

Mad- og måltidspolitik

Hundredemeterskoven



DET GODE MADLIV I HUNDREDEMETERSKOVEN

Hos os bliver måltiderne prioriteret højt. Vi ønsker at gøre det 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. Vi er rollemodeller ved bordet og støtter børnene i at udvikle selvhjulpenhed bl.a. ved at involvere børnene i arbejdet 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.

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 fredag, som er planlagt smør-selv rugbrød/restedag.

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.
- Børnene bliver præsenteret for sæsonens råvarer flere gange i løbet af sæsonerne, både i maden, tilberedt og udskåret på forskellige måder og ved at arbejde pædagogisk med dem. Det kan være asparges og rabarber i foråret, bær og kartofler om sommeren og æbler og græskar i efteråret.

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 toppings eller krydderurter 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 eller lignende kan vi ændre på strukturen:

Mandag: Grød/Suppedag

Tirsdag: Kød/vegetar

Onsdag: Kød/vegetar

Torsdag: Fiskedag

Fredag: Rugbrøds- og restedag

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

De daglige måltider

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

- Ved behov tilbydes der morgenmad indtil kl. 8.
- Vi spiser formiddagsmad kl. 9.00.
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra kl. 11-12.00.
- Kl. 14.00 serverer vi eftermiddagsmad.
- Til de børn, der hentes sent, tilbydes der en snack kl. 16.30. f.eks noget frugt.

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 som krydderi i forbindelse med tilsmagning eller i syltning.
- Der serveres ikke slik, kage, is, saftvand og sodavand fra huset.

Der kan være undtagelser ved særlige lejligheder:

- Jul hvor børnene kan få æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanel-sukker, pebernødder eller lignende.
- Fastelavn hvor der serveres fastelavnsboller.
- Til lygtefest og andre arrangementer kan der være kager, småkager og saftvand
- På varme sommerdage tilbydes saftvand for at sikre deres væskeindtag

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

Fødselsdage:

Vi vil meget gerne være med til at fejre barnets fødselsdag. Vi kan fejre fødselsdagen i Hundredemeterskoven eller vi kan fejre den hjemme hos jer.

Fødselsdage på stuen fejres i **vuggestuen** til samling kl. 9.00 hvor vi sætter flag op, pynter, synger fødselsdagssang, og råber hurra.

I **børnehaven** fejres fødselsdage kl. 14 hvor der dækkes langbord op med dug, pynt og flag, og det er fødselsdagsbarnet som vært for festen. Der synges fødselsdagssang og råbes hurra og vi laver en tegningsmappe til fødselsdagsbarnet som gave fra stuen. Vi lægger også ud billeder fra fødselsdagsfesten på Aula. Forældre må gerne deltage, men det er ikke et krav.

Hvis I ønsker at invitere hjem til fødselsdag, skal I gå i dialog med stuens personale i god tid.

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 opfordrer derfor til at fødselsdagene markeres på anden vis end kun ved søde sager. Alternativer til søde sager er eksempelvis:

- Kardemommeboller bagt sammen som en mand eller kone med flag
- Tørret frugt/frugtstænger
- Pindemadder med frugt og grønt
- Frisk frugt eller grøntsager anrettet på en festlig måde
- Bananpandekager
- Æblesnegle
- Frosne bananer dyppet i mørk chokolade.
- Pizza snegle.
- Almindelige fødselsdagsboller.
- Lille sodavandsis (kun efter aftale med personale)
- Popkorn (kun i børnehaven)

Vi fravælger; kager, lagkager og chips jf. kostråd fra fødevarestyrelsen

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 undgår forstyrrende gøremål under måltidet ved at være godt forberedte inden. Dette skaber plads til at have fokus på børnene og fordybelse under måltidet.
- Vi ved, hvad der er på menuen og hvilke råvarer, der er i maden og tager ind imellem råvarerne med til bordet og snakker om dem.
- Vi ser os selv som værter ved måltidet og sørger for at der er en hyggelig samtale omkring bordet, hvor alle bliver hørt.
- 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 til at sætte ord på den mad, de spiser og taler med dem om madens smage og konsistens.
- Vi hjælper børnene med at udvikle et sprog om deres smag og lyst og opfordrer dem til at smage.
- Vi lærer børnene at være en del af et fællesskab omkring bordet ved at sende maden rundt og vente på tur.
- Vi hjælper børnene med at være en god og hjælpsom ven under måltidet.
- 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.
- Derfor hvis børnene ikke vil smage/spise det mad der er på menuen, vil barnet blive tilbudt rugbrød efter, at det fælles måltid er afsluttet.
- Vi opfordrer børnene til at smage, så de får mulighed for at udvide deres madhorisont i eget tempo.
- Vi er opmærksomme på balancen mellem det genkendelige og det nye og tager hensyn til, hvor børnene er i deres madudvikling og tilbyder smagsprøver/smageportioner (på tallerkenen eller i en lille skål ved siden af) ved behov.
-
-

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, så vi er klar til at sidde sammen om bordet. I børnehaven holdes der samling i denne stund op til måltidet.
- Vi sørger for, at der er ryddet pænt op og at der er luftet ud 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 for at minimere forstyrrelser.

- Vi har udvalgte børne-madværter, som henter maden, dækker op, (lægger bordkort på kun i børnehaven) og præsenterer maden for de andre.
- Vi spiser i små spisegrupper og har altid faste pladser i vuggestuen. I børnehaven er der faste pladser ud fra dagens bordkort ud fra pædagogiske overvejelser over, hvem der sidder hvor og børnenes medbestemmelse. 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 i vuggestuen.
- 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 selvhjulpenhed, fordi det skaber selvstændighed og mod.

Før	Under	Efter
<ul style="list-style-type: none"> • Vaske hænder, skifte ble/gå på toilettet • Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet • Dække bord • Fylde kander med vand • Sætte maden på bordet • Sætte bordkort på bordet (børnehaven) • 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 • Hente ekstra mad i køkkenet 	<ul style="list-style-type: none"> • Skrabe rester fra sin tallerken ned i en spand/skål • Sætte sit service på vognen • Tørre bordet af • Vaske hænder • De som sover til middag, gør sig klar til dette

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 ønsker på sigt at lave flere pædagogiske madaktiviteter.
- Det kan være nem mad over bål i januar, dyrkning af krydderurter i vindueskarmen i april, sætte tomatplanter ud i juni, sanketur hvor vi kan plukke frugt og bær til syltetøj i september, græskar udsækning og græskarsuppe i oktober og småkagebagning, hvor vi dufter til og knuser hele krydderier, til jul.

- **Snackmadpakker.**

- **Er kun for Børnehavebørnene.**

-

- Børnehavebørnene har en lille snackmadpakke med, dette er helt frivilligt,
- Der er vil også være tilbud om en snack fra køkkenet.
- Snackmadpakken er en madpakke, hvor de selv bestemmer hvor og hvornår, de indtager den, (dog ikke under fællesmåltider) det er en del af deres selvbestemmelse . Og noget som børnene er meget glade for.
- Det er også noget, som bliver genkendeligt når de skal i skole, man spiser madpakke.
-
- Indhold af denne. Lidt frugt eller grønt, en bolle eller en rugbrød, pizza rest., lidt pasta.
- Slik og kager skal undgås. Gem det til derhjemme.