

# Mad- og måltidspolitik

Østerfælled  
Børnehus



## **DET GODE MADLIV I ØSTERFÆLLED BØRNEHUS**

Hos os bliver måltiderne prioriteret højt. Vi ønsker at gøre måltidet til et højdepunkt på dagen, hvor børnene får velsmagende, varieret, økologisk og klimavenlig mad, der kan understøtte udviklingen af børnenes madglæde og nysgerrighed. Vi arbejder med at skabe ro, tryghed, god stemning og hyggelige samtaler under måltidet. Vi sætter rammerne for måltidet ved at være rollemodeller ved bordet og støtte 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 løbende og på et styringsmøde en gang årligt, hvor alle faggrupper inddrages. Herudover holder madudvalget møde en gang i kvartalet.

# 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 nysgerrighed 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 bestræber os på at have Det Økologiske Spisemærke i guld i begge køkkener, 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 løbende, når det giver mening i menuplanlægningen.

### *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 alt vores lyse brød og laver så vidt muligt vores egen pålæg.

### *Sæson*

- Vi laver vores menuplanlægning ud fra sæsonens råvarer, så børnene kan opleve årets gang på tallerkenen.
- Hver tredje måned har vi en sæson-fokusråvare. 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 ofte 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:

I Østerfælled Børnehus er ugens menu-struktur:

Mandag: Grød/Suppedag

Tirsdag: Kød eller æg

Onsdag: Bælgfrugt/vegetar

Torsdag: Fiskedag

Fredag: Rugbrøds- og restedag

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

## **De daglige måltider**

Vi serverer hver dag morgenmad, formiddagsmad, frokost, eftermiddagsmad og en sen eftermiddagssnack ved behov.

- Der tilbydes morgenmad indtil kl. 8.
- Vi spiser formiddagsmad mellem kl. 8.30 og kl. 9.
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra kl. 10.30-11.30.
- Kl. 14 serverer vi eftermiddagsmad.
- Til de børn, der hentes sent, serverer vi en let snack ved behov kl. 16.30.

## 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 velovervejende 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, hyldeblomstsaft eller lignende.

## Sukkerpolitik i forbindelse med fødselsdag og afslutning i Østerfælled Børnehus

- I Østerfælled Børnehus synes vi, at barnets fødselsdag og afslutning er en meget særlig dag og vi hygger os med flag og fødselsdagssang, så barnet ved at det er deres festdag!
- Derfor er det også tilladt at medbringe lidt sødt til uddeling på stuen. Vi ser dog gerne, at forældrene også tænker i sunde og spændende alternativer.
- Vi vil også gerne opfordre til at der kun deles én ting ud, som f.eks. kunne være:
  - Kage (uden topping, glasur, slikpynt og lignende)
  - Grovboller/boller med smør
  - Kage lavet af bolledej
  - Pizzasnegle og pølsehorn
  - Pandekager med friske bær
  - Frugt og sunde smoothies
  - Frugt: frugtskyd, frugtsalat og frugt udstukket med figurer
  - Grønsagsspyd (ikke hårde grøntsager såsom gulerødder i vuggestuerne)
  - Tørret frugt eller frugtstænger
  - Nødder og popcorn (ikke i vuggestuerne)
- Forældrene er selvfølgelig velkomne til at være med i fejringen af barnet, hvis de har mulighed for det. Aftal gerne med personalet på stuen en dag i forvejen, hvis I ønsker at medbringe noget spiseligt i anledning af festdagen. Så har personalet styr på, hvad der bliver uddelt og har mulighed for at planlægge efter det. Personalet ved også, om der er nogle af børnene, som af en eller anden grund ikke må få bestemte fødevarer.
- Reglerne for søde sager gælder også til fødselsdage, hvor institutionen inviteres hjem til barnet på hverdage. Men de gælder naturligvis ikke ved private arrangementer i fritiden.
- Vi har valgt at begrænse uddeling af medbragte lækkerier til fødselsdage og afslutninger, selvom der selvfølgelig kan findes mange andre anledninger!

# 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 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.
- 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 madglæde 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, 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 inddrager børnene i at hente maden og præsenterer maden for de andre.
- Vi spiser i små spisegrupper og justerer ud fra børnegruppens behov, om der skal være faste pladser. Vi skaber 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 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 det måltid som spises ved bordet, er det som er menuplanlagt fra køkkenets side. De ekstraordinære hensyn sikres ved 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 ønsker at understøtte børnedemokrati, og giver indimellem børnene mulighed for at komme med ønsker ift. menuen.
- Vi bruger de praktiske opgaver før, under og efter måltidet til at udvikle børnenes selvhjulenhed, fordi det skaber selvstændighed og mod.

<b>Før</b>	<b>Under</b>	<b>Efter</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaske hænder</li> <li>• Dække bord</li> <li>• Sætte maden på bordet</li> <li>• Præsenterer maden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sende maden rundt</li> <li>• Tage mad op på tallerkenen</li> <li>• Hælde vand op i koppen</li> <li>• Spise med bestik</li> <li>• Selv tørre op hvis der spildes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skrabe rester fra sin tallerken ned i en spand</li> <li>• Sætte sit service på vognen</li> <li>• Tørre bordet af</li> <li>• Hjælpe med at køre vognen ud i køkkenet</li> <li>• Vaske hænder</li> </ul>

## 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, madglæde og nysgerrighed.

- Vi laver pædagogiske madaktiviteter, som er lagt ind i vores årshjul – det kan være blåmuslinger over bål i januar, dyrkning af krydderurter i vindueskarmen i april, besøg i jordbærplantage i juni, sanketur hvor vi plukker hyldebær til saft i september, græskar udskæring og græskarsuppe i oktober og pebernøddebagning, hvor vi dufter til og knuser hele krydderier, til jul.