

---

# MAD & MÅLTIDS POLITIK

---



# MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK FOR BØRNEHUSET SPIRETOPPEN

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 minimum 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:

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 udfordrende nok 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 selvhjulpenhed 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 lyst og 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 laver mad af friske og økologiske råvarer i sæson. Vi har fokus på 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 tager hensyn, hvis ønsket om specialkost og/eller diæter er lægeligt anbefalet og beder om lægeerklæring. Specialkost er kost, hvor enkelte fødevarer undlades af kosten. Kulturelle og religiøse hensyn imødekommes, og der tilbydes vegetarmad.

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

## Økologi, madspild og bæredygtighed

- Vi har Det Økologiske Spisemærke i guld, og træffer bevidste valg, når vi vælger en fødevarer i konventionel kvalitet.
- Vi prøver så vidt muligt at minimere brugen af kød uden at gå på kompromis med smag eller næringsbehov.
- Vi arbejder aktivt med madspild, da det er miljøbelastende og dyrt. Vi bruger fx overskydende brød til f.eks. croutoner, og kommer overskydende grød, frugt og grønt i brødet til mellemmåltiderne.

## Råvarekvalitet

- Vi laver maden af friske råvarer af høj kvalitet, fordi det giver større smagfulde og sanselige oplevelser.
- Vi indkøber så vidt muligt hele, friske råvarer i deres originale tilstand, for at sikre en høj ernæringsmæssig kvalitet.
- Vi laver en menu med varierede råvarer, for at sikre at børnenes næringsbehov bliver dækket. Vi har også fokus på at kombinere særlige råvarer for at optimere optagelsen af de forskellige mikronæringsstoffer.

## Sæson

- Vi lader os inspirere af sæsonerne i vores menuplanlægning, så børnene kan mærke 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 – 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 konsistens, 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 varierer fra uge til uge alt efter hvilke rå- og sæsonvarer køkkenet har mulighed for at købe ind.

Via instagram kan forældre følge med i hvad deres børn bliver præsenteret for og spiser i løbet af dagen.

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 mere fyldigt måltid til om eftermiddagen. Vi serverer alt fra dampede grøntsager, rå gnavegrønt med dip til og boller med diverse fyld af grønt, frugt, fuldkorn og frø med smør eller andet pålæg til.

## 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. Det er typisk som krydderi i forbindelse med tilsmagning eller i syltning.
- Der serveres ikke sukker til morgenmaden, ej heller til eftermiddagsbagværket, og der bruges ikke sukkerholdigt pålæg som chokolade og syltetøj.
- Der serveres **ikke** slik, kage, is, saftvand og sodavand. **Heller ikke til fødselsdage.**

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 kanelsukker, pebernødder eller lignende.
- Fastelavn: Børnene får eksempelvis boller med farvet glasur, og/eller rosiner.
- Ind imellem bager vi, laver marmelade eller lignende med børnene. Så længe det har et pædagogisk formål og børnene deltager aktivt.

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, ej skåret ud. (Køkkenet anretter frugten eller grøntsagerne, og sætter små flag i, hvis I medbringer dette).
- Kardemommeboller bagt sammen som en mand eller kone med flag. -  
Tørret frugt.

## 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 den samme mad som børnene (et pædagogisk måltid, som er 1/3 af en portion) og tænker pædagogik ind i måltidet.

- 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 præsenterer indimellem råvarerne til børnene hvor de får mulighed for at mærke på og undersøge de forskellige fødevarer imens vi 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 over os i at sige værsgo og tak for mad og lærer at række maden videre.
- 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 dufte eller røre ved maden til en start. Vi presser aldrig på for at smage eller lægger noget på tallerken, som barnet ikke ønsker.

- Som rollemodeller er vi bevidste om at snakke positivt om maden, og giver udtryk for at vi som voksne kan lide den.
- Vi undgår forstyrrende gøremål under måltidet.

### Rammerne for måltidet

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 sange, 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.
- Vi 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. På den måde skaber vi ro og forudsigelighed om måltidet.
- 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 udvalgte børne-madværter, som henter service og dækker op 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 selvhjulpethed, fordi det skaber selvstændighed og mod.

Før	Under	Efter
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hjælpe med at hente service i fællesrummet</li> <li>● Dække bord</li> <li>● Fylde kander med vand</li> <li>● Sætte maden på bordet</li> <li>● Børne-madværter opremser "Ormen den lange" i fællesskab med øvrige børn og voksne.</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>● Spise med bestik</li> <li>● Selv tørre op hvis der spildes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Skrabe rester fra sin tallerken ned i en bio-spand</li> <li>● Sætte sit service på vognen</li> <li>● Tørre bordet af</li> <li>● Vaske hænder</li> </ul>

## De daglige måltider

Vi serverer hver dag morgenmad, formiddagsmad til vuggestuen, frokost, og eftermiddagsmad.

- Der tilbydes morgenmad til børn, der ikke har fået morgenmad hjemmefra indtil kl. 7.50, så vi kan nå at rydde bordet inden vi går ud på stuerne kl. 8.00.
- Vuggestuen spiser formiddagsmad kl. 9.00.
- Vi sørger for, der er god tid til frokost og afsætter ca. 45 min. til at spise. Vuggestuen spiser gerne kl. 10.45, og børnehavedelen ca. kl. 11.00.
- Kl. 14.00/14.30 spiser vi eftermiddagsmad. Børnehavedelen nyder at få læst en historie højt mens børnene spiser frugt og brød i ro og mag.

## PÆDAGOGISKE AKTIVITETER MED MADEN

Vores ambition er, at tænke maden ind i det pædagogiske arbejde, hvor det er muligt. Vi arbejder med at vise børnene madens vej fra jord til bord.

At forstå hvor maden kommer fra, være med til at tilberede og servere den, udvikler nysgerrighed, madmod, og madglæde.

- Til de daglige måltider sørger vi for, at der er forskellige toppings eller krydderier, som børnene kan vælge til deres mad. På den måde er børnene selv med til at sætte deres præg på maden, hvilket – udover at understøtte deres selvhjulpenhed - også gør dem mere tilbøjelige til at spise den.

Vi har mange plantekasser med forskellige krydderurter og grøntsager på vores legeplads, som børnene tager medansvar for at vande og passe. Alt efter dagens menu, kan børnene i samarbejde med de voksne beslutte at hente krydderurter og/eller grøntsager som tilbehør til dagens måltid.

Vi har en del æbletræer på vores legeplads. Disse æbler guffer vi også i os når de er modne, og vi kan finde på at bage æblekage til hele huset i samarbejde med køkkenet.