
MAD & MÅLTIDS POLITIK



MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK FOR MOLEVITTEN

Børnene tilbringer størstedelen af deres vågne tid i daginstitutionen, hvilket også betyder at en stor del af deres ernæringsindtag også finder sted her. Derfor er det vigtigt, at den mad, de bliver præsenteret for i institutionen, dækker barnets energi- og næringsstofbehov. Men samtidig er det også vigtigt at barnet får et positivt forhold til det at spise og har gode oplevelser i madaktiviteterne.

I Molevitten er mad og måltider en vigtig del af dagligdagen og vi bruger også 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. Samtidig kan måltiderne også bidrage til at forbedre børnenes kostvaner og påvirke deres sundhedstilstand i en positiv retning.

Mad- & måltidspolitikken er udarbejdet i Madlivsgruppen, der består af en repræsentant fra køkkenet, ledelsen, børnehaven og vuggestuen. Der bliver taget højde for at vores børn er på forskellige udviklingstrin, og det er et område som vi har fokus på, både pædagogisk men også ernæringsmæssigt, således rummer vi alle vores børn. Som en del af udviklingen har vi haft faglige drøftelser på tværs af Madlivsgruppen. For at sikre et løbende, reflekterende arbejde med maden og måltiderne, drøftes mad- og måltidspolitikken på det første personalemøde efter sommerferien hvert år.

Vi arbejder ud fra følgende tre værdier, som vedrører både selve maden og rammerne omkring måltidet, og vi ser alle 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, klimabevidst, økologisk og bidrage til madglæde, men også være udfordrende nok til at udvikle børnenes madmod.*
- *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

Børnene indtager op imod 70 % af deres samlede energiindtag mens de er i daginstitutionen, og kvaliteten af den mad, vi serverer, er derfor vigtig. Vi gør os derfor umage for at lave mad med variation og velsmag.

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. Måltiderne er ligeledes tilbagevendende daglige begivenheder, som udover at opretholde børnenes energidepoter, også fungerer som vigtige fælles sociale begivenheder for børnene.

Vi laver mad fra bunden af, af friske og økologiske råvarer, der som udgangspunkt er i sæson. Vi har fokus på at maden ernæringsmæssigt er målrettet børn og både er visuelt indbydende og rummer forskellige teksturer, så de bliver udfordret tilstrækkeligt, men samtidig får gode oplevelser med måltidet. Vi sørger for, at maden er sund og passer til børnenes behov og alder.

Børn skal gerne præsenteres for nye smage, synsindtryk og forskellige konsistenser, så de vænner sig til at mad smager forskelligt. Oftest skal børnene præsenteres for den nye mad flere gange, før de føler sig trygge med den nye mad. Vi bestræber os på, at børnene fortsat bliver introduceret til nye smage, synsindtryk og konsistens, men at det oftest er sammen med noget velkendt mad. Børnene skal have lov til at se den nye mad an, måske røre og dufte lidt til den inden de prøver at smage på den. Det er vigtigt at introduktionen til ny mad er forbundet med en god oplevelse af måltidet. Derfor introducerer vi oftest nye råvarer sammen med nogle velkendte råvarer, så børnene har mulighed til at gå stille frem og ikke føler sig tvunget til at spise den, fordi der ikke er andre muligheder. Vi adskiller maden i forskellige skåle/fade, så børnene selv kan vælge til eller fra ved bordet og se nye ting lidt an, samt forsøge sig med små portioner indtil de er bekendte med maden.

Vi følger Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for børnemad, og forsøger samtidig at minimere madspild. Derudover serverer vi mad med en reduceret indtag af salt. Vi tilbyder økologisk letmælk til de børn der deltager ved morgenmåltidet, og derudover tilbydes der mælk til alle børn ved eftermiddagsmåltidet. Derudover tilbydes der vand til alle måltiderne.

Vi tager hensyn, hvis ønsket om specialkost og/eller diæter er lægeligt anbefalet og beder om lægeerklæring. Kulturelle og religiøse hensyn imødekommes. Vi bestræber os på, at specialkosten tilnærmelsesvis ligner den øvrige kost, så børn der spiser specialkost, ikke skiller sig ud ved bordet.

