

Foodfluencers får kompisarna att smaka

Hållbar mat innebär ett proteinskifte, så även i skolköket. Men hur får vi kräsna tonåringar med på tåget? Lösningen som framgångsrikt testats i Munkedals kommun stavas delaktighet, engagemang och grupptryck.

En skeptisk blick på maten. Ett sniff i ångorna från det heta blecket. Vad är det där? Det tycker jag inte om!

Många barn och unga fungerar precis så. De väljer bort utan att ens ha smakat. En presentation av rotfruktsgratängens innehåll på den tryckta matsedeln hjälper inte heller den som aldrig har sett en kålrot i verkliga livet. Att backa inför en okänd växt var säkert en sund reaktion på stenåldern, men i dagens skola är det på sikt ett hinder för både hållbarhet och folkhälsa.

Skolans uppdrag är att servera näringsriktig mat som är hållbar ur många olika aspekter, till exempel hälsa, miljö och ekonomi. I praktiken innebär detta mer vegetarisk kost och mer av andra proteinkällor än kött och fisk. Bondbönor, blomkål och musslor frontalkrockar tyvärr ofta med rätterna på de ungas topplista där hamburgare, friterad mat och köttbullar ligger högt, mat som i längden varken är hållbar eller hälsosam.

Hur får vi dem att smaka?

I Munkedals kommun jobbade skolan och måltidsavdelningen sida vid sida i Livsmedelsverkets projekt Ett nytt recept för skolmåltider, finansierat av Vinnova. De hade redan lagt sina pannor i djupa veck och funderat på några centrala frågor. Hur kan man förändra de ungas attityder till skolmaten? Hur kan man få dem att i större utsträckning vilja och våga smaka på obekanta rätter och samtidigt öka deras kunskaper om hållbar mat?

I ett första försök lät de elever i årskurs F-6 uppleva en matmarknad med lokala producenter och koppla ihop det med undervisningen. Det lustfyllda evenemanget med olika utomhusaktiviteter blev en stor framgång.

- Det fungerade perfekt med låg- och mellanstadieelever, men nu ville vi rikta in oss på högstadieeleverna och hitta en modell som passade för de äldre eleverna, säger Gunilla Martinsson, dåvarande måltidschef i Munkedals kommun.

Med stöd av forskning, och med lärdomarna från matmarknaden i färskt minne, kläcktes en idé om måltidsinfluencers.

- Barn och unga tar efter varandra när det gäller matbeteende. Det finns ett starkt grupptryck här, man gör gärna som kompisarna gör. Vi ville testa att låta elever inspirera andra elever, säger Johanna Bothén, dåvarande måltidsutvecklare i Munkedals kommun.

Projektgruppen arbetade fram ett koncept som skulle testas på Kungsmarksskolan, en högstadieskola med anpassad grundskola och cirka 370 elever.

- Influenserarnas uppgift skulle vara att agera värdar i matsalen, bjuda på smakprov, prata positivt om maten och utmana andra elever att vilja testa, säger Johanna.
- Vi ville också att de skulle influera kamrater till att äta mer hållbart vad gäller miljö, hälsa, ekonomi, jordens resurser – hela perspektivet. Men då måste de först få utbildning, säger hemkunskapsläraren Amelie Willhed.

Utbildningen, som skulle vara både teoretisk och praktisk, blev Amelies ansvar. För att skapa en hajp kring premiären planerades det också för att bjuda in en väldigt speciell gäst.

Vem vill bli en influencer?

Begreppet måltidsfluencer ändrades till något som klingade mer attraktivt innan information om uppdraget skickades ut till alla elever i årskurs 8. Vem ville bli en *foodfluencer*? Fanns det några frivilliga? Jodå. Sex elever nappade.

- Jag tror inte att eleverna riktigt förstod vad de skulle göra, och då vågade de inte anmäla sig. Förmodligen kändes det lite läskigt. Men de som valde att anmäla sig hade en mycket positiv inställning till det hela, säger Amelie Willhed.

Bland de frivilliga fanns fyra tjejer och två killar. Eleverna fick tillåtelse att lämna sina ordinarie lektioner för att utbildas till foodfluencers. Syftet var gott och viktigt.

För att skapa förutsättningar för personal och elever att jobba tillsammans ägnades hela första träffen åt att lära känna varandra lite bättre. Personal från elevhälsan ledde övningar med fokus på teambuilding.

Nästa pass fick eleverna träffa Amelie Willhed som höll en teoretisk lektion om hållbar konsumtion, något som hon ofta undervisar om i egenskap av hemkunskapslärare.

- Vi pratade om hur man ska tänka för att leva hållbart, mest med koppling till mat. Det här är ju saker som alla elever givetvis får med sig i olika skolämnena, men som blivande foodfluencers behövde de få lite extra, säger Amelie.

Vid den tredje träffen blev det full fart i hemkunskapsköket. Med hållbarhetskriterier som grund hade skolans kockar valt ut fyra rätter som eleverna nu skulle provlaga tillsammans. Två av rätterna byggde på blå proteiner från havet, två av dem var gröna rätter från växtriket. Inga problem. Att laga mat är kul!

Som måltidschef och del av projektgruppen var Gunilla Martinsson nyfiken på det som försiggick, och vid sitt besök i hemkunskapssalen fick hon se fantastiska saker hända.

- En mycket högpresterande elev hade parats ihop med en teoretiskt svag elev från en annan klass. De kände inte varandra sedan tidigare, och nu skulle de samarbeta i matlagningen. Och vad hände? Den högpresterande eleven fick be sin kamrat om hjälp, och eleven som alltid annars kände sig underlägsen fick glänsa och växte enormt! Det var härligt att se!

