
MAD & MÅLTIDS POLITIK



MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK FOR BØRNEKOMPASSET

Mad og måltider er en vigtig del af dagligdagen i vores hus og vi bruger måltidet som et pædagogisk redskab. Vi ønsker at gøre måltidet til et højdepunkt på dagen, hvor børnene får god, sund mad, hygger sig, øver sig i at spise, taler sammen, hjælper hinanden og udvikler deres sociale kompetencer.

Mad- & måltidspolitikken er udarbejdet på tværs af faggrupper i Madlivsgruppen.

Vi arbejder ud fra følgende tre værdier, som vedrører både selve maden og rammerne omkring måltidet, og vi ser alle elementer som afgørende for at lykkes med det gode måltid:

Måltiderne er et fælles anliggende, som vi samarbejder om på tværs af faggrupper i Børnekompasset. Vi ønsker, at alle børn oplever ro, trykthed, god stemning og gode samtaler under måltidet.

Maden skal være varieret, velsmagende, indbydende og økologisk, og udfordrende nok til at udvikle børnenes madmod og madglæde.

Måltiderne er højdepunkter, som vi glæder os til hver dag. Vi skaber gode og hyggelige rammer for måltiderne ved at være gode rollemodeller ved bordet og børnene udvikler selvhjulpenhed gennem inddragelse i arbejdet før, under og efter måltidet.

MADEN

Børn indtager op imod 70 % af deres energi, mens de er i institution, 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 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 og man ved, at sunde børn bliver til sunde voksne.

Vi laver mad fra bunden af friske og økologiske råvarer i sæson. Vi har fokus på madspild og at maden ernæringsmæssigt er målrettet børn.

Vi sørger for, at maden er sund og passer til børnenes behov og alder. Vi følger Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for børnemad.

Vi tager hensyn, hvis ønsket om specialkost og/eller diæter er lægeligt anbefalet og beder om lægeerklæring fra speciallæge. Specialkost er kost, hvor enkelte fødevarer undlades af kosten. Kulturelle og religiøse hensyn imødekommes, og der tilbydes vegetarmad. [Link](#) til Københavns Kommunes retningslinjer.

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

I Børnekompassets køkkener arbejdes der med madkvalitet og vi bestræber os på, altid at tilberede måltider til børnene ud fra følgende kodeks:

- *Vi skal være opmærksomme på kvaliteten af råvarerne – det skal altid være en vurdering af, hvad der giver bedst mening, så kvaliteten sikres.*
- *Sund mad der følger fødevarestyrelsens anbefalinger – skal implementeres i hverdagen ved at den bruges aktivt som guide.*
- *Hjemmelavet mad hvor der bruges årstidens friske grønsager.*
- *Mættende og nærende mad. Børnene skal kunne blive mætte og der skal være nogle genkendelige retter som skal balanceres med ny og udfordrende mad – dette udvikler børnenes madmod.*
- *Sensorisk kvalitet – sikre at der skal være balance i smagsoplevelser og konsistens – Sødt, salt, surt, bittert, umami og blødt og sprødt.*
- *Sikre at vores sanser er i spil ved alle måltider. Sanselighed som betyder at der lægges energi i at tilsmage maden, at maden pirrer børnenes synssans, høresansen, følesansen og lugtesans – vi tilstræber at maden skal kunne duftes.*
- *Opmærksomhed på at ugens menuplan er varieret og der er tænkt over ernæring på tværs af måltiderne.*
- *Økologien skal ligge på minimum 90 % og der tages hensyn til klimamål og madspild.*

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.

Eftermiddags- og formiddagsmåltidet er indtænkt i ugens menu, så variation og ernæring tilpasses over hele dagen – når der fx serveres suppe til frokost skal der et lidt mere fyldigt måltid til om eftermiddagen.

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. Det er typisk 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, 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, rosiner og/eller popcorn
- Indimellem kan der bages, laves marmelade eller lignende med børnene. Så længe det har et pædagogisk formål og børnene deltager aktivt.

Sukker til 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. Der opfordres til at spørge personalet til råds inden fødselsdagen. Alternativer til søde sager er eksempelvis:

- Frisk frugt eller grøntsager anrettet på en festlig måde
- Boller
- Tørret frugt
- Popcorn (dog ikke i vuggestuen)
- Bananpandekager uden tilsat sukker
- Æblesnegle

PÆDAGOGIKKEN I MÅLTIDET

Det pædagogiske måltid

I Børnekompasset er vi bevidste om, at vi er rollemodeller for børnene – også i forbindelse med måltiderne. Vi spiser derfor altid den samme mad som børnene (et pædagogisk måltid, som er 1/3 af en børneportion) og tænker pædagogik ind i måltidet.

- Vi ser os selv som værter ved måltidet og sørger for at der er en hyggelig samtale omkring bordet, hvor alle bliver hørt.
- 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 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. Børnene hjælper andre børn – at de små lærer af de store. Alle børn har øje for hinanden og øver sig i at række maden videre.
- Vi understøtter, at børnene udvikler 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 madmod er en udviklingsproces, hvor børn skal danne gode erfaringer, og at det kan være okay at dufte eller røre ved maden til en start.
- Vi ønsker at børnene siger til og fra. Vi presser aldrig på for at smage eller ligger noget på tallerken, som barnet ikke ønsker.
- Vi bruger gerne en legende tilgang til at udvide børnenes lyst til at smage.
- Som rollemodeller er vi bevidste om 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 spiser i mindre grupper.

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 ønsker at inddrage børnene således at alle børn føler sig som en del af et meningsfyldt fællesskab omkring måltider.

- 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 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 til at blive siddende i måltidsfællesskabet.
- Vi har dagens børnehjælper, der henter maden og dækker op. Her bruger vi et visuelt billede af hvad vi skal hente i køkkenet, således bruger vi flere kommunikationsveje til at skabe forudsigelighed og forståelse for barnet.

- Når børnene er færdige med at spise, opfordres de til at være med i oprydningen bl.a. ved at skrabe rester ned i biospanden, sætte tallerken, kop og bestik på vognen.
- 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.

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

De daglige måltider

Vi serverer hver dag morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad.

Der tilbydes morgenmad indtil kl. 7.30

Vi spiser formiddagsmad mellem kl. 9-9.30

Vi sørger for, der er god tid til frokost og spiser omkring kl. 11.

Kl. 14.00 serverer vi eftermiddagsmad.

PÆDAGOGISKE AKTIVITETER MED MADEN

Vores ambition er at tænke maden ind i det pædagogiske arbejde, hvor det er muligt. Vi arbejder med at vise børnene madens vej fra jord til bord.