

MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK FOR: Labyrinten.

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 vores madmøder en gang om måneden og ved 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:

Måltiderne er et fælles anliggende, som vi samarbejder om på tværs af faggrupper og huset. Vi ønsker, at alle børn oplever ro, trykthed, 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 fra bunden af friske og økologiske råvarer i sæson, i det omfang at det er muligt. 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 madspild er miljøbelastende og dyrt. Vi bruger fx overskydende brød til f.eks. croutoner, og kommer grødrester og grøntsags rester i brødet til mellemmåltiderne. Ugens rester bruges fredag, for ikke at efterlade for mange rester i fryseren og på køl.

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 fra bunden, sylter når det giver mening og laver så vidt muligt vores egen pålæg.
- 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.
- Vi bestræber os på at præsentere sæsonens råvarer så tit det giver mening, i form af vores smags dage og ved andre lejligheder.

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 er små skåle med toppings eller krydderier som tilbehør, så børnene selv kan præge maden.
- Skolegrupperne vil blive tilbudt

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: Grød/Suppedag.

Tirsdag: Rugbrødsdag.

Onsdag: Fiskedag.

Torsdag: Kød eller vegetarretter.

Fredag: Rugbrøds- og restedag.

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.

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, syltning og bagning.
- 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.

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

- Julefest: Børnene kan få æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanel-sukker, pebernødder eller lignende.
- Fastelavn: Børnene får eksempelvis boller med farvet glasur, rosiner og/eller popcorn
- Ind imellem kan der bages, laves marmelade eller lignende med børnene. Så længe det har et pædagogisk formål og børnene deltager aktivt.
- Derudover forholder vi os til smmte modellen over fødselsdage i labyrinten

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

I stedet for mad kan forældrene også tage en lille ting med til børnene. Eller finde på en leg/aktivitet, som personalet kan inddrage i fejringen.

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, børnene først, derefter de voksne) 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 har dialog ved bordet, og menuplaner på kbh barn.
- 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.
- 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 opfordrer til at smage eller ligger noget på tallerken, som barnet evt. kan smage på.
- 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 ved at være godt forberedte.

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 vores 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.
- 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 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 i børnehaven. I vuggestuen hjælpe børnene hvor det giver mening og kan lade sig gøre.
- Når vi er færdige er det madværternes opgave at få servicen 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"> • Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet • Dække bord • Fylde kander med vand • Sætte maden på bordet • Vasker hænder • Præsenterer maden 	<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 • Samtale og dialog om maden • Bordskik 	<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 • Vaske hænder

De daglige måltider

Vi serverer hver dag morgenmad, formiddags mad, frokost, eftermiddags mad og et sent eftermiddagsmåltid.

- Der tilbydes morgenmad til børn, der ikke har fået morgenmad hjemmefra indtil kl. 7.30
- Vi spiser formiddags mad kl. 8.30 i børnehaven og kl. 9.00 i vuggestuen
- Vi sørger for, der er god tid til frokost. Vi sætter 45 min af ca. fra kl. 10.45-11.30 til at spise.
- Kl. 14.00 serverer vi eftermiddags mad.

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, madglæde.

- De større børn er med til at lave mad i løbet af året.
- Køkkenet har åben dør og vi aftaler, hvilken børn der kommer ind og er med til at tilsmage maden..
- Vi arrangerer bagedage med grupper af børn så de kan prøve at ælte, forme osv.
- 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 understøtter selvhjulpethed - også gør dem mere tilbøjelige til at spise den.

Vi laver pædagogiske madaktiviteter, som kan være mad over bål, skrælle eller skærer gulerødder og kartofler. Plukning af bær til at lave syltetøj. Kun fantasien sætter grænser.