När alla fyra rätterna stod färdiga på bordet fick eleverna i uppgift att provsmaka dem alla och välja ut de två godaste. Pasta med blåmusslor smaksatta med citron, persilja, vitlök och grädde segrade i kategorin "blå proteiner". Zucchini-lasagne med tomat och ajvar toppad med krämig ostsås blev den gröna vinnaren.

En dag skulle dessa två rätter serveras i skolmatsalen, och då skulle alla nya foodfluencers finnas på plats som värdar. Nog skulle de kunna prata sig varma om mat som de själva hade provat att laga. Det var ju gott!

Med teorilektionen om hållbarhet i bakhuvudet kunde de även förstå varför kockarna hade valt just de här recepten.

Dagen D

Så kom den stora dagen. Lätt nervösa foodfluencers fick redan på morgonen träffa den kändis som bjudits in för att sprida stjärnglans kring evenemanget: Magister Nordström, välkänd som influencer i skolans värld.

Vis av all sin erfarenhet delade han med sig av goda råd kring hur man bäst pratar och betar sig om man vill väcka intresse hos andra. Eleverna lyssnade med stora öron.

När de första klasserna från mellanstadiet anlände till matsalen stod sex foodfluencers beredda i nytryckta T-shirts. Någon vid fröknäcket, någon vid salladsbuffén och några vid varmrätterna. Nu var det bara att ta kommandot över fjärlarna i magen och börja prata. "Det här är blåmusslor som odlats här i Bohuslän." "Det här måste du smaka!" "Det här är fröknäcke. Du får ta en liten bit och se om du gillar det!"

- Det var mycket lyckat! Det var verkligen jätteroligt att se eleverna presentera maten, och även de som var lite blyga växte i sin roll. En av dem berättade för mig hur den presenterat maten för en mellanstadiееlev. Den yngre eleven hade varit skeptisk men ändå valt att smaka efter foodfluencers tips. Och sedan hade samma elev kommit och hämtat mer! Foodfluencern kände sig så nöjd, berättar Amelie Willhed.

Ryktet spreds, det surrade i korridorerna och nyfikna högstadiееlever kikade in i väntan på sin tur. Det var allt igenom en lyckad dag.

Varför foodfluencers?

I samband med lunchen hjälptes de vuxna åt att fråga så många elever som möjligt om dagens upplevelse. Hur var det att komma till matsalen och möta nya maträtter, vänliga och peppande foodfluencers och till och med Magister Nordström? Kommentarererna var bara positiva, och det mest glädjande av allt var att så många hade vågat smaka på den lite obekanta maten.

Gunilla Martinsson minns särskilt ett uttalande av en elev som satte fingret på precis det mål som de velat uppnå med sin foodfluencermodell: "Om ni vuxna hade stått där och sagt hur gott det var, då hade jag inte ätit. Men när min storasysters kompis står där, då måste man ju prova."

- Det var uppenbart att det blev annat när det var kompisarna som presenterade maten. Och de elever som varit med och bestämt vad som

ska lagas i skolköket, de vill ju självklart också äta. Det kan vara samma mat, men det finns olika sätt att presentera den på, säger Gunilla.

Amelie Willhed ser också arbetet med foodfluencers som ett sätt att både ge eleverna inflytande och höja deras medvetande om matens koppling till hållbarhet, något som har avgörande betydelse för deras egen framtid.

- För att som vuxna kunna leva av jordens resurser behöver de lära sig hur man tar vara på dem. Det här är ett sätt att skaffa större förståelse för det, säger Amelie.

Ytterligare en avknoppning

Konceptet med foodfluencers skalades efter projektet ner till ett arbete med elevkockar/elevinspiratörer på Hällevadsskolan, en lågstadieskola.

- Jag körde det en gång i veckan i årskurs 2 under en termin, totalt 14 gånger. När det inte var lika många vuxna som jobbade med projektet, var detta en möjlig modell, säger Johanna Bothén.

Eleverna i årskurs 2, fyra elever i taget, lagade smakprover av en växtbaserad råvara - tofu, baljväxter, tång, rotfrukter och annat – för att bjuda sina kamrater på i matsalen på lunchen. Snittar med tångkaviar, goda röror och fina grönsaksupplägg ställdes med stor iver i ordning vid ett väl rengjort bord i matsalen.

- De kunde säga att de inte gillade det vi skulle laga, men de ville ändå vara med och göra maten och det slutade nästan alltid med att de smakade och tyckte att det var gott, säger Johanna.

Varje matlagningstillfälle föregicks av ett studiebesök i det riktiga skolköket där barnens ögon blev lika stora som grytorna. Stora som badtunnor, tyckte barnen och tindrade med riktiga stjärnögon.

I matsalen bjöd eleverna stolt på sina smakprover och uppmuntrade kompisarna att smaka. I ett hörn av matsalen fanns fakta om råvaran att läsa för den som var nyfiken. De som en gång hade presenterat mat, och sedan kom som matgäster, visste hur det kändes och var extra måna om att smaka det som andra hade lagat.

- Allt detta har ökat trivseln i matsalen. Barnen känner kockarna nu, de agerar mer som värdar och tar ansvar för att torka upp när det spillts. De känner också att de är viktiga vilket höjer dem. Det har varit så lyckat. säger Johanna Bothén.

Hon bjuder på ett talande exempel:

- En lärare frågade ett barn i matsalen där rödbeta hade provsmakats: Gillar du rödbetor? ”Från och med nu”, blev svaret.