

Mad og måltidspolitik i Børnehuset Spiren 2022



Overordnet mål og værdier for det gode mad-liv i Spiren

I børnehuset Spiren prioriterer vi måltiderne højt. Vi arbejder med at skabe god stemning, ro, tryghed og hyggelige samtaler under måltidet. Vi sætter rammerne for måltidet ved at være gode rollemodeller ved bordet og støtter børnene i at turde smage på maden og i at udvikle selvhjulpenhed, ved at involvere og medinddrage børnene før, under og efter måltidet.

Mad og måltidspolitikken bygger på principperne i den ny styrkede læreplan og følger Fødevarestyrelsens anbefalinger.

Denne mad og måltidspolitik er vedtaget på et personalemøde i foråret 2022.

Hvis I har spørgsmål til denne, så er I velkomne til at kontakte medarbejderne, køkkendamen eller lederen.

Maden

Børn indtager op imod 70 % af deres energi, mens de er i daginstitution. Vi gør os derfor umage med at lave sund, velsmagende, klimavenlig og økologisk mad hver dag.

Børn udvikler deres smag, madglæde og mad-mod i de år de går i daginstitution. Vi ser det derfor som en af vores opgaver at understøtte børnene i at udvikle lyst og glæde til at spise god varieret mad. Dette er vigtigt, da børns madvaner følger dem ind i voksenlivet.

Vi har fokus på at maden følger Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger <https://altomkost.dk>

Vi tager hensyn til særlige hensyn eller ønsker. Religiøse hensyn imødekommes og vi tilbyder vegetarmad.

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

Økologi, klima og madspild

- Vi har det Økologiske spisemærke i sølv og træffer bevidste valg når vi tilvælger konventionelle råvarer som f.eks. danske æbler, ærter, jordbær etc.
- I menuplanlægningen har vi fokus på sund og klimavenlig mad.
- Vi har fokus på madspild, da madspild er klimabelastende og dyrt.

Råvarekvalitet

- Vi laver maden fra bunden af og med friske råvarer.
- Vi undgår så vidt muligt præfabrikata.
- Når vi bruger dip og smørepålæg, så laver vi det så vidt muligt selv.

Sanseoplevelser

- Vi smager al maden til med surt, sødt, salt og bittert
- Vi bruger ofte friske krydderurter til at give maden smag og sanselighed
- Vi sørger for at der altid er små skåle med rå grøntsager, toppings eller krydderurter så børnene selv kan præge maden

Menuplanlægning

Menuen planlægges for 4 uger ad gangen og menuerne lægges på Aula og hænges op på døren ved indgangen til alrummet.

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

Der kan være undtagelser ved særlige lejligheder

- Jul hvor børnene kan få æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanelsukker, pebernødder eller lignende
- Ved vores sommerfest hvor forældre bager kager
- Fastelavn hvor der bages fastelavnsboller
- På meget varme dage, hvor der kan være behov for noget sødt saftevand eller sodavandsis

Fødselsdage

Det er altid dejligt at holde fødselsdag og dejligt når forældre ønsker at tage noget med, når barnet holder fødselsdag i institutionen. I løbet af året er der mange fødselsdage og vi ønsker derfor at fødselsdagene fejres med gode sunde alternativer til slik, is og kager. Alternativer til søde sager kan for eksempel være.

- Frisk frugt eller grøntsager
- Boller eller andet brød

- Pindemadder med frugt og grønt
- Ostehaps

Vi fejrer barnets fødselsdag i forbindelse med frokosten, så barnet først spiser frokost. Derfor er børnene blevet godt mætte af frokosten og derfor er **lidt men godt, rigtig fint** 😊

Når vi bliver inviteret hjem til fødselsdag, så appellerer vi til at I skeler til mad og måltidspolitikken.



Pædagogikken i og omkring måltidet

Det pædagogiske måltid

Som medarbejdere er vi bevidste om, at vi er rollemodeller for børnene. Vi spiser derfor altid sammen med børnene og tænker pædagogik ind i måltidet.

- Vi arbejder med at skabe god stemning omkring måltidet og er meget opmærksomme på at alle børn bliver hørt og talt med
- Vi har ryddet op, luftet ud og vasket hænder inden måltidet
- Vi har for det meste faste pladser og de voksne er fordelt hensigtsmæssigt rundt om bordene
- Vi ved hvad der er på menuen og fortæller børnene hvad de skal have at spise i dag
- Vi hjælper børnene med at sætte ord på den mad de spiser og taler med dem om maden og om hvor den eventuelt kommer fra
- Børnene er med i borddækning, oprydning etc.
- Vi opfordrer børnene til selv at øse op, skære ud etc. i det omfang de formår
- Vi lærer børnene at være en del af fællesskabet og en god ven som rækker maden videre og hjælper hinanden
- Som gode rollemodeller er vi bevidste om altid at tale positivt om maden og give udtryk for at vi kan lide den
- Vi er bevidste om at udvikling af smag og mad-mod er en proces, hvor børn skal danne gode erfaringer og at det kan være okay at dufte eller røre ved maden til en start. Ingen børn tvinges til at smage på maden, hvis de ikke har lyst og ingen børn skal spise op.
- Det er ok at lave sin egen mad. Det vil sige at hvis man har lyst til remoulade på lever/kyllingepostejen, så er det ok.
- Det er ok at fortryde et valg af mad man har taget og få en ny portion
- Vi er bevidste om, at der er forskel på rammerne for måltidet afhængig af barnets alder. I vuggestuen er det naturligt at børnene rører ved maden og leger med den. Dette gælder også i forhold til hvor længe barnet kan sidde ved bordet. Vi prøver at skabe en god stemning så børnene har lyst til at sidde ved bordet. Men vi tvinger ikke børn til at sidde længere end de har lyst til.