

2020

# MAD OG MÅLTIDSPOLITIK

## Børnebastionen

- Målet med Mad- og måltidspolitikken er at vi vil være med til at sikre, at alle børn får en sund og varieret kost i den tid, de er i institutionen. En kost, som giver kroppen netop det brændstof den har brug for, for at kunne lære bedst muligt og udvikle sig optimalt.
- Politikken er til for børnenes skyld!
- Børns sundhed og velfærd er først og fremmest et forældreansvar, men det er også et fælles ansvar, hvor vi som institution skal være med til at understøtte børn og forældre i at leve sundt.
- Da børns ernæringsmæssige behov er varierede med alder, vil der være forskellige kostanbefalinger i børnehaven og vuggestuen.
- At spise er en social og pædagogisk aktivitet, som vi vægter højt i enheden. Vi arbejder med at lære børnene om sund mad gennem flere pædagogiske aktiviteter fx temaer om sund/usund og i den daglige dialog med børnene over maden.
- Vi tager altid højde for allergier og spisepreferencer, når vi serverer mad for børnene eller laver mad sammen med børnene.
- Alle forældre bliver præsenteret for Mad- og måltidspolitikken ved indskrivning i enheden, og "Mad- og måltider" er løbende et punkt på dagsordenen ved forældrerådsmøder og personalemøder.
- Mad- og måltidspolitikken er blevet til i et samspil mellem forældrerådet, medarbejderne og ledelsen.

# VISION

## **BAGGRUND**

I institutionen vil vi gerne have fokus på sund levevis, madmod og gode kostvaner. Vi vil støtte børnene i en god udvikling, både fysisk og psykisk. Forældre og pædagoger har et stort ansvar som rollemodeller, når gode kostvaner skal grundlægges.

## **FORMÅL**

At opfordre til en sund kost i institutionen og gøre det let at vælge sundt.

At have en aktiv politik, hvor både viden og handling spiller sammen.

At tilgodese børnenes behov for en hensigtsmæssig energifordeling hele dagen.

At bidrage til en madkultur, der forebygger livsstilsrelaterede sygdomme.

At skabe læringsrum under måltidet ved at give plads til den nærværende dialog.



## **Masser af energi til børnelivet**

Børn skal have energi til at lege, trives og lære.

Energien bør komme fra sund og varieret mad og drikke.

Fødevarestyrelsen anbefaler tre hovedmåltider og to-tre mellemmåltider pr. dag fordelt over hele dagen.

Da børn spiser mindre end voksne til hovedmåltiderne, fordi deres maver er mindre, er især sunde mellemmåltiderne en vigtig del af barnets kost.

Børnene spiser langt de fleste måltider i institutionen, svarende til 50-70%. Det er derfor særdeles vigtigt, hvilken mad og drikke vi serverer.

Fødevarestyrelsens officielle kostråd sikrer den optimale sammensætning af brændstof til krop og hjerne, og dækker behovet for vitaminer og mineraler.

# Madlivet i Børnebastionen

## Før måltidet:

- Alle børn og voksne vasker hænder
- Alle borde vaskes af
- Børnene deltager i at hente vogn og dække bord
- Børnene er med til at præsentere maden og sige værsgo
- Børnene deltager i den udstrækning, som er passende for deres niveau

## Under måltidet:

- Børnene øser selv op eller smører selv
- Vi opfordrer alle børn til at smage, men uden tvang
- Vi taler om den mad vi spiser
- Medarbejderne spiser et pædagogisk måltid sammen med børnene
- Børnene lærer at sende maden videre og at spørge hinanden, hvis der er noget, de ikke kan nå

## Efter måltidet:

Børnene rydder selv op:

- skraber rester i skraldespanden
- sætter bestik i kanderne
- sætter servicet på vognen
- kører vognen tilbage til køkkenet
- hjælper med at vaske bordene af

## De officielle kostråd

Spis mad  
med  
mindre  
salt

Vælg magre  
mejeriprodukter

Drik  
vand

Spis  
mindre  
sukker

Vælg  
magert kød og  
kødpålæg

Vælg  
fuldkorn

Spis frugt  
og mange  
grønsager

Spis mindre  
mættet fedt

Spis mere fisk

# Hovedmåltider

- **Morgenmad 7.00-7.45**

- Morgenmaden består af havregryn, havregrød, brød, frugt og mælk.

