

# Indhold

Forfatterne 12

Forord 13

Indledning 15

*Lotte Holm*

Bogens indhold 15

1 · Måltidet som socialt fællesskab 21

*Lotte Holm*

Medium for familien 22

At skabe måltider 22

Konflikter og symboler 24

Måltidet i forfald? 25

Hverdagen i Danmark 27

Generelle tendenser 32

En vigtig norm 33

2 · Moders mælk – den første mad 35

*Hanne Munck*

En kropslig aktivitet 35

Det offentlige og det intime 36

Amning gennem 30 år 36

Amningens betydning for barnet 39

Amningens betydning for kvinden 42

Hospitalernes rutiner 44

### 3 · Mad og identitet 51

*Katherine O'Doherty Jensen*

Maden i identitetsarbejdet 52

Spisevaner og klasseidentitet 53

Spisevaner og kønsidentitet 57

En ny forklaring 61

### 4 · Hvad er „rigtig mad“? 65

*Katherine O'Doherty Jensen*

Måltidsstruktur 66

Er det „rigtig“ mad eller ej? 67

Rangordningen af fødevarer 71

Den traditionelle danske måltidsstruktur 72

„Rigtig“ mad en gang til 76

Ernæringsoplysning og madkultur 77

### 5 · Håndtering af sult og mæthed i hverdagen 81

*Søren Tange Kristensen*

En kvalitativ interviewundersøgelse 81

At tale om sult og mæthed 83

Sult og mæthed på den rigtige måde 84

Sult og mæthed på arbejde 85

Sult og mæthed i hjemmet 88

På kompromis med kroppen 93

### 6 · Kampen mod kroppen 95

*Susanne Lunn*

Hvad er spiseforstyrrelser? 96

Hvor farligt er det? 99

Hvor udbredte er spiseforstyrrelser? 101

Hvem får spiseforstyrrelser? 102

Hvordan skal spiseforstyrrelser forstås og forklares? 105

Hvad kan man gøre? 107

7 · De „rigtige“ grøntsager 113

*Lisbeth Haastrup*

Grønne associationer 113

Grøntsagers betydning i dansk madkultur 114

Hvor mange grøntsager spiser vi? 117

Hvem spiser hvad? 118

Hvor finder man et grøntsagsmåltid? 118

Kampagner for flere grøntsager 121

Hvordan spise mere grønt? 122

8 · Det tvetydige kød 125

*Lotte Holm*

Symbolske associationer 125

Kød i ernæringen 127

Kød i måltider 127

Hvor meget kød spiser vi? 128

Kritik af kød 130

At spise kød på en moderne måde 134

Et nyt moralsk klima? 135

Fremtidens kødforbrug 137

9 · Myter om mad og sundhed 139

*Lotte R. Holm*

At være hvad man spiser 139

Hvad er sund ernæring? 139

Sundt eller usundt? 141

Sundt eller sandt? 143

Pas på dine fordomme 148

- 10 · Hvordan er det at spise sundt? 151  
*Lotte Holm*
- Madkultur og ernæring 151
  - Hvordan opfattes en ernæringsrigtig kost? 153
  - Kostforsøget 154
  - Oplevelser med den ernæringsrigtige kost 155
  - Forvirring 157
  - En anderledes spiseoplevelse 157
  - Savn 158
  - En sund madkultur? 158
  - Kostvanerne efter forsøgets afslutning 160
  - Vigtige erfaringer 161
  - Forandring er mulig 162
- 11 · Sund ernæring og hverdagens vaner 165  
*Lotte Holm*
- Kritiske røster 165
  - Viden om sunde spisevaner 166
  - Træghed og modstand 167
  - Ernæring i danske småbørnsfamilier 169
  - Ernæring – et perspektiv udefra 172
- 12 · Begreber om mad og sundhed 175  
*Lotte Holm*
- En beretning 175
  - Maden 177
  - Regelmæssigheder og rytmer 182
  - Sundhed på en sund måde 184
  - Kroppen 186
  - Sundhedsbegreber 187
  - Mad, sundhed og sygdom 190

