

Mad- og måltidspolitik

Vuggestuen
Børnehuset Balder



DET GODE MADLIV I VUGGESTUEN BØRNEHUSET BALDER

Det gode madliv i Børnehuset Balder tager udgangspunkt i et aktivt køkken, hvor børn får lov at få en fornemmelse for køkkenliv ved regelmæssigt at være i køkkenet og prøve forskellige ting. Bage, ælte, skære, mose, røre, dufte, smage, føle.

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.

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 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 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 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 sølv og tilstræber at opnå guldmærket inden 2025. Vi 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, og tilstræber at køleskabet er tomt fredag eftermiddag.

Råvarekvalitet

- Vi laver maden af friske råvarer af høj kvalitet og undgår så vidt muligt præfabrikata.
- Vi bruger frosne varer med omtanke.
- Vi bestræber os på at bage vores brød så vidt muligt - både rugbrød og det lyse brød.

Sæson

- Vi laver vores menuplanlægning ud fra sæsonens råvarer, så børnene kan opleve årets gang på tallerkenen.
- Vi har fokus på 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

Køkkenets madplan dækker en varieret kost hvor der over en uge er:

- En vegetar dag
- En grød/suppe dag
- En fisk/kylling dag
- En brøddag
- En køddag

Eftermiddags- og formiddagsmåltidet er 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.

- Morgenmad fra 7 til 8 – det kan være grød, brød, yoghurt og frugt
- Formiddagsmad kl. 9.15 - Lidt brød med grønt eller frugt
- Middagsmad kl. 11.15
- Eftermiddagsmad ca. kl. 14. F.eks. grønt, grød, brød, yoghurt m.m.
- Vi tilbyder også en sen eftermiddagssnack ved behov

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 slik, kage, is, saftvand og sodavand.

Der kan være undtagelser ved særlige lejligheder og traditioner:

- Jul hvor børnene kan få æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanel-sukker, pebernødder eller lignende.
- Fastelavn hvor der serveres fastelavnsboller med farvet glasur.
- Afslutningsfester, hvor der kan serveres eventuelt is eller andre søde sager.
- Naturfest, hvor der serveres kage.
- Lang henter, hvor der er bar med søde sager og juice.
- Ind imellem når det har et pædagogisk formål og børnene deltager aktivt, bager vi, laver marmelade af sæsonens frugter og bær, hyldeblomstsaft eller lignende.
- Ved varme sommerdage kan en lille is eller et glas saftvand komme i spil.

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.

Da måltidet er en gentagende og grundliggende del af hverdagen og har stor betydning for børns trivsel, lægger vi lægt på at skabe et velfungerende måltid med plads til madglæde, samtale og hjælp til at styrke barnets egne kompetencer, bl.a. gennem selvhjulpenhed.

Måltidet er et fælles anliggende, hvor følelsen af fællesskab, intimitet og omsorg, samt respekt for den enkeltes udvikling er i centrum.

- 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 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 spiser i små faste grupper med 4 til 5 børn ved hvert bord. Den voksne placerer sig centralt på langsiden for fysisk at kunne hjælpe alle børn. På denne måde skaber vi ro så måltiden kan begynde.

- Vi har altid en rolig stund op til måltidet. Vi runder formiddagens aktiviteter af og falder ned ved at læse en bog eller synge vores madsang, 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, som henter maden, 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.
- 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.

Selvhjulpenhed ved bordet:

Den voksnes opgave er at støtte barnet i sin selvhjulpenhed. F.eks. ved at øse op sammenmed barnet, hvis skeen eller kanden er for tung.

Før	Under	Efter
• Vaske hænder • Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet • Dække bord • 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 og hagesmæk på vognen • Vaske hænder med klude

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.

- Vi vil i 2023 i gang med bålmad for alle vuggestuebørn, hvor vi arbejder med sammenhæng. F.eks. Jord til bord hvor børnene er med til at så, vande og høste grønsager som kan indgå i maden. Vi handler ind sammen med børnene og finder lige det vi skal bruge til retten
- En gang om ugen kommer en gruppe børn i køkkenet og laver mad sammen med Dorte og en pædagog fra stuen. Det kan være at bage pizza, boller eller knækbrød. Alternativt kan der laves køkkenkunst, hvor råvarerne bruges som farver og former. Holdet afslutter aktiviteten ved en fælles spisning i forbindelse med køkkenet