

# Design dit måltid

Få energi

Smage



Hygge

Sanse

Blive mæt

Snakke

Lade op

Slappe af



# Vores viden

## I skal bruge

- ✓ Noget at skrive/tegne med
- ✓ Sanse- og smagskittet (fælles i klassen)
- ✓ Gruppens planche og klassens planche
- ✓ En hjerne til at tænke jer godt om
- ✓ Jeres sanser, nysgerrighed og mod til at smage og sanse

## Hvad er et godt frokostmåltid for os?

1. Alene: Tænk over, hvad du kan få ud af et godt måltid i spisefrikvarteret. Tænk over, hvad det ville betyde, hvis I slet ikke holdt pause mellem timerne eller spiste noget i skolen? Du kan skrive eller tegne det her:

### Du kan her se, hvad andre elever har sagt

- Til frokost kan vi blive mætte og få energi til resten af eftermiddagen
- Til frokost kan vi hygge os sammen i klassen
- Til frokost kan vi lade være med at tænke på det der er svært i timerne
- Til frokost kan vi få ro
- Til frokost kan vi tale om, hvad vi spiser
- Til frokost kan vi smage noget vi ikke har smagt før
- Til frokost kan vi slappe af
- Til frokost kan vi grine og have det sjovt
- Til frokost kan vi sidde et andet sted end vi plejer
- Til frokost kan jeg bruge mine sanser
- Til frokost kan vi selv få lov til at bestemme
- Til frokost kan vi slappe af

2. Lav grupper, hvor I er cirka 4 elever i hver gruppe.  
I er sammen i gruppen gennem hele måltidsforløbet.  
Sæt Jer i jeres gruppe, så I vender mod hinanden.
3. I gruppen: Hvad synes I er de **3 vigtigste ting**, I kan få ud af spisepausen?  
Skriv eller tegn dem på jeres planche i feltet **Et godt måltid**.
4. I klassen: Alle grupper fortæller, hvilke tre ting gruppen er blevet enige om at skrive på gruppens planche. Klassen finder de **5 vigtigste** forskellige ting, I kan få ud af spisepausen. En af jer skriver dem på klassens planche i feltet **Et godt måltid i vores klasse**.
5. Nu skal I bruge jeres sanser og smage. Vent med at smage, til jeres lærer siger til. Så får I mest ud af det, og så kan alle følge med i, hvad der sker.

Vi har 5 **sanser**: **smage, se, lugte, føle** og **høre**. Du bruger alle 5 sanser, når du spiser din frokost, men det er ikke sikkert, at du altid ligger mærke til det.

Jeres lærer deler 1 Jelly bean ud til hver. Det er vigtigt, at I nu hører efter og gør, som der står:

- 1) Læg den på bordet foran dig - og vent med at spise den!
  - 2) Når alle har fået en Jelly bean, og læreren siger til: Hold dig for næsen med højre hånd.
  - 3) Når læreren siger til: Put din Jelly bean i munden med venstre hånd. Tyg 5 gange.
  - 4) Læg mærke til, hvordan det smager.
  - 5) Slip så næsen med højre hånd.
  - 6) Ændrer smagen sig, nu hvor du kan bruge din lugtesans?
6. Der er 5 **smage**: **sødt, surt, salt, bittert** og **umami**

Jeres lærer deler 5 små skåle og en pose kiks fra kassen ud til hver gruppe.

- a) Én elev i gruppen fylder 5 ting fra kassen i de 5 skåle. En ting i hver:  
1: sukker, 2: salt, 3: citronsaft, 4: mørk chokolade og 5: tang.
- b) Dyp en kiks i en skål eller put lidt oven på kiksen og smag. Gentag med en ny kiks. Prøv kun én skål ad gangen.

## 2

### I gruppen skal I bruge

- ✓ Noget at skrive/tegne med
- ✓ Kamera (fx i mobiltelefon)
- ✓ Gruppens planche
- ✓ Opmærksomme øjne til at se måltidet på en ny måde
- ✓ Skarpe ører til at lytte til hinanden
- ✓ 1 opdækningskit

# Vores undersøgelse

## Hvordan spiser vi i vores klasse?

1. I skal undersøge, hvordan I spiser i klassen.

I skal ikke undersøge hvor pænt I spiser, eller om I taler med mad i munden. I skal prøve at få øje på, hvad der fungerer godt; og hvad der kunne fungere bedre, hvis I skal have det ud af måltidet, som I nåede frem til sidst.

Når I skal finde ud af, hvordan måltidet fungerer, kan I tænke på, at målet for et rigtig godt måltid ligner det, som I har skrevet eller tegnet på jeres planche.

Alle i gruppen får en opgave til næste gang. I arbejder med jeres måltid. Fordel opgaverne, så:

- a) En i gruppen er interviewer: Intervieweren spørger i jeres næste frikvarter to klassekammerater om, hvad der fungerer godt, og hvad der kunne fungere bedre i spisepausen. Skriv eller tegn lidt om, hvad de svarede på gruppens planche i feltet **Gruppens undersøgelse - Vi hørte**.
- b) En i gruppen er observatør (på udkig). Observatøren holder i næste spisepause øje med, hvad der fungerer godt og hvad der ikke fungerer godt i spisepausen. Skriv eller tegn lidt om, hvad du så på gruppens planche i feltet **Gruppens undersøgelse - Vi så**.



c) En i gruppen går på fotojagt. Fotografens opgave er at prøve at tage mindst et billede af en situation, som viser, at noget fungerer godt i spisepausen. Og mindst et billede som viser, at noget ikke fungerer så godt. Det kan være et billede, hvor nogen hygger sig med at tale sammen, mens de spiser eller noget helt andet. Tegn eller skriv hvad I tog billede af på gruppens planche i feltet **Gruppens undersøgelse - Vi tog billede af**.

