

# **MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK FOR Idrætsinstitutionen Blæksprutten**

Mad og måltider er en vigtig del af dagligdagen i vores hus og vi bruger måltidet som et pædagogisk rum. Vi ønsker at gøre måltidet til et højdepunkt på dagen, hvor børnene får velsmagende, økologisk, klimavenlig mad der er varieret nok til at udvikle børnenes madmod og madglæde og samtidig oplever ro, tryghed, god stemning og gode samtaler under måltidet. Som voksne sætter vi rammerne for det gode måltid og vi skal være bevidste om vores rolle, derfor skal vi være gode rollemodeller ved bordet, udvise entusiasme og vi skal styrke børnenes selvhjulpenhed gennem inddragelse i arbejdet før, under og efter måltidet.

Mad- & måltidspolitikken er udarbejdet på tværs af faggrupperne i huset. Som en del af udviklingen har vi haft faglige drøftelser på tværs af personalegruppen.

# MADEN

Børn indtager op imod 70 % af deres energi, mens de er i daginstitution og kvaliteten af den mad, der serveres, er derfor vigtig. Vi gør os derfor umage for at lave mad med variation og velsmag hele tiden.

Børn udvikler deres smag, madglæde og madmod igennem barndommen. Vi ser det som en af vores opgaver at understøtte, at børnene udvikler lyst og glæde ved at spise varieret og sund mad. 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 madspild og at maden ernæringsmæssigt er målrettet børn og følger Fødevarerstyrelsens officielle anbefalinger for børnemad.

Vi har Det Økologiske Spisemærke i Guld (90-100 % økologisk)

Vi tager hensyn, hvis ønsket om specialkost og/eller diæter er lægeligt anbefalet og beder om lægeerklæring. Specialkost er kost, hvor enkelte fødevarer undlades af kosten. 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 løbende når det giver mening.

## *Råvarekvalitet*

- Vi laver maden fra bunden af friske råvarer af høj kvalitet, fordi det giver større smagfulde og sanselige oplevelser, indkøber så vidt muligt hele, friske råvarer, og undgår stærkt forarbejdede varer.
- Vi bruger frosne varer med omtanke.
- Der bages 2 gange om ugen og laves hjemmelavede spreads og salater.

## *Sæson*

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

## *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 af og til 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. Maden skal smage af noget og børnene skal præsenteres for forskellige konsistenser i maden.
- Når det giver mening, sørger vi for, at der er små skåle med toppings eller krydderier 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 el.lign. kan vi ændre på strukturen:

Mandag: Grød/Suppedag

Tirsdag: Vegetardag

Onsdag: Fiskedag

Torsdag: Rugbrød- og smør selvdag

Fredag: Kødretter.

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

## **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. Heller ikke til fødselsdage.

Der er undtagelser, men stadig tænkes der over mængden af sukker, og der suppleres med frugt og grønt. Undtagelserne er fx:

- Julefest: Børnene får æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanelsukker, pebernødder eller lignende
- Fastelavn: Børnene får eksempelvis boller med farvet glasur.
- Indimellem kan der bages, laves marmelade, hyldeblomstsaff eller lignende med børnene. Så længe det har et pædagogisk formål og børnene deltager aktivt.

*Fødselsdage / fejring / afslutning:*

Det er altid dejligt, når forældrene ønsker at tage noget med og bidrage til festen. I løbet af året er der mange begivenheder, og vi ønsker derfor at markere på anden vis end ved

søde sager. Derfor serveres der ikke slik, kage, is, saftevand eller sodavand, heller ikke sukkerfri versioner.

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 / - rosiner i vuggestuen.
- 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 og tænker måltidet som en pædagogisk aktivitet og læringsrum for børnene.

- Vi ser os selv som værter ved måltidet og sørger for at der er en hyggelig samtale omkring bordet, hvor alle bliver hørt.
- Vi har en dialog om den aktivitet vi har haft om formiddagen.
- Vi ved, hvad der er på menuen og hvilke råvarer, der er i maden.
- 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 og hvordan man sidder om bordet på en god måde.
- Vi hjælper børnene med at være en god og hjælpsom ven under måltidet.
- Vi lærer at række maden videre.
- Vi understøtter, at børnene udvikler deres smag og madmod. Både ved at de udvikler et sprog om deres smag og lyst, men også ved at opfordre og udfordre 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. Vi presser aldrig på for at smage eller ligger noget på tallerken, som barnet ikke ønsker.
- 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 så mad og service er på de enkelte vogne.
- Vi stiller al mad fra rullebordet op på bordet.

## Rammerne for måltidet

Med måltiderne ønsker vi at skabe nærvær, ro og tid til at nyde maden og have en god samtale. Vi mener, at rammerne for måltidet er vigtige for at have hyggelige børnemåltider hver dag.

- Vi har altid en rolig stund op til måltidet, hvor formiddagens aktiviteter rundes, så vi er klar til at sidde sammen om bordet.
- Vi sørger for, at der er ryddet pænt op ved bordene.
- Vi sørger for, at rollerne omkring måltidet er fordelt på forhånd, så alle kender deres ansvarsområder før, under og efter måltidet.
- Vi spiser i små grupper, med en voksen og en fast gruppe børn. Grupperne er baseret på de aktivitetsgrupper vi har haft om formiddagen. På den måde skaber vi ro og forudsigelighed om måltidet.

- Vi fordeler os i lokalerne så de enkelte grupper forstyrre hinanden så lidt som muligt.
- Vi sørger for, at der er tid og ro til at alle børn kan nå at spise færdig – også de børn som spiser langsomt. I vuggestuen har de 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 selvhjulenhed, fordi det skaber selvstændighed og mod.**
- I vuggestuen bruges gangen også til at spise i.

Før	Under	Efter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet</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>• Vaske hænder</li> </ul>

## De daglige måltider

Vi serverer hver dag morgenmad, formiddagsmad, frokost, eftermiddagsmad og et sent eftermiddagsmåltid.

- Der tilbydes morgenmad til børn, der ikke har fået morgenmad hjemmefra indtil kl. 7.30
- Vi spiser formiddagsmad kl. 8.30 i børnehaven og 9.15 i vuggestuen.
- Vi sørger for, der er god tid til frokosten og sætter 45 min af fra kl. 10.45-11.30 til at spise i vuggestuen. I børnehaven spises der fra 11.00-11.45.
- Kl. 14.00 serverer vi eftermiddagsmad i børnehaven, 13.45 i vuggestuen.

## Evaluering

For at sikre et løbende, reflekteret arbejdet med maden og måltiderne, drøftes mad- og måltidspolitikken på et personalemøde en gang årligt.

Mad- og måltidspolitikken skal evalueres en gang om året inden juleferien i

Madlivsgruppen, der skal ske en efterfølgende evaluering på et personalemøde.