

## VIP-oppgave: Firehjørnersøvelse om mat og psykisk helse

Utviklet i samarbeid med Matvalget

### Forberedelser

Det er en fordel hvis elevene har lest artikkelen om [mat og psykisk helse på ndla.no](https://ndla.no) i forkant av denne oppgaven.

Vi anbefaler at påstandene settes inn i en PowerPoint-presentasjon eller blir lest opp for klassen - fremfor å dele ut dette arket til elevene, ettersom mye av informasjonen her er ment for lærer.

**Fremgangsmåte:** Lærer samler elevene i midten av rommet og forklarer øvelsen. Hvert hjørne representerer en påstand. Hver elev skal ta et valg og stille seg i ett av hjørnene. Etterpå stiller lærer oppfølgende spørsmål til alle gruppene. Hvis et hjørne er tomt kan lærer for eksempel spørre: hvorfor gikk ingen dit? Lærer må gjerne gi støtte ved å stille seg i hjørner der det er få folk/én person.

Det er et poeng at dette skal være en refleksjonsoppgave med mange «riktige» svar. Lærer bør derfor være forsiktig med å oppsummere på en måte som gjør at elevenes egne meninger virker feil. Det er likevel fint om lærer kan komme med noen innspill til slutt basert på sin kunnskap om påstandene. I denne oppgaven tar man stilling til fire ulike påstander/hjørner fire ganger i løpet av en økt. Lærer kan gjerne spørre om noen i et hjørne har lyst til å utdype hvorfor de har stilt seg akkurat der – men samtidig understreke at ingen er nødt til å komme med en begrunnelse for sitt valg.

### Øvelse 1:

- **Jeg trives best å spise mens jeg ser på en skjerm**
- **Jeg trives best med å spise sammen med andre**
- **Jeg trives best med å spise alene**
- **Jeg trives best med å spise når jeg er på farten**

*Oppsummering til lærer: Her er det viktig å normalisere at vi alle er ulike når det kommer til hvordan vi foretrekker å spise. Samtidig finnes det noen tydelige helseeffekter av å spise sammen med andre. Vi kjenner på et sosialt fellesskap og er mer tilstede i måltidet fremfor når vi spiser ved en skjerm eller er på farten.*

### Øvelse 2:

- For meg er det viktig at maten jeg spiser har en pris jeg synes er grei
- For meg er det viktig at maten jeg spiser smaker godt
- For meg er det viktig at maten jeg spiser er enkel å lage
- For meg er det viktig at maten jeg spiser er bra for helsen min

*Oppsummering til lærer: Det er mange ulike aspekter ved mat som er viktig for oss. Dette kan variere ut fra personlighet og interesser – men også ut fra hva slags livsfase vi befinner oss i, eller vår generelle livsstil. Dersom vi er travle og mye på farten er det kanskje viktigst for oss at maten er enkel å lage. Videre er det mange paradokser når det kommer til matens pris, smak og næringsinnhold. For eksempel kan høy pris på flere av de typisk sunne matvarene gjøre at mange av oss velger bort sunn mat vi egentlig kunne ønske oss å spise.*

### Øvelse 3:

- Jeg tenker ikke over hvor jeg setter meg i kantina
- Jeg tenker alltid over hvor jeg setter meg i kantina
- Jeg kan sette meg på hvilket som helst bord i kantina
- Jeg spiser ikke i kantina

*Oppsummering til lærer: Forsøk å reflektere høyt med elevene omkring betydningen av det sosiale rundt måltidsituasjonen. Dessverre er det mange elever som gruer seg til storefri og helt kan droppe å spise lunsj fordi det oppleves ubehagelig å være i kantina. Still gjerne et åpent oppfølgings spørsmål til elevene: hva kan vi gjøre for at kantina skal bli mer inkluderende?*

### Øvelse 4:

- Jeg har invitert folk jeg ikke kjenner til å spise med meg i kantina
- Å sette seg på et bord alene er å vise styrke
- Jeg tror jeg kan påvirke miljøet i kantina
- Jeg tror ikke jeg kan påvirke miljøet i kantina

*Oppsummering til lærer: Bygg gjerne videre på refleksjonene fra øvelse 3. Synliggjør overfor elevene at alle har et ansvar for hvordan en kantinekultur utvikler seg. Det kan bety mye dersom man f.eks.*



## Matvalget

*inviterer noen nye til å spise lunsjen sammen. Både elever og skolen har et ansvar for at kantina skal føles trygg og inkluderende. Bruk gjerne bruke et eksempel på hvordan det er å være ny på jobb, og hvor betydningsfullt det er hvis en kollega inviterer deg med til lunsjen.*