

---

# MAD & MÅLTIDS POLITIK

---



# Børnejunglens levereregler for MAD- OG MÅLTIDER

Mad og måltider er en vigtig del af dagligdagen i vores hus og vi bruger måltidet som et pædagogisk redskab. Vi ønsker at gøre måltidet til et højdepunkt på dagen, hvor børnene får god, sund mad, hygger sig, øver sig i at spise, taler sammen, hjælper hinanden og udvikler deres sociale kompetencer.

Mad- & måltidspolitikken er udarbejdet på tværs af huset. Som en del af udviklingen har vi haft faglige drøftelser på tværs af personalegruppen. For at sikre et løbende, reflekteret arbejde med maden og måltiderne, drøftes mad- og måltidspolitikken på et personalemøde en gang årligt.

Vi arbejder ud fra følgende tre værdier, som vedrører både selve maden og rammerne omkring måltidet, og vi ser begge elementer som afgørende for at lykkes med det gode måltid:

***Det er de voksnes ansvar at bestemme, hvad og hvornår vi spiser. Men barnet selv hvad det vil spise og hvor meget.***

*Måltiderne er et fælles anliggende, som vi samarbejder om på tværs af faggrupper og huset. Vi ønsker, at alle børn oplever ro, tryghed, god stemning og gode samtaler under måltidet.*

*Maden skal være varieret, velsmagende, indbydende og økologisk, og tilpas udfordrende til at udvikle børnenes madmod og madglæde.*

*Måltiderne er højdepunkter, som vi glæder os til hver dag. Vi skaber gode og hyggelige rammer for måltiderne ved at være gode rollemodeller ved bordet og børnene udvikler selvhjulpethed gennem inddragelse i arbejdet før, under og efter måltidet.*

# MADEN

Børn indtager op imod 70 % af deres energi, mens de er i institution, og kvaliteten af den mad, der serveres er derfor vigtig. Vi gør os derfor umage for at lave mad med variation og velsmag hele tiden.

Børn udvikler deres madglæde og madmod igennem barndommen. Vi ser det som en af vores opgaver at understøtte, at børnene udvikler glæde ved at spise varieret og sund mad. Dette er vigtigt, da børns madvaner følger dem ind i voksenlivet og man ved, at sunde børn bliver til sunde voksne.

Vi er en pescetarisk daginstitution.

Vi laver mad fra bunden af friske og økologiske råvarer i sæson. Vi har fokus madspild og at maden ernæringsmæssigt er målrettet børn. Vi har Det Økologiske Spisemærke i Guld.

Vi sørger for, at maden er sund og passer til børnenes behov og alder. Vi følger Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for børnemad.

Vi kan tage visse hensyn ved fødevarerallergi og kan lave specialkost ved æg og/eller laktose allergi, hvis det er lægeligt anbefalet og beder om lægeerklæring. Specialkost er kost, hvor enkelte fødevarer undlades af kosten. Hvis barnet har andre typer allergier kan barnet blive fritaget for kosten og forældrene har maden med hjemmefra. Kulturelle og religiøse hensyn imødekommes.

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

## *Økologi, madspild og bæredygtighed*

- Vi laver pescetarisk mad.
- Vi har Det Økologiske Spisemærke i guld, og træffer bevidste valg, når vi vælger en fødevarer i konventionel kvalitet.
- Vi arbejder aktivt med madspild, da madspild er miljøbelastende og dyrt. Vi bruger fx overskydende brød til croutoner, og kommer grødrester og grøntsagsrester i brødet til mellemmåltiderne. Ugens rester i løbet af ugen.

## *Råvarekvalitet*

- Vi laver maden fra bunden af friske råvarer af høj kvalitet, fordi det giver større smagfulde og sanselige oplevelser.
- Vi bager alt vores brød og rugbrød fra bunden, sylter når det giver mening og laver så vidt muligt vores egen pålæg og mayonnaise.
- Vi indkøber så vidt muligt hele, friske råvarer, og undgår halv- og helfabrikerede varer.

## *Sæson*

- Vi lader os inspirere af sæsonerne i vores menuplanlægning, så man kan mærke årets gang på tallerkenen.
- Hver tredje måned har en sæson-nøgleråvare. Børnene bliver præsenteret for råvaren flere gange i løbet af måneden, både i maden, tilberedt og udskåret på forskellige måder og ved at arbejde pædagogisk med dem. Det kan være asparges og rabarber i foråret, bær og tomater om sommeren og svampe, æbler og græskar i efteråret.