- **Formiddagssnack kl. 9.00**

- Børnehaven får tilbudt et stykke frugt eller noget gnavegrønt.
- Vuggestuen får tilbudt et stykke rugbrød sammen med et stykke frugt eller noget gnavegrønt.

- **Frokost kl. 11.00**

- Måltidet er et af vores vigtigste aktivitetsrum, hvor der er tid og ro til fordybelse, som er vigtig for at skabe et godt samspil børnene imellem og en god barn-voksen-kontakt.
- Alle sanser bliver udfordret: Vi smager, vi dufter og vi føler. Sproget udvikles og udvides gennem dialog om maden.
- Vi præsenterer ofte nye spændende retter, som alle bliver opfordret til at smage på.
- Den daglige menu består af:
  - 95 % økologiske råvarer.
  - Spændende og indbydende retter, som smager godt.
  - Sunde råvarer, der indeholder de næringsstoffer, børnene har brug for.
- Den ugentlige menu består af:
  - en suppedag, som hovedsagelig er vegetarisk.
  - en grøddag, ofte med hjemmelavet frugtmos eller kompot
  - En kød- eller fiskedag
  - En til to rugbrødsdage med forskelligt pålæg, lune retter og grønt.
- Små vuggestuebørn kan tilbydes grød i løbet af dagen.
- Vuggestuebørnene får ikke nødder og rå gulerødder

- **Eftermiddagssnack kl. 14.00**

- Måltidet består af forskellige typer hjemmebagt brød, boller, pålæg, frugt og grøntsager.
- Børnene drikker vand og mælk til eftermiddagsmåltidet.
- Vi sørger for at maden er næringsfyldt, så børnene kan få fyldt depoterne op til en aktiv periode på legepladsen.

- **Sen eftermiddag efter kl. 16.15**

- Der serveres en sen eftermiddagssnack til de børn der afhentes sent. Det kan bestå af rester fra eftermiddagsmåltidet, knækbrød, brød og frugt.

## Kerneverdier

Madmod

Sund kost

Ved at have trygge, genkendelige rammer og en god atmosfære omkring måltiderne, arbejder vi med madmod og madglæde.

Måltiderne bliver betragtet på lige fod med andre pædagogiske aktiviteter. Medarbejderne er nærværende og deltagende og skaber mulighed for dialog, sansestimulering og samspil børnene imellem.

Vi arbejder med mad og måltider i et pædagogisk perspektiv idet vi flere gange om året laver madprojekter med børnene.

Tid til  
fordybelse

Trygge  
rammer



# FEST OG FARVER

## Fester og fødselsdage

- Vi har masser af festlige arrangementer i løbet af året, hvor vi serverer lidt lækkert:
  - Fastelavn: Popcorn og hjemmelavede fastelavnsboller
  - Lygtefest: Hjemmebagte cookies og juice
  - Julefest: Godtepose
  - Lucia: luciaboller og æbleskiver
  - Fødselsdage
  - Forældrearrangementer

## Slik og sukker

- Store mængder af sukker kan hæmme barnets vækst og skaber i de fleste tilfælde en unødvendig trang.
- Derfor er det kun ved festlige lejligheder og meget varme sommerdage at vi f.eks. serverer saft, is og lignende.
- Ved fødselsdage må man medbringe: frugt, boller sodavandsis, popcorn og lign. Børnene må ikke have decideret slik med.



# Ansvarsfordeling for det gode måltid

## **Den kostfaglige medarbejder skal sikre at:**

- børnene bliver præsenteret for forskellige råvarer
- maden så vidt muligt laves fra bunden
- årstidens grøntsager bliver brugt
- vi opretholder det økologiske spisemærke (95%)
- maden bliver lavet efter de officielle anbefalinger fra sundhedsstyrelsen
- maden indeholder de fem grundsmage
- der bliver taget hensyn til særlig kost og allergener

## **De pædagogiske medarbejdere skal sikre at:**

- børnene får en god maddannelse
- børnene kommer på besøg i køkkenet
- måltidet foregår i trygge og hyggelige rammer
- børnene opfordres til at smage
- alle spiser det samme
- de er positive rollemodeller og signalere madglæde
- der er genkendelige og faste rutiner som giver tryghed og forventningsglæde