

Food communication – how to create good settings for eating.

SMG Raadgivning,
Hospitality Consultant,
Svein M. Gjørnvik

Måltid er en av de viktigste kulturbærerne, og ulike kulturer har sine måltid

- I middelalderen spiste folk i Norge to mål — dagverðr før de tok fatt på arbeidet (eller etter den første økta) og nåttverðr når arbeidsdagen var slutt.
- Språklig finner vi disse ordene igjen i ordene dugurd og nattverd, men ordene har fått nye betydninger.
- Et måltid som tilsvarer middag er kjent fra slutten av middelalderen; dagverden ble da et lettere morgenmåltid..

Måltidet

- Et måltid, eller et mål, er en viss mengde lagd mat, gjerne spist sammen andre, til faste tider.
- Ordet mål kommer fra norrønt mál og har sammenheng med at maten ble spist til faste, tilmålte tider. Jf. også engelsk meal og tysk Mahl.
- Ordet måltîð ble lånt inn i norsk fra plattysk måltît allerede i middelalderen, og betyr det samme som mål i denne sammenhengen.

Hva er gevinsten med et godt måltid

- Kan redusere stress
- Man lærer forhold til nye råvarer
- Porsjonskontroll
- Kostnader
- Holdnings skapende
- Oppdragelse
- Den gode samtalen



Hva med miljøet, vil det påvirke

- Måltidene skal gi både næring og hygge. Hva som gjør et måltid til en positiv opplevelse, varierer fra person til person.
- Som «kokk» må du være både oppfinnsom og oppmerksom på samme tid.
- Forberedelser og tilrettelegging er nødvendig for å lage gode måltider. Målet må være at alle opplever måltidene som noe positivt i det daglige, og at situasjonen rundt matbordet bidrar til å gi god matlyst og å skape en god atmosfære.

Måltidene i rett miljø



Matrommet

- Rom som dere serverer mat i, må være rene, ryddige og uten ubehagelig lukt. Luft rommet før måltidet hvis det er nødvendig, men pass på at det ikke blir for kald
- Omgivelsene
- **Tid og ro**
- Maten



Hvordan skape holdninger

- Begynne i tidlig alder
- Barnehage
- Barne og ungdoms skole
- Foreldrene
- Samfunnet og politiske føringer