## *Sanseoplevelser*

- Vi smager al mad grundigt til med surt, sødt, salt og bittert, og sørger for umami i maden. Balancen mellem de fem grundsmage er afgørende for om maden smager – også det salte og søde.
- Vi vægter, at maden smager af noget og bruger gerne fx friske krydderurter til at give maden sanselighed og smag.
- Vi arbejder aktivt med madens udseende og konsistenser, for at gøre vores måltider til sanseoplevelser hver dag. Maden skal smage af noget og børnene skal præsenteres for forskellige konsistenser i maden.
- Vi sørger for, at der altid er små skåle med toppings eller krydderier som tilbehør, så børnene selv kan præge maden.

## Menuplanlægning

Ugens menu er bygget op med et forskelligt tema hver dag. På den måde sikrer vi både forudsigelighed og variation til glæde for både børn og voksne. I temauger el.lign. kan vi ændre på strukturen:

Mandag: Suppedag

Tirsdag: Varm mad

Onsdag: Smørselv dag

Torsdag: Fiskedag

Fredag: Varm mad

Eftermiddags- og formiddagsmåltidet er indtænkt i ugens menu, så variation og ernæring tilpasses over hele dagen – når der fx serveres suppe til frokost, skal der et lidt mere fyldigt måltid til om eftermiddagen. Vi serverer alt fra dampede kålstykker med dip til boller med smør.

## Sukker

Vi vil gerne begrænse børnenes sukkerindtag, så det er forældrene, der har overblikket og ansvaret for, hvor meget sukker deres barn får.

- Sukker bruges velovervejet i køkkenet. Det er typisk som krydderi i forbindelse med tilsmagning eller i syltning.
- Der serveres ikke sukker til morgenmaden, og der bruges ikke sukkerholdigt pålæg som chokolade og syltetøj

Der er undtagelser, men stadig tænkes der over mængden af sukker, og der suppleres med frugt og grønt. Undtagelserne er fx:

- Julefest: Børnene får æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanelukker, pebernødder eller lignende
- Fastelavn: Børnene får eksempelvis boller med farvet glasur, rosiner og/eller popcorn. (børn op til 3 år må ikke få popcorn)
- Indimellem kan der bages, laves marmelade eller lignende med børnene. Så længe det har et pædagogisk formål og børnene deltager aktivt.

- På rigtig varme sommerdage, kan der serveres saftvand/vandsis for at få børnene til at indtage nok væske

Sukker til fødselsdage: Det er altid dejligt, når forældrene ønsker at tage noget med og bidrage til festen, når barnet fejrer fødselsdag i institutionen. I løbet af året er der mange fødselsdage, og vi ønsker derfor at fødselsdagene markeres på anden vis end ved søde sager. Alternativer til søde sager er eksempelvis:

- Frisk frugt eller grøntsager anrettet på en festlig måde
- Kardemommeboller bagt sammen som en mand eller kone med flag
- Tørret frugt
- Popcorn
- Pindemadder
- Bananpandekager uden tilsat sukker
- Æblesnegle
- Kage uden for meget sukker

Forældre kaffe: Vi opfordrer til boller og frugt.

# PÆDAGOGIKKEN I MÅLTIDET

## De pædagogiske måltider

Som voksne er vi bevidste om, at vi er rollemodeller for børnene – også i forbindelse med måltiderne. Vi spiser derfor altid den samme mad som børnene (et pædagogisk måltid, som er 1/3 af en portion) og tænker pædagogik ind i måltidet. Vi er positive og engageret som rollemodeller og lægger låg på vores egen ”madrygsæk”. Vi bruger vores kendskab til vores børnegruppe, så godt at vi kan differentiere vores krav til det enkelte barn.

