
MAD & MÅLTIDS POLITIK



DET GODE MADLIV I BØRNEHUSET MARENGSEN

MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK

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 mad, hygger sig, øver sig i at spise, taler sammen, hjælper hinanden og udvikler deres sociale kompetencer og ikke mindst madmod.

Mad- & måltidspolitikken er