

Mad- og måltidspolitik

Blankavej



MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK FOR BLANKAVEJ

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 Børnehaven Blankavej dækker barnets energi- og næringsbehov. Men samtidig er det også vigtigt at barnet får et positivt forhold til det at spise og har gode oplevelser i madaktiviteterne.

I BØRNEHAVEN BLANKAVEJ 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 og smage på nye madvarer, 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 bestående af TINA (KØKKEN)METTE (PÆDAGOG) OG Rikke (LEDER). Mad- og måltidspolitikken er dermed udarbejdet af repræsentanter fra de forskellige dele af institutionen. Som en del af udviklingen har vi haft faglige drøftelser på tværs af Madlivsgruppen. For at sikre et løbende, reflekteret arbejde med maden og måltiderne, drøftes mad- og måltidspolitikken på et personalemøde en gang årligt.

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 og 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 selvhjulpenhed gennem inddragelse i arbejdet før, under og efter måltidet.

DET GODE MADLIV I BØRNEHAVEN BLANKAVEJ

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. Derudover kan måltidet danne et grundlag for en fællesskabsfølelse for alle involverede i 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 vi løbende madudvalgs møder.

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 laver mad fra bunden af friske og økologiske råvarer i sæson. Vi har fokus på at maden ernæringsmæssigt er målrettet børn og både er visuelt indbydende og rummer forskellige teksturer, således 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 og bekendte med den nye mad. Vi bestræber os på, at børnene fortsat bliver introduceret til nye smage, synsindtryk og konsistenser, men at det oftest er sammen med noget bekendt 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 bekendte 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 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, 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 råvaren flere gange i løbet af måneden, 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. Derudover

har vi en sommermenu (april, maj, juni, juli, august og september) og en vintermenu (Oktober, november, december, februar og marts)

Sommermenu:

Mandag: Rugbrød

Tirsdag: Grød/Suppedag

Onsdag: Fiskedag

Torsdag: Rugbrøds- og restedag

Fredag: Bælgfrugt/vegetar

Vintermenu:

Mandag: Bælgfrugt/vegetar

Tirsdag: Grød/Suppedag

Onsdag: Fiskedag

Torsdag: Rugbrøds- og restedag

Fredag: Bælgfrugt/vegetar

Eftermiddagsmåltidet er indtænkt i ugens menu, så variation og ernæring tilpasses over hele dagen.

De daglige måltider

Vi serverer hver dag morgenmad, frokost, og eftermiddagsmad.

- Der tilbydes morgenmad indtil kl. 8:00.
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra kl. 11:00-11:45.
- Kl. ca. 14:30 serverer vi eftermiddagsmad.

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 sukker til morgenmaden, og der bruges ikke sukkerholdigt pålæg som chokolade og syltetøj.
- Der serveres ikke slik, kage, is, saftvand og sodavand.

Der kan være undtagelser ved særlige lejligheder:

- Jul hvor børnene kan få æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanelukker, pebernødder eller lignende.
- Fastelavn hvor der serveres fastelavnsboller med farvet glasur.
- Ind imellem når det har et pædagogisk formål og børnene deltager aktivt, bager vi, laver marmelade af sæsonens frugter og bær, hyldeblomstsafte eller lignende.

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
- Pindemadder med frugt og grønt
- 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 et pædagogisk 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 giver udtryk for at vi som voksne kan lide den.

- Vi undgår forstyrrende gøremål under måltidet ved at være godt forberedte og sætter inden måltidet en seddel på døren med `Vi spiser`.
- 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.

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 falder ned ved at ex. at læse en bog, 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 de voksnes roller omkring måltidet er fordelt på forhånd, så alle kender deres ansvarsområder før, under og efter måltidet.
- Vi har udvalgte børne-madværter, dækker op og præsenterer maden for de andre.
- 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.
- 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.
- Når vi er færdige, er det børne-madværternes opgave at få madvognen 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 selvhjulpenhed, fordi det skaber selvstændighed og mod.

Før	Under	Efter
• Dække bord • Sætte maden på bordet • Præsenterer maden	• Sende maden rundt • Tage mad op på tallerkenen • Hælde vand op i koppen • Spise med bestik • Selv tørre op hvis der spildes	• 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

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.

- Børnene kan nogle gange være med til at lave eftermiddagsmad i løbet af året.
- Vi arrangerer nogle gange bagedage med grupper af børn og bager 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.
- Lege med mad: Vi opdeler børnene i mindre grupper og taler om forskellige smage i maden. De får lov til at smage, grundsmage som: surt (citron/syltede agurk), sødt (honning/sødt æble) salt (salt/oliven) og bittert (radiser/mørk chokolade).
- Lyt til maden: Et barn tager bind for øjnene, et andet barn sidder ved siden af og spiser noget der giver lyd fx: knækbrød, gulerødder m.m. og så skal barnet med bind gætte hvilken fødevarer der er tale om.
- Vi laver pædagogiske madaktiviteter, – det kan være dyrkning af karse op til påske samt dyrkning af forskellige krydderurter i vindueskarmen i april, i hhv. maj/september, græskar udskæring og græskarsuppe i oktober og pebernøddedagning, hvor vi dufter til og knuser hele krydderier, til jul. Vi vælger planter som er nemme at dyrke på legepladsen og som er hurtig voksende fx cherrytomater, mynte, purløg, rosmarin og kartofler. Børnene er med fra starten, de planter selv, så de er med i hele processen. På den måde får de kendskab til "fødevarerproduktionen", og hvilke planter der kan spises. De lærer at passe på planterne, være tålmodige og at ting tager tid. Vi starter med at tale om hvad der kan plantes og hvor lang tid der skal gå før man begynder at plukke, høste eller hygge. Vi taler også om hvordan opgaven bliver delt imellem hinanden og hvad vi skal være fælles om. For at gøre det sjovere planter vi fx mynte i gummistøvler og efterfølgende hænger vi dem op i træerne på legepladsen.