- Vi ser os selv som værter ved måltidet og sørger for at der er en hyggelig samtale omkring bordet, hvor alle bliver hørt.
- Vi ved, hvad der er på menuen og hvilke råvarer, der er i maden.
- Vi hjælper børnene til at sætte ord på den mad, de spiser og taler med dem om madens smage og konsistens.
- Vi tager ind imellem råvarerne med til bordet og snakker om dem.
- Vi lærer at være en del af et fællesskab og hvordan man sidder om bordet på en god måde.
- Vi hjælper børnene med at være en god og hjælpsom ven under måltidet. Vi øver os i at sige værsgo og tak for mad og lærer at række maden videre, gerne mange gange i løbet af måltidet. Det sociale går forud for den enkeltes mæthed
- Vi understøtter, at børnene udvikler madmod. Både ved at de udvikler et sprog om deres smag og lyst, men også ved at opfordre og udfordre dem til at smage. Vi er bevidste om, at madmod er en udviklingsproces, hvor børn skal danne gode erfaringer, og at det kan være okay at lugte eller røre ved maden til en start.
- Vi opmuntrer barnet til at smage eller bare at tage maden på tallerken, men vi presser ikke barnet til noget det bestemt ikke ønsker.
- Vi undgår forstyrrende gøremål under måltidet ved at være godt forberedte.

## Rammerne for måltiderne

Med måltiderne ønsker vi at skabe nærvær, ro og tid til at nyde maden og have en god samtale. Vi mener, at rammerne for måltidet er vigtige for at have hyggelige børnemåltider hver dag.

- Vi har altid en rolig stund op til måltidet. Vi runder formiddagens aktiviteter af og falder ned ved at læse en bog eller synge en madsang, så vi er klar til at sidde sammen om bordet.
- Vi sørger for, at der er ryddet pænt op og at der er luftet ud.
- Voksne sørger for, at rollerne omkring måltidet er fordelt på forhånd, så alle kender deres ansvarsområder før, under og efter måltidet.
- Vi spiser i små spisegrupper og har altid faste pladser. Vi arbejder med relationer og sprog. Vi overvejer, hvordan vi fordeler børnene rigtigt og overvejer madambassadører. På den måde skaber vi ro og genkendelighed om måltidet, så vi får den gode stemning.
- Vi sørger for, at der er tid og ro til at alle børn kan nå at spise færdig – også de børn som spiser langsomt. Vi har aftalte legezoner til de børn, som er hurtigt færdige eller læser en bog, så alle har lyst til at sidde med ved bordet også selvom de er færdige. Vi er opmærksomme på, at det til hver en tid er rart at sidde ved bordet og spise sin mad, og lader aldrig det sidste barn sidde alene og færdiggøre sit måltid.
- Vi har udvalgte børne-madværter, som henter maden, dækker op og præsenterer maden for de andre
- Vi sørger for, at servicen passer til børnenes alder, så de selv kan tage maden, sende rundt og hælde vand op i glasset.

- Vi bruger de praktiske opgaver før, under og efter måltidet til at udvikle børnenes selvhjulehed, fordi det skaber selvstændighed og mod.

Før	Under	Efter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det dufter fra tidlig morgen af mad i køkkenet.</li> <li>• Vaske hænder</li> <li>• Hjælpe med at hente service og mad på vognen i køkkenet, tale om maden med Conni og Trine.</li> <li>• Dække bord</li> <li>• Fylde kander med vand</li> <li>• Sætte maden på bordet</li> <li>• Præsenterer maden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sende maden rundt</li> <li>• Tage mad op på tallerkenen</li> <li>• Hælde vand op i koppen</li> <li>• Tilbud om at spise med bestik.</li> <li>• Inspirerer børnene til at smage/spise maden</li> <li>• Selv tørre op hvis der spildes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rydder op efter sig selv, når de kan</li> <li>• Skrabe rester fra sin tallerken ned i en spand</li> <li>• Sætte sit service på vognen</li> <li>• Tørre bordet af</li> <li>• Hjælpe med at køre vognen ud i køkkenet</li> <li>• Vaske hænder</li> </ul>

### De daglige måltider

Vi serverer hver dag morgenmad, formiddagsmad, frokost, eftermiddagsmad og et sent eftermiddagsmåltid.

- Der tilbydes morgenmad til børn, der ikke har fået morgenmad hjemmefra indtil kl. 7.50
- Vi spiser formiddagsmad kl. ca 9.30. Busserne spiser, når de er nået frem til dagens destination.
- Vi sørger for, der er god tid til frokost. Vuggestuen spiser kl 11, børnehaven spiser kl 11.10. Busserne spiser omkring kl 12.
- Kl. 14 serverer vi eftermiddagsmad. Busserne spiser inden de kører mod Nørrebro.
- Efter kl 1630 er vi opmærksomme på sultne børn.