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 arbejder aktivt med madspild, da madspild er miljøbelastende og dyrt. Vi bruger fx overskydende brød til f.eks. croutoner og knækbrød, og kommer grødrester og grøntsagsrester i brødet til mellemmåltiderne.
- Vi er klimabevidste og minimerer brugen af kød, specielt det røde kød, og arbejder med menuplanlægning ud fra Pejlemærkerne for sund og klimavenlig mad.

Råvarekvalitet

- Vi laver maden fra bunden af, vi bruger friske råvarer af høj kvalitet, fordi det giver større smagfulde og sanselige oplevelser.
- Vi bager alt vores brød, sylter når det giver mening og vi arbejder også med, at vores pålæg i stor udstrækning er hjemmelavet.
- Vi indkøber så vidt muligt hele, friske råvarer, og undgår halv- og helfabrikerede varer.

Sæson

- Vi lader os inspirere af sæsonen i vores menuplanlægning, så man kan mærke årets gang på tallerkenen.
- Vi tænker over miljø og klima når vi køber varer, der ikke er i sæson.
- Vi arbejder med månedens grøntsag, hvor vi sætter fokus på en ny grøntsag hver måned. Grøntsagen vil være repræsenteret i flere retter i løbet af måneden.

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 konsistens ér i maden.
- Vi sørger for, at der ofte er små skåle med toppings 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. Som udgangspunkt vil vores madplan indeholde: en suppe-, en rugbrøds-, en fiske-, kød og vegetardag. Køkkenet informerer via Aula hver fredag, hvor I som forældre vil kunne se den ugentlige madplan.

Eftermiddags- og formiddagsmåltidet er indtænkt i ugens menu, så variation og ernæring tilpasses over hele dagen – når der fx serveres rugbrød til frokost er brødinholdet i eftermiddagsmåltidet minimeret og at der ved suppedag bliver serveret et lidt mere fyldigt måltid om eftermiddagen. Vi serverer alt fra bagte grøntsager, yoghurt og sunde muffins til boller/brød med smør eller forskellige spreads som fx hummus, bønneutella m.m.

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, og der bruges ikke sukkerholdigt pålæg som chokolade og anvendelsen af syltetøj er minimeret.
- Anvendelsen af sukker i hjemmelavet bær- og frugtkompotter er minimeret, men lidt er nødvendigt

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 f.eks. fastelavnsboller med syltetøj og glasur
- Fælles fredagsmorgenmad: Her kommer der syltetøj på bordet sammen med ost og smør
- Indimellem kan der bages, laves 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. (altså INGEN slik!!)

Alternativer til søde sager er f.eks.:

- Frisk frugt eller grøntsager anrettet på en festlig måde.
- Kardemommeboller bagt sammen som en mand eller kone med flag.
- Tørret frugt.
- Popcorn (i børnehaven).
- Pindemadder.
- 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 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 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 presser aldrig på for at smage eller ligger 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 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 en sang, 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. 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 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. Når måltidet er færdigt, 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 selvhjulpethed, 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 • Sætte bordkort på bordet • Præsentere 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Skrabe rester fra sin tallerken ned i en biospand • 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, formiddagsmad, frokost, eftermiddagsmad og et sent eftermiddagsmåltid.

- Der tilbydes morgenmad til børn, der ikke har fået morgenmad hjemmefra indtil kl. 7.45 i vuggestuen og til 8.00 i børnehaven (dog til kl. 8.30 om fredagen)
- Vuggestuen spiser formiddagsmad kl. 9.00.
- Børnehaven spiser formiddagsmad kl. 9.00
- Vi sørger for, der er god tid til frokost, og frokosten spises kl. 10.45-11.30 i vuggestuen og kl. 11.00-11.45 i børnehaven.
- Kl. 14.00 serverer vi eftermiddagsmad.
- Til de børn, der hentes sent, er der mulighed for rugbrød/knækbrød samt vand kl. 16.15.

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.

- Vi arrangerer bagedage med grupper af børn som en aktivitet som fx at bage minipizzaer, boller m.m. til eftermiddagsmåltidet.
- 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 selvhjulpenhed - også gør dem mere tilbøjelige til at spise den.

Vi laver pædagogiske madaktiviteter – det kan være dyrkning af krydderurter i vindueskarmen i april, sanketur hvor vi plukker hyldebær til saft i september, græskar udskæring og græskarsuppe i oktober og pebernøddebagning hvor vi dufter til og knuser hele krydderier til jul.