



Tilbake til spisebordet



Kilde: Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter. www.melk.no

«Sett deg når du spiser, og ta nå av deg lua!»

Det har alltid vært uskreve regler for hvordan vi skal oppføre oss ved måltider og rundt spisebordet. Selv om de har noe moraliserende Margrethe Munthe-aktig over seg, er de ganske kloke. Alle kjenner dem igjen. Vi hørte formaningene som barn, og vi gir dem videre i vår tids form til våre egne barn og barnebarn: «Vi spiser ved bordet, ikke foran TV'n, og legg nå vekk mobilen». Hvorfor er dette viktig for oss? Professor i filosofi og idéhistorie, Guttorm Fløistad forklarer det med få ord:

«Å spise sammen er en øvelse i å ta vare på medmennesket og å være personlig til stede for hverandre».

Det gjør vi ikke foran skjermen. Måltidet rommer så mye mer enn akkurat å få i seg den riktige maten. Fellesskapet rundt spisebordet skaper tilhørighet, om det er familien som samles om middagen, de eldre til ettermiddagskaffen eller skoleelevene i spisefri. Det er en arena for kommunikasjon, sosialisering, deling og anerkjennelse. Med dagens hastighet på hverdagen blir fellesmåltider en salderingspost. Vi spiser i bilen, på toget, på bensinstasjonen eller til og med gående. Vi frarøver oss selv verdier som er viktige for vår sosiale og medmenneskelige funksjon og utvikling.

Selv stod jeg ved fotballbanen her om dagen og fôret jentungen med nudler og smoothie rett før seriekamp fordi vi ikke hadde rukket å spise middag. Jeg krympet meg idet jeg tenkte at det er godt at det ikke står «ernæring-AFSK» på jakkeryggen.



Frokost – felles startskudd

Mange dropper gladelig frokosten eller klarer seg ikke uten, men frokosten er spesielt viktig for barn og ungdom i vekst og utvikling som skal konsentrere seg og lære. Dagens første måltid fungerer også som en fellesstart på dagen, om den kun er en kaffekopp. For barna skaper det forutsigbarhet og rammer å ha en felles samling der vi kan forberede dagen og minne på at «etter skolen i dag er det riding, det blir gøy». For oss voksne kan det handle om anerkjennelse å kunne få oppmuntring for noe vanskelig dagen bringer med seg.

Lunsj med film

Personlig var det en sjokkerende oppdagelse at skolen praktiserte det motsatte av det vi lærte barna hjemme; at mat og skjerm ikke hører sammen! I spisefri så elevene film mens de spiste matpakka. En skole gjorde nylig en interessant oppdagelse da de tok bort skjermen fra spisefri. Både lærere og elever ble mer fornøyde og fikk en roligere lunsj. Barna fikk være sosiale og snakke sammen – dekke et elementært behov. Ei av jentene sa:

«Jeg liker å snakke med venner. Da får jeg vite mer om dem, hva de liker å gjøre og hvorfor de er lei seg og slike ting».

Middag – debriefing og samle på det gode

For mange er middagen det eneste fellesmåltidet i løpet av dagen. Her gir fellesskapet mulighet for oppsummering av dagen, dele gleder og bearbeide ubehagelige opplevelser. «Hvordan gikk det?» Et fint samtaletema rundt bordet er å dele dagens beste hendelse etter tur. Det tvinger oss til å lete fram ett lyspunkt også på dager som farges svarte av krasjlandinger. Det gjør oss flinkere til å se på det positive i hverdagen, og for barna er dette en god øvelse i å samle på det lyse i livet. Det trengs.

Slett ikke alle har en livssituasjon der en kan spise i et fellesskap. Måltidet ved spisebordet har likevel stor verdi. Det ligger mye egenomsorg i å ordne enkel mat til seg selv og en pen oppdekking på bordet.

Vi kan lett begynne å trippe når *ting tar tid*, men tenk da på hvilken investering det er for trivsel og mental helse neste gang du setter av en halvtime ved spisebordet på en vanlig hverdag – om det er alene eller i et fellesskap.

Skrevet av
Gry Irene Skodje
Klinisk ernæringsfysiolog
Nes kommune