Hvis I er flere i gruppen, vælger de(n) sidste af jer sig ind på en af de tre opgaver.

Når I har brugt de billeder til planchen, som I skal bruge, skal I slette alle de billeder, som I har taget i fotojagten af jeres klassekammerater eller lærer.

Næste gang I spiser, bruger I **opdækningskittet** fra kassen. Hver elev får en kop, en tallerken, bestik, serviet m.m.).

**I skal bruge**

- ✓ Noget at skrive/tegne med
- ✓ God stemning i gruppen, hvor I lytter til hinandens drømmeløsninger

## Vores idéer og drømme

**Hvordan ønsker vi at spise i klassen?**

**Hvilke rammer ønsker vi for frokostmåltidet?**

1. Alene: Tegn eller beskriv i feltet dine drømmeløsninger for frokosten i spise-frikvarteret i skolen. Hvad ville være det allerbedste, der kunne ske?

Dine drømmeløsninger/idéer til frokostmåltidet i skolen

2. I gruppen: Fortæl de andre i gruppen om det.
3. I gruppen: Vælg en eller to drømmeløsninger, som I er mest enige i.
4. Tegn eller beskriv den/de valgt(e) drømmeløsning(er) på gruppens planche i feltet **Gruppens idéer og drømmeløsninger**.
5. I klassen: Hør alle gruppers valgte drømmeløsninger.

# 4

## Vores løsninger, design og afprøvning af måltidet

### I skal bruge

- ✓ Noget at skrive/tegne med
- ✓ Klassens planche
- ✓ God stemning i klassen, hvor I lytter til hinandens meninger og forslag

### Hvordan skal rammerne for vores måltid se ud den næste uge?

#### Hvad skal gøres af hvem?

1. I gruppen: Tal med hinanden om: Hvad kunne I godt tænke jer at lave om på, når I spiser i skolen? Det kan være hvad som helst.
2. I gruppen: Vælg en eller to idéer/løsninger ud, som faktisk er mulige at lave om. Spørg jeres lærer. Tegn eller beskriv ændringerne på planchen i feltet **Det vil vi gerne lave om, når vi spiser.**
3. I klassen: Hver gruppe fortæller klassen om den eller de ændringer, gruppen foreslår.
4. I klassen: Klassen vælger i alt **3 ændringer**, som I tester/prøver af den næste uge. Skriv de 3 ændringer på klassens planche i feltet **De 3 ændringer vi tester.** Find ud af om de 3 ændringer kan prøves af på én gang, eller om det er bedre at teste én ting ad gangen.
5. I klassen: Lav en liste over de opgaver/ting der skal gøres, for at ændringerne kommer til at fungere godt. Måske skal der købes noget. Måske skal nogen sørge for, at bordene flyttes på plads, efter at I har spist.
6. I klassen: Aftal præcis hvem der står for hver opgave, og hvornår opgaven skal laves, sådan at det er helt klart, hvordan jeres ændringer bliver gennemført ordentligt den næste uge.
7. I klassen: Skriv hvem der står for hvad og hvornår under hver af de ændringer, I arbejder med i feltet **De 3 ændringer vi tester.**

# Vores vurdering, opsamling og justering

## I skal bruge

- ✓ Noget at skrive/tegne med
- ✓ Klassens planche
- ✓ God stemning i klassen, hvor I lytter til hinanden

### Hvordan gik det?

#### Og hvordan skal rammerne for vores måltid se ud de næste 6 uger?

Når I har afprøvet jeres idéer/løsninger i en uge, er det tid til at se på, hvordan det er gået. Og det er tid til at justere der, hvor det er nødvendigt.

**1.** I klassen: Hvordan er det gået?

Diskuter hvordan de tre ændringer/løsninger har virket. Hvad har de betydet? Hvad har fungeret godt, og hvad har ikke fungeret så godt?

**2.** I klassen: Valg af løsninger

Find frem til hvilke af de afprøvede løsninger I vil fortsætte med i de næste 6 uger. Det kan også være, at der er andre ændringer, I vil lave.

**3.** I klassen: Justeringer

Find ud af hvilke justeringer der skal laves, for at det kommer til at fungere så godt som muligt.

**4.** I klassen: De valgte løsninger tegnes eller skrives på klassens planche i feltet

**De ændringer vi gennemfører.**

**5.** I klassen: Aftaler for fremtiden. Find ud af, hvordan I holder fast i at gennemføre det, I har aftalt, de næste 6 uger. Skriv aftalerne på klassens planche i feltet

**Klassens aftaler: Hvem gør hvad og hvornår?**

Her kan du skrive, hvad I beslutter jer for og hvad I aftaler i klassen