

Mad- og måltidspolitik

Børnehusene ved
Skoven
Vuggestue



DET GODE MADLIV I BØRNEHUSENE VED SKOVEN AFD. A

Hos os bliver måltiderne prioriteret højt. Vi ønsker at gøre måltidet til et højdepunkt på dagen, hvor børnene får velsmagende, varieret, økologisk og klimavenlig mad, der kan understøtte udviklingen af børnenes madmod og madglæde. Vi arbejder med at skabe ro, tryghed, god stemning og hyggelige samtaler under måltidet. Vi sætter rammerne for måltidet ved at være rollemodeller ved bordet og støtte børnene i at udvikle selvhjulpenhed.

Denne mad- & måltidspolitik er udarbejdet på tværs af faggrupperne i 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.

Herudover holder madudvalget møde et par gange om året, og under alle omstændigheder som optakt til det årlige P-møde hvor mad- og måltidspolitikken drøftes.

MADEN

Børn indtager op imod 70 % af deres energi, mens de er i daginstitution. Vi gør os derfor umage for at lave velsmagende, sund, klimavenlig og økologisk børnemad hver dag.

Børn udvikler deres smag, madglæde og madmod i de år de går i daginstitution. Vi ser det som en af vores opgaver at understøtte, at børnene udvikler lyst og glæde ved at spise god, varieret og sund mad hos os. Dette er vigtigt, da børns madvaner følger dem ind i voksenlivet.

Vi har fokus på at maden følger Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for børnemad, samt arbejder ud fra Københavns Kommunes Pejlemærker for klimavenlig og sund mad.

Vi tager hensyn, hvis ønsket om specialkost og/eller diæter er lægeligt anbefalet og beder om lægeerklæring. Kulturelle og religiøse hensyn imødekommes, og der tilbydes vegetarmad.

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

Økologi, klima og madspild

- Vi har Det Økologiske Spisemærke i guld, og træffer bevidste valg, når vi tilvælger konventionelle råvarer som ex danske æbler, ærter og jordbær.
- Vi minimerer brugen af kød, særligt det røde kød fra okse, kalv og lam og arbejder med menuplanlægningen ud fra Pejlemærkerne for sund og klimavenlig mad.
- Vi arbejder aktivt med madspild, da madspild er klimabelastende og dyrt. Vi genbruger ugens rester løbende, når det giver mening i ugemenuen.

Råvarekvalitet

- Vi laver maden af friske råvarer af høj kvalitet og undgår så vidt muligt præfabrikata.
- Vi bruger frosne varer med omtanke.
- Vi bager selv vores brød, sylter sæsonens grøntsager og frugter når det giver mening og laver så vidt muligt vores egen pålæg.

Sæson

- Vi laver vores menuplanlægning ud fra sæsonens råvarer, så børnene kan opleve årets gang på tallerkenen.

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 godt – også det salte og søde.
- Vi bruger ofte 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.
- Vi sørger for, at der altid er små skåle med 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 eller lignende kan vi ændre på strukturen:

Mandag: Suppedag

Tirsdag: Bælgfrugt/vegetar

Onsdag: Fiskedag

Torsdag: Kød dag

Fredag: Rugbrødsdag

Eftermiddags- og formiddagsmåltidet er indtænkt i ugens menu, så variation og ernæring tilpasses over hele dagen.

De daglige måltider

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

- Der tilbydes morgenmad indtil kl. 7.45
- Vi spiser formiddagsmad kl. 9.
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra kl. 10.30-11.15.
- Kl. 14 serverer vi eftermiddagsmad.
- Til de børn, der hentes sent, serverer vi en snack kl. 16.15.

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 velovervejende i køkkenet 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 serveres ikke slik, kage, is, saftvand og sodavand. Heller ikke til fødselsdage.

Der kan være undtagelser ved særlige lejligheder:

- Jul hvor børnene kan få æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanelukker, pebernødder eller lignende

- Ind imellem når det har et pædagogisk formål og børnene deltager aktivt, bager vi, laver marmelade af sæsonens frugter og bær, æblemost eller lignende.

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
- Pindemadder med frugt og grønt
- Bananpandekager uden tilsat sukker
- Æblesnegle

PÆDAGOGIKKEN I MÅLTIDET

Det pædagogiske måltid

Som voksne er vi bevidste om, at vi er rollemodeller for børnene – også i forbindelse med måltiderne. Vi spiser derfor altid et pædagogisk måltid sammen med børnene og tænker pædagogik ind i måltidet.

- Vi ved, hvad der er på menuen og hvilke råvarer, der er i maden.
- Vi ser os selv som værter ved måltidet og sørger for at der er en hyggelig samtale omkring bordet, hvor alle bliver hørt.
- Vi hjælper børnene til at sætte ord på den mad, de spiser og taler med dem om madens smage og konsistens.
- Det er de voksnes opgave at formidle råvarerne i dagens menu, eventuelt gennem piktogrammer eller andet visuelt.
- Vi lærer børnene at være en del af et fællesskab omkring bordet.
- Vi hjælper børnene med at være en god og hjælpsom ven under måltidet.
- Som rollemodeller er vi bevidste om altid at snakke positivt om maden, og giver udtryk for at vi som voksne kan lide den.
- Vi hjælper børnene med at udvikle et sprog om deres smag og lyst og opfordrer dem til at smage.
- Vi er bevidste om, at udvikling af smag og madmod er en proces, hvor børn skal danne gode erfaringer, og at det kan være okay at dufte eller røre ved maden til en start.
- Vi er som voksne ikke privatpraktiserende ved måltidet, men har en professionel pædagogisk tilgang til det.

Rammerne for måltidet

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

- Vi runder formiddagens aktiviteter af og vasker hænder og gør klar til måltidet så der skabes en tydelig overgang.
- Vi sørger for, at der er ryddet pænt op og at der er luftet ud.
- Vi sørger for, at de voksnes roller 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. På den måde skaber vi ro og forudsigelighed om måltidet.
- De ældste børn på stuen sidder i fællesskab uden voksen, så de bliver mest muligt selvhjulpne.
- Udvalgte børn henter inden måltidet madvognen sammen med en voksen.
- 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.
- Vi er opmærksomme på, at det til hver en tid er rart at sidde ved bordet og spise sin mad og opfordrer børn der er færdige til at blive siddende i måltidsfællesskabet.

- Når vi er færdige, er der udvalgte børn som hjælper med at få madvognen tilbage i køkkenet, sammen med en voksen.
- 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 selvhjulenhed, fordi det skaber selvstændighed og mod.

Før	Under	Efter
<ul style="list-style-type: none"> • Vaske hænder • Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet • Dække bord og hente hagesmækker 	<ul style="list-style-type: none"> • Sende maden rundt • Tage mad op på tallerkenen • Hælde vand op i koppen • Spise med bestik • Selv tørre op hvis der spildes 	<ul style="list-style-type: none"> • Skrabe rester fra sin tallerken ned i en spand • Sætte sit service på vognen • Tørre bordet af • Hjælpe med at køre vognen ud i køkkenet

PÆDAGOGISKE AKTIVITETER MED MADEN

Vores ambition er at tænke maden ind i det pædagogiske arbejde, hvor det er muligt. At forstå hvor maden kommer fra, være med til at tilberede og servere den, udvikler børnenes smag, madmod og nysgerrighed.

- Vi arrangerer bagedage med grupper af børn, hvor der bages til stuens eftermiddagsmåltid.
- Vi laver pædagogiske madaktiviteter, som er lagt ind i vores årshjul – det kan være æbletema i august/september, karsedyrkning til påske, arbejder med græskar til halloween etc.
- Vi bestræber os på at pædagogiske madaktiviteter er en fast del af månedens planlagte aktivitet.
- Inden udgangen af sommerferien 2023 bliver der til alle stuer lavet en måltidskuffert med laminerede fotos af råvarer og måltidsredskaber, som kan bruges i den daglige formidling af måltiderne og til pædagogiske madaktiviteter.