



MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK

Børnehaven Slottet



Udarbejdet oktober 2022

Evalueres juni 2023

Det gode mad-liv på Slottet

Hos os bliver måltiderne prioriteret højt. Vi ønsker at gøre måltidet til et højdepunkt på dagen, hvor børnene kan nyde deres medbragte madpakker i en rolig, tryk og god atmosfære, hvor vi dyrker stemningen og de hyggelige samtaler under måltidet. Vi sætter rammerne for måltidet ved at være rollemodeller ved bordet og støtte børnene i at udvikle selvhjulpethed bl.a. ved at involvere børnene i arbejdet før, under og efter måltidet.

Slottets mad- & måltidspolitik er udarbejdet på tværs af stuerne i huset. Som en del af udviklingen har vi haft faglige drøftelser på tværs af personalegruppen og med forældrerådet. For at sikre et løbende, reflekteret arbejde med maden og måltiderne, drøftes mad- og måltidspolitikken på et personalemøde en gang årligt. Vi har desuden haft sparring med Meyers, for at sikre os kvaliteten i vores mad og måltidspolitik.

Måltidspolitikken er udarbejdet for børnenes skyld, og for at skabe en rød tråd i vores holdning til de forskellige aspekter af dage, hvor vi beskæftiger os med mad.

Vi har fokus på, at sundhed ikke kun drejer sig om mad, og vi vil for alt i verden ikke agere "kost-politi". Men vi har brug for et samarbejde kollegaer og forældre imellem, for at sikre os at børnene har energi nok til en hel dag i børnehaven, med alle de krav der stilles – samtidig med at det foregår på en god, tryk og pædagogisk forsvarlig måde.

MADEN

Madpakker

Børnene på Slottet udvikler deres smag, madglæde og madmod i de år de går i daginstitutionen. De spiser, leger, lærer og vokser og for nogle af børnenes vedkommende, indtages der op imod 70 % af den daglige energi mens de er i børnehaven.

Madpakkerne bør derfor varieres, samtidig med de skal give benzin på tanken til hele dagen. Vi opfordrer forældrene til at lave madpakker med udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefalinger "Gi' madpakken en hånd", som tager udgangspunkt i de officielle kostråd. Om sunde og varierede madpakker anbefaler Fødevarestyrelsen at man tager udgangspunkt i fem fødevarergrupper:

- Brød - fuldkornsbrød - helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød
- Grønt - snackgrønt, salat eller grønt på brødet
- På brødet - bælgfrugter, æg, ost eller kød
- Fisk - forskellige slags fisk og skaldyr
- Frugt - det friske og søde

Man kan finde mere information om de officielle anbefalinger til madpakker på opslagstavlen ved køkkenet.

I Slottet har børnene som udgangspunkt adgang til madpakkerne hele dagen. Skulle der opstå en lille sult uden for de planlagte måltider, kan børnene altså godt gå ud og finde lidt at spise. Vi efterlader alle rester fra dagen i madpakkerne, så forældrene kan se hvor meget der bliver spist og herudfra justere i mængderne.

Madkasser og drikkedunke skal være mulige at åbne for børnene selv, lige såvel som forældrene gerne må hjælpe med at åbne mademballagen hjemmefra. Det gør madpakkerne nemmere for børnene at gå til på egen hånd.

De daglige måltider

Vi serverer hver dag morgenmad, formiddagsmad og eftermiddagsmad

- Der tilbydes morgenmad fra 7.15-kl. 8.00
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra kl. 11.00-12.00.
- Kl. 14.30 serverer vi eftermiddagsmad.
- Børn der bliver hentet sent og virker sultne, kan spise det sidste af madpakken som et ekstra eftermiddagsmåltid eller få lidt at spise fra køkkenet

Vi tager hensyn i vores mellemmåltider, hvis ønsket om specialkost og/eller diæter er lægeligt anbefalet og beder om lægeerklæring. Kulturelle og religiøse hensyn imødekommes også, og der tilbydes vegetarmad.

Sukker

Vi opfordrer til at forældrene begrænser sukker i børnenes madpakker. Slik, kage, is, saftvand, sodavand og lignende, er noget vi nyder i fællesskab til højtider som ex. fødselsdag, fastelavn mm.

Vi serverer ikke sukker til morgenmaden eller sukkerholdigt pålæg som chokolade og syltetøj i hverdagen.

Der kan være undtagelser ved særlige lejligheder:

- Jul hvor børnene kan få æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanelsukker, 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 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. I løbet af året er der mange fødselsdage, og vi ønsker derfor at forældrene begrænser uddelingen til en enkelt ting. Om det så er slik, kage, eller andet er op til forældrene. Alternativer til de søde sager kan også være:

- 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

Man kan vælge enten at blive fejret i børnehaven, eller invitere hele stuen hjem med pædagogerne. Hvis man vælger at holde fødselsdag i privat regi, blander vi os ikke i hvad det sker og hvem der inviteres. Men vi opfordrer meget til, at man inviterer enten alle drengene, alle pigerne eller hele stuen, for ikke at udelukke nogle fra fællesskabet.

Hvis man inviterer børn hjem i børnehavetiden, kan man evt. servere frokost og en enkel sukkerholdig ting som kage, is eller andet.

Børnene må ikke få slikposer mm. med sig når de går hjem.

Spørg personalet til råds hvis I er i tvivl.

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 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 hjælper børnene til at sætte ord på den mad, de spiser og taler med dem om madens smage og konsistens.
- 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.
- Vi øver os i at sige værsgo og tak for mad og lærer at række mad og drikke videre.
- Som rollemodeller er vi bevidste om altid at snakke positivt om maden i vores madpakker
- 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.

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 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 have faste rutiner som toiletbesøg, håndvask, fælles sang mm.
- 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, som henter madpakkerne og dækker op/deler ud.
- 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 selvhjulenhed, fordi det skaber selvstændighed og mod.

Før	Under	Efter
<ul style="list-style-type: none"> • Vaske hænder • Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet • Dække bord • Sætte maden på bordet • Præsenterer maden 	<ul style="list-style-type: none"> • Sende maden rundt • Hælde vand op i koppen • Selv smøre sit brød • Selv tørre op hvis der spildes 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, mad-mod og nysgerrighed. Vi har ikke et produktionskøkken på Slottet, derfor skal aktiviteter der involverer mad planlægges.

- De større børn er med til at lave eftermiddagsmad i løbet af året.
- Vi arrangerer bagedage med grupper af børn jævnligt
- Vi laver pædagogiske madaktiviteter, som er lagt ind i vores årshjul – det kan være mad over bål i januar, dyrkning af krydderurter i vindueskarmen i april, pasning af krydderurter mm hen over sommeren, græskar udskæring og græskarsuppe i oktober og pebernødde-bagning, hvor vi dufter til og knuser hele krydderier til jul.

Måltidsdogmer for Slottet 2022

Slottets måltidsdogmer er udarbejdet af personalet i huset. Som en del af udviklingen har vi haft faglige drøftelser på tværs i personalegruppen. For at sikre et løbende, reflekteret arbejde med maden og måltiderne, drøftes måltidsdogmer på et personalemøde en gang årligt.

På Slottet prioriterer vi det gode mad-liv, og har under måltiderne fokus på den gode stemning, selvhjulpenhed og selvbestemmelse

- I børnehaven Slottet, har et barn ret til at der er en god stemning omkring måltidet. Måltiderne prioriteres højt, og vi ønsker, at det er et hyggeligt højdepunkt på dagen, hvor børnene kan nyde deres medbragte madpakker i en rolig, tryk og god atmosfære. Vi er som voksne aktive medskabere af stemningen og deltager i hyggelige samtaler under måltidet.
- I børnehaven Slottet, har et barn ret til at være aktiv deltagende under måltiderne, hvor der er fokus på selvhjulpenhed før, under og efter måltidet. Børnene støttes ud fra deres udviklingsniveau, samt deres primære behov (Per Nygrens omsorgsteori). Børn på Slottet hjælper til i det omfang de kan, med at dække bord, hente tallerkner, glas, mælk, vand og henter madkasser fra køleskabet. Til morgenmad og eftermiddagsfrugt smører børnene selv deres egen mad.
- På Slottet har et barn ret til at spise i sit eget tempo uden at blive presset på tiden af de voksne. Måltidet skal være med fokus på nærværet og ikke på tiden. Her er tid og ro til at alle børn kan nå at spise færdig – også de børn som ikke spiser så hurtigt.
- På Slottet har et barn ret til at afslutte måltidet, og gå ned fra bordet for at lege i aftalte legezoner - eller sidde med en bog, når det giver udtryk for at være færdig med at spise.
- På Slottet har et barn ret til at udvikle mad-mod, hvor det understøttes og opfordres til at smage på forskellige slags mad, de har i deres madpakker. Vi italesætter ordet "mad-mod" over for børnene, hvor der er en del traditioner og skikke omkring måltidet, som vi på Slottet gerne vil gøre synlige for børnene. Vi lærer børnene at være en del af et fællesskab omkring bordet, hvor vi hjælper og støtter i at være en god og hjælpsom ven under måltidet. Vi øver os i at sige værsgo og tak for mad og lærer at række for eksempel vandet og mælk videre. Vi øver os at for eksempel det uhøfligt at sige "ad" til den mad andre har i deres madpakker eller kan godt lide. Der opfordres at man siger "må jeg få" i stedet for "jeg vil have".
- På Slottet har et barn ret til at øve selvhjulpenhed. Opleves det at barnet ikke kan åbne sin madpakke, drikkedunk eller emballage – hjælper vi, men forpligter os til at informere forældre om, at en mere hensigtsmæssig madindpakning ønskes
- er barnet sulten før et måltid, tilbyder vi enten et knækbrød eller at de kan tage en ting fra deres madpakke.

På Slottet har et barn ret til, at måltidet foregår i en rolig og forudsigelig ramme der er rar at være i

- Under måltidet sidder vi og er fordybet, samt nærværende med børnene. Vi undgår forstyrrende gøremål under måltidet ved at være godt forberedte, så det ikke er nødvendigt at rejse sig, gå rundt eller andet.
- Ved måltidet har personalet ansvaret for skabe en ramme, hvor der er plads til at være den man er, og i det humør man måtte være i. At måltidet bliver et rum, hvor fællesskab og nysgerrighed er i centrum og det hersker en positiv stemning. Et rum hvor barnet får plads til at være nysgerrig, sansende og eksperimenterende. Baseret på faglig viden og Slottets politik (Per Nygren omsorgsteori) stiller personalet forventninger til det enkelte barn, med fokus på barnets udviklingsniveau.
- Om eftermiddagen tilbydes frugt og brød samtidigt, børnene må selv vælge hvad de vil spise. Al mad der er til rådighed for børnene skal placeres synligt på bordet.
- Vi er rollemodeller for børnene. Personalet spiser sammen med børnene. Vi motiverer, opfordrer og støtter og har også overblik over børn de "zoomer" ud.

Her er ikke regler for i hvilke rækkefølge, man spiser mad fra sin madpakke. Barnet må gerne spise frugt eller pålæg, men personalet opfordrer og motiverer barnet til også at spise det der ligger en god bund. Man skal ikke spise, hvis man ikke er sulten.

På Slottet er måltidet en pædagogisk aktivitet af høj kvalitet, der kræver både planlægning og kompetence.

- Ved måltidssituationen skal personalet have for øje hvordan barnet placeres ved bordet ift. deres udviklingsniveau. For eksempel børn som har brug for sprog/motorisk/kognitiv støtte. Personalet har desuden løbende refleksioner over hvordan børnegrupper sammensættes bedst.
- Der skal fremgå en tydelig rollefordeling, samt være tydelige faste rutiner før, under og efter måltidet.
- Vi har fokus på sprog og sprogstimulering. Under måltidet har vi samtaler med børnene om for eksempel hvad vi spiser og hvad børnene har oplevet eller som alternativ læse en bog.
- Rutiner og overgange skal suppleres sprogligt