

Mad- og måltidspolitik

Småbørnenes Forsamlingshus

"Det er den voksnes ansvar at
bestemme HVAD vi spiser og
HVORNÅR.

Men barnet bestemmer selv
OM det vil spise og HVOR
MEGET"

Ellyn Satter



DET GODE MADLIV I SMÅBØRNENES FORSAMLINGSHUS

Hos os bliver måltiderne prioriteret højt. Vi ønsker at gøre det til en god stund på dagen, hvor børnene får velsmagende, varieret, økologisk og klimavenlig mad, der kan understøtte udviklingen af børnenes madglæde. Vi arbejder med at skabe ro, tryghed, god stemning og hyggelige samtaler. Vi er rollemodeller ved bordet og støtter børnene i at udvikle selvhjulpenhed bl.a. ved at involvere børnene før, under og efter måltidet.

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 en gang i kvartalet.

MADEN

Børn indtager op imod 70 % af deres madindtag, 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 og madglæde 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 Fødevarerstyrelsens 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.

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 og mayonnaise.

Sæson

- Vi laver vores menuplanlægning ud fra sæsonens råvarer, så børnene kan opleve årets gang på tallerkenen.
- Vi anvender sæsonens råvarer og får periodevis præsenteret råvarerne på stuerne. Herudover arbejder vi med forskellige temauger hvor børnene bliver præsenteret for sæsonens råvarer og mad fra forskellige lande og kulturer.

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 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.

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: Grød

Tirsdag: Fisk

Onsdag: Rugbrød

Torsdag: Bælgfrugt/vegetar/ kød

Fredag: Suppe

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 børnene tilbydes efter behov frugt sidst på eftermiddagen.

- Der tilbydes morgenmad mellem kl. 7 og 8
- Vi spiser formiddagsmad i tiden 9-9:30
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra kl. 10.30-11.30
- Ca. kl. 13.30- 14 serverer vi eftermiddagsmad
- Til de børn der stadig er i institutionen sidst på eftermiddagen, serverer vi frugt efter behov

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 i hverdagene i institutionen - kun ved særlig lejlighed

Særlige lejligheder kan være:

- Varme dage hvor børnene tilbydes saft, is eller kiks for at tilgodese væskebalancen
- Jul hvor børnene kan få æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanelsukker, pebernødder eller lignende
- Fastelavn hvor der serveres fastelavnsboller med glasur
- Ind imellem når det har et pædagogisk formål bager vi, laver marmelade af sæsonens frugter og bær, hyldeblomstsaft eller lignende

Fødselsdage:

Det er altid dejligt, når forældrene ønsker at tage noget med og bidrage til festen, når barnet fejrer fødselsdag i institutionen eller inviterer hjem til fejring. I løbet af året er der mange fødselsdage, og vi ønsker derfor at fødselsdagene så vidt det er muligt markeres på anden vis end ved mange søde sager.

Forældrerådet har i 2024 aftalt;

Ved uddeling til fejring af fødselsdage, differentieres der mellem vuggestuen og børnehaven. Nedenstående er forslag til hvad der kan uddeles/ serveres enten til fejring i institution eller hjemme. Er du i tvivl, så spørg personalet på barnets stue:

Går barnet i vuggestue, kan der serveres/ uddeles:

Bananpandekager, udskåret frugt eller grøntsager- evt. på spyd, rosinboller, smoothie, frossen banan eller vandmelon som ispind, frugtstænger, ostehaps, frugtvingummier.

Går barnet i børnehave, kan der serveres/ uddeles:

Bananpandekager, udskåret frugt eller grøntsager- evt. på spyd, rosinboller, smoothie, frossen banan eller vandmelon som ispind, frugtstænger, ostehaps, frugtvingummier, Popcorn (hvis alle i gruppen er fyldt 3 år), ristet spaghetti i ovnen.

I Børnehaven er børnene anderledes bevidste og for flere betyder det meget for dem, at kunne servere kage eller is, når de fejres. Dette accepteres såfremt der også medbringes et alternativ i form af frugt eller grønt.

Kontakt altid personalet inden fejringen af barnet.

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 pædagogiske måltid sammen med børnene, hvor vi indtænker vores pædagogik.

- 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
- Vi tager ind imellem råvarerne med til bordet og snakker om dem
- 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 er bevidste om, hvordan vi voksne italesætter maden
- Vi undgår forstyrrende gøremål under måltidet ved at være godt forberedte
- 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, uden nødvendigvis at smage maden

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 er vigtige for at have hyggelige børnemåltider hver dag.

- Vi har altid en rolig stund op til måltidet. Vi runder formiddagens aktiviteter af og finder en rolig fælles aktivitet, så vi er klar til at sidde sammen om bordet
- Vi sørger for, at der er ryddet op inden måltidet
- Vi sørger for, at de voksnes roller omkring måltidet er fordelt på forhånd, så alle kender deres ansvarsområder før, under og efter måltidet
- Vi har udvalgte børne-madværter, som henter maden, dækker op og eventuelt præsenterer maden for de andre
- Vi spiser i mindre 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 aktiviteter 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
- 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 • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Skrabe rester fra sin tallerken ned i skraldespanden • Sætte sit service på vognen • Tørre bordet af • Hjælpe med at køre vognen ud i køkkenet • Vaske hænder

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 servere den, udvikler børnenes smag, madmod og nysgerrighed.