



Madglæde, sundhed og fællesskab

Debatten om den fælles madordning har bragt sindene i kog og delt politikere, forældre og personale i dagsinstitutionerne i to lejre. Men et faktum må vi være enige om: Det er de voksnes ansvar, at børnene får sunde vaner, som de kan bære med sig livet igennem. Derfor indgår børns sundhed som en fast del af institutionernes læreplaner. Men hvordan griber vi opgaven an?

Samtalebøger og pædagogisk materiale fra FamilieAkademiet er et rigtig godt bud

- Sunde vaner grundlægges i barndommen, og jeg tror på, at fokus på glæden ved varieret og god mad giver børn lyst til at vælge sundt, siger Lillibeth Bjørklund, forfatter, sundhedsformidler og direktør for FamilieAkademiet.

Hun har skabt et koncept, som gør det nemt og sjovt at arbejde med sund mad i institutionerne. Omdrejningspunktet er billedbøgerne "Babettes madglæde" og "Trafiklysmad".

Babette er fire år og hovedperson i bøgerne. Babettes mor og far, Liv og Lasse, er optaget af mad og familiens sundhed. På en nem og afslappet måde vælger de en sund livsstil med respekt for Babettes naturlige instinkter og behov.

Viden om hurtige og langsomme kulhydrater, proteiner, sundt og usundt fedt, vitaminer og mineraler bliver i bøgerne formidlet i børnehøjde, så både børn og voksne bliver klogere og motiverede for at vælge sundt.

Oplæsning, samtale og aktiviteter

En række spørgsmål bøgerne igennem og et væld af sprælske illustrationer inspirerer til samtale mellem børn og forældre, pædagoger og lærere. Bøgerne udmærker sig ved både at kunne bruges som pegebøger, som højtælbningsbøger, som samtalebøger og som undervisningsmateriale.

Med til bøgerne hører en fantastisk plakat og forskelligt pædagogisk materiale, der kan anvendes i børnehaver og indskoling. Både bøger og materialer er meget indbydende med smukke og glade illustrationer.

"Det er tydeligt, at Lillibeth Bjørklund her har skrevet bøger, der kan gøre en stor forskel for nutidens børn og fremtidens voksne i Danmark. (.....) Jeg vil varmt anbefale bøgerne til alle, der ønsker at fremme børns sundhed i dagens Danmark", skriver ernærings- og husholdningsøkonom Marie Steenberger i sin anmeldelse i Fagbladet Folkeskolen.

Læs flere anmeldelser her: <http://familieakademiet.dk/anmeld.php>

Lillibeth Bjørklund afholder kurser og workshops om mad og bevægelse i institutioner og på skoler.

Læs mere på www.familieakademiet.dk, hvor du også kan bestille bøger og materialer.



Venlig hilsen

Lillibeth Bjørklund
FamilieAkademiet
LB@FamilieAkademiet.dk

