Därefter genomför de ett förtest med barnen för att se om barnen känner igen några vanliga frukter och grönsaker. Därefter arbetar pedagogerna och barnen med Sapere-metoden (Algotson & Öström 2011) och dokumenterar processen i en reflekterande dagbok. Sapere-metoden är ett pedagogiskt verktyg för att öva upp barns sensoriska förmåga och språk. Barnen uppmuntras att uppleva maten med alla sina sinnen och att sedan sätta ord på upplevelsen när de smakar, doftar, lyssnar och känner på olika livsmedel och maträtter. När pedagogerna och barnen känner sig redo börjar de laga mat och baka tillsammans med barnen enligt Steg-för-steg-metoden (Andersson 1994). Det innebär att varje barn får laga en maträtt från början till slut genom att följa en sekvens av recept bestående av kort med bild och text och med ingredienser och verktyg. Samma maträtt lagas vid flera olika tillfällen tills barnet upplever att det lärt sig att laga rätten/rätterna. Metoden anpassas efter barnets utvecklingsnivå - från det konkreta och enkla går utvecklingen mot det abstraktare och svårare. Processen dokumenteras dels genom observationsprotokoll men också med hjälp av en videokamera. När pedagogerna anser att de har arbetat igenom såväl Sapere-metoden som Steg-för-steg-metoden gör de ett eftertest med barnen. Eftertestet är densamma som förtestet. Därefter intervjuas en grupp barn per avdelning kring metoderna och vad barnen anser att de har lärt sig. Dessa intervjuer kommer genomföras enligt fokusgruppsmetodiken och videoinspelat. Avslutningsvis intervjuas en pedagog per avdelning för att fånga upp erfarenheterna kring projektet samt att alla pedagoger som deltagit i studien får besvara en sista avslutande enkät. Enkäten är densamma som vid studiens uppstart.

Referenser och förslag till vidareläsning

- Algotsson, S. & Öström, Å. (2011) *Sinnenas Skafferi*. Måltidsakademins Förlag i Grythyttan AB. Falköping.
- Andersson, M. (1994). *Laga mat och baka med förskolebarn*. Studentlitteratur: Lund.
- Johansson, E. & Pramling Samuelsson, I. (2001). Omsorg – en central aspekt av förskolepedagogiken. Exemplet måltiden. I *Pedagogisk forskning i Sverige* nr 2/2001, s 81-101.
- Karlberg, K. (2011). Här gör barnen sin egen kokbok. I *Förskolan*, nr 2/2011, s 38-40. Lärarförbundet.
- Nöjd, M. (2011). Dags att lyfta maten. I *Förskolan*, nr 2/2011, s 20-23. Lärarförbundet.
- Livsmedelsverket (2007). Bra mat i förskolan. Råd för förskola och familjedaghem.
- Sepp, H. (2002). *Pre-school Children's Food Habits and Meal Situation. Factors Influencing Dairy Intake at Pre-school in a Swedish Municipality*. Uppsala: Uppsala University.
- Sepp, H. (2005). Lek med maten! I *Förskoletidningen*, nr 1/2005.
- Sjödén, P-O. (1996). Trevligt tillsammans kring bra mat. I *Barn & Matlust*. Svenska kommunförbundet.
- Stenbak Larsen, C. (2007). *Måltidspædagogik mellem ernæring og sanselighed*. Arbejdsrapport.

Intervjuer

- Annika Unt, Skolmatens vänner. <http://www.skolmatensvanner.se/> [April 20011]
- Smultronställets förskola, Kristianstad. <http://www.smultronstallet.com/main/default.asp?id=8&langID=1> [April 20011]

Web-sidor

- Barnens bästa bord www.barnensbastabord.se
- Nationellt centrum för måltiden i Vara www.måltiden.se