- 13 · Mad, risiko og hverdagens politik 193  
*Bente Halkier*
- Håndtering af risiko ved madvarer 193
  - Småbørnsforældre og risiko 195
  - Normer for risikohåndtering og mad 202
  - Ambivalent risikohåndtering 204
- 14 · At forandre kostvaner 209  
*Lotte R. Holm*
- Maden som medicin 209
  - Et barn og en familie 211
  - Maden er ikke problemet 213
  - Et vellykket projekt 214
  - Hvem har problemet 215
  - Hvor sidder problemet 216
  - Meget er på spil 218
- 15 · Måltider i daginstitutioner for børn 219  
*Søren Smidt*
- Meningsfulde måltider 219
  - Måltidets start 221
  - Børns sult 222
  - Institutionens muligheder 223
  - Måltidets relationer 224
  - Rutine og sanering af regler 225
  - Hvad skal børnene selv bestemme? 227
  - Madpakken – et lille stykke „mor og far“ 229
  - Måltider er vigtige 231

16 · Unges erindringer om mad og måltider i daginstitutionen 233  
*Kim Rasmussen og Søren Smidt*

- Børns oplevelser 233
- Hvad er det voksenorganiserede miljø? 236
- Måltidernes organisering 237
- At være med til at lave mad 240
- Maden som ritual 241
- Maden og børnemiljøet 242
- Det legende og det sunde 244
- At sætte sig børnenes sted 245

17 · Mad og måltider i skolen 247  
*Lisbeth Haastrup*

- Skolens forhold til mad og måltider 247
- Spisefrikvarter! 249
- Mellem hjem og skole 253
- Skolemadens og måltidernes historie 254
- Skolemad og ernæring 255
- Skolemad og velfærdsstat 256
- Forskel på familier 257
- Skolemad og måltider på dagsordenen 260

18 · Måltider på hospitalet 263  
*Lotte Holm*

- Underernæring på hospitaler 263
- Madens placering på hospitalet 264
- Teknologi og måltider 266
- Forsøg på forbedringer 269
- Hvad bør der gøres 273
- Hvordan skabe forandring? 275

19 · Madens betydning for patienterne 279

*Lotte Holm*

Måltidernes status på hospitalet 283

Plejearbejdets dobbelthed 287

Mad som medicin 288

Maden som frit rum 289

Forandringerne 291

Hvad med ernæringen 293

20 · Patienternes mad og sygehusenes personale 295

*Edvin Grinderslev og Søren Smidt*

Et nyt madsystem 295

Et arbejde med fortællinger 297

Konkrete oplevelser 297

Genetablering af det gamle madsystem 298

Nyt madsystem – nye konflikter 300

Er forandring mulig? 302

De sidste spørgsmål 305

Stikordsregister 307

# Forord

Denne bog er tænkt som en inspiration for dem, der enten privat eller professionelt har lyst til og behov for at beskæftige sig med menneskers måltider.

Sociale og kulturelle forhold omkring mad og mennesker er en problematik, som i stigende grad indgår i forskellige uddannelser og professioners virkelighed. Der har manglet dansksproget materiale, som kunne give en indføring i den lange række af temaer, der knytter sig til dette emneområde.

Det er tanken, at bogen skal kunne bruges i undervisningen på en række mellem- og længerevarende uddannelser, hvor man uddanner personer, som skal have „noget med mennesker“ at gøre, dvs. både på universiteter og seminarier, på sygeplejeskoler, økonomi- og diætistuddannelserne og husholdningsskoler. Det er også tanken, at den skal kunne indgå på skoler og uddannelser, som har med levnedsmidler, ernæring og måltider at gøre. Eventuelt vil den også kunne anvendes på højeste HF/gymnasieniveau.

Hensigten er at inspirere til overvejelser over, hvor mange betydninger mad og måltider har for mennesker. Det er redaktørens og forfatterens håb, at læseren vil komme til at se både sin egen og andres spising i et nyt lys.

Redaktøren vil gerne rette en tak til bogens forfattere, som har bakket op om bogens ide og ydet fortrinligt samarbejde. Også tak for forfatterens udstrakte forståelse og tålmodighed under den redaktionelle proces, som blev utilsigtet langvarig. En særlig tak til Vinni Dahl Steffensen, som har hjulpet med renskrivning af manuskripter og referencer og tak til familie, kolleger og venner, som har bakket op om bogprocessen med interesse og konstruktive ideer og bidrag.

*København, februar 2003*

*Lotte Holm*