

# Mad- og måltidspolitik

## For Børnehuset Skjoldungerne

### **Målsætning er:**

At inspirere børnene til at få gode kostvaner, og til selv at kunne træffe sunde valg på forskellige tidspunkter i deres udvikling.

At børnene forbinder det at spise og være sammen om måltidet, med en god og positiv oplevelse.

At fremme det sociale samvær, skabe nye relationer blandt børnene og styrke fællesskabet.

At præsentere børnene for forskellige madvarer, sæsonens råvarer, rå eller tilberedt.

At lære børnene om kost og hygiejne.

At vi har fokus på de pædagogiske læreplaner i vores måltidspædagogik.

At inddrage børnene i aktiviteter omkring måltidet.

Alt dette er med til at gøre måltidet trygt og rart, og øger børnenes lyst til at spise og smage nye råvarer.

### **Målsætningen opfyldes ved:**

At rammerne for måltidet er strukturerede og genkendelige.

At selve måltidet foregår i en god og hyggelig atmosfære, hvor børn og voksne oplever nærhed og ro.

At når børnene har en vis alder, lærer de at række maden videre, vise hensyn, vente, og at udtrykke sig positivt om måltidet.

At lyd og aktivitetsniveauet dæmpes, så der skabes ro før og under måltidet.

At børnene er med på skift til at lave eftermiddagsmad som en pædagogisk aktivitet.

At børnene lærer at sætte ord på maden, får sat sanserne i spil ved at røre, smage, dufte og kommer omkring de 5 grundsmage: sødt, salt, surt, bitter og umami.

### **Hvornår og hvordan spiser vi?**

Morgenmad serveres fra kl. 6.30 – 7.30. Morgenmaden er en hyggelig samling, for de børn, der kommer tidligt og ikke kan nå at spise hjemmefra. Vi vil gerne have at børnene spiser den mad, vi serverer i Børnehuset Skjoldungerne, både af hensyn til fællesskabet og vores mad- og måltidspolitik. Her er mulighed for at spise f. eks havregryn, havregrød, frugt, hjemmebagt brød. Vi opfordrer til, at børnene ikke medbringer morgenmad hjemmefra.

I børnehaven er der formiddagsmad fra ca. kl. 9. Børnene får grøntsager og brød. Børnene kan spise efter behov og sidder ved bordene. I vuggestuen serveres formiddagsmad også kl. 9.00, og her synges sange og spises frugt, grønt og brød.

Frokost serveres ca kl. 11.00 og er det tidspunkt, hvor der skabes ro på stuerne ved stille musik, højtlesning el. lignende. De voksne skal ikke forstyrres af andre opgaver, da fokus skal være på børnene. Vi hjælper børnene til at være opmærksomme på, at sende maden rundt til alle, og lærer at vente til det bliver deres tur.

Eftermiddagsmaden i børnehaven serveres fra kl. 14 -15, på stuerne eller udenfor. I vuggestuen starter eftermiddagsmaden, når de første børn står op fra middagsluren, og slutter når de sidste er vågnet. Vi serverer hjemmebagt brød, frugt, grønt, kartofler, knækbrød, pesto, leverpostej mm.

Når børnene skal på tur, får de en fælles madpakke med.

### **Mad og pædagogik**

De sociale rammer for måltidet påvirker børnenes maddannelse. Det, at børnene spiser sammen i grupper, er med til at styrke barnets sociale kompetencer, og at give dem en følelse af at være inkluderet i fællesskabet.

Ved måltidet er der ro og tid til, at tale om små og store ting og eventuelt dele oplevelser hjemmefra.

I børnehaven er børnene med til at dække bord på skift, og alle hjælper med at rydde op bagefter. Børn og voksne hjælpes ad med at skylle service af og tørre borde af på stuen. I vuggestuen får børnene små opgaver, alt efter alder.

Disse små opgaver styrker børnenes fællesskabsfølelse og samarbejde. Børnene lærer meget ved at inddrages i de små praktiske gøremål og føler sig anerkendt.

Den voksnes rolle under måltidet, er den der samler børnene, skaber den rette stemning, ro og tryghed. Den voksne er også en rollemodel, som kan påvirke barnets appetit, og motivere dem til at smage og spise nye ting. Derfor er det også vigtigt, hvordan vi som voksne forholder os til maden, taler om den, og at vi selv viser børnene madmod og madglæde.

Vi opfordrer børnene til at smage på maden. Hvis der ikke er noget fra dagens menu der frister børnene, bliver de tilbudt et stykke rugbrød med smør på.

I vores daglige arbejde omkring måltidet, kommer vi rundt om alle lærerplanstemaer.

### **Speciel kost**

Forældre kan ønske, at barnet fritages for bestemte typer fødevarer af kulturelle årsager, diæter eller allergier. Hvis der er tale om udelukkelse af en hel fødevarergruppe, pga. allergi f. eks. mælkeprodukter eller gluten, skal det ske i samråd med læge eller sundhedsplejerske. Vi skal på institutionen have en lægeerklæring på den pågældende allergi eller diæt.

Hvis der er ønske om et vegetarisk alternativ til frokost, aftales dette ved opstartssamtalen.

### **Traditioner og hverdag**

I Skjoldungerne har vi valgt at følge traditioner som fastelavn, påske, sommerfest, Skt. Hans, halloween og jul, hvor vi evt. serverer lidt sødt, som kan være rosiner, dadelkugler, boller med glasur. Børnene bager pebernødder og luciabrød i december.

Barnets fødselsdag er selvfølgelig en særlig dag, hvor vi hygger os med fin dug, flag og fødselsdagssang, så barnet ved, at det er deres festdag. Barnet ser frem til at holde fødselsdag i daginstitutionen. Vi anbefaler at I serverer/medbringer f.eks. udskåret frugt, boller, grøntsager, frugtskyd, pizzasnegle eller pølsehorn. Det er vigtigt, at I altid aftaler med personalet, hvilken dato fødselsdagen kan holdes, og hvad I serverer for børnene.

## **Mad er ikke kun noget vi spiser**

Gode mad og måltidsvaner handler ikke kun om at spise sund mad!

Børnene har en fysisk aktiv dag med leg og læring. De trives bedst med en sund og varieret kost. Det er brændstoffet til at kunne fungere hele dagen - til at lege og udvikles. I institutionen tilbydes en sund og varieret kost - med årstidens udbud af grøntsager, frugt og fisk.

- Vi køber så vidt muligt økologisk
- Vi bager selv alt vores brød
- Vi laver maden fra bunden af gode, friske og økologiske råvarer
- Vi lægger stor vægt på, at frokostmåltidet skal være hyggeligt og i en rolig atmosfære
- Vi serverer vand og økologisk mælk til måltidet

Børn under 1 år: Børn under 1 år får modermælkserstatning, grød, frugt og mos svarende til barnets alder og behov. Kosten fastlægges i samarbejde med forældrene.

Vores madplan er varieret, med årstidens udvalg af grønt og fisk, og følger som udgangspunkt nedenstående.

Mandag: Suppe eller grød

Tirsdag: Rugbrød og pålæg

Onsdag: Varm mad

Torsdag: Varm mad

Fredag: Rugbrød og pålæg

Ugens aktuelle menuplan bliver hængt op i institutionen. Vi forbeholder os ret til at ændre på menuplanen.

Vi følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger for kost til børn.

Revideret november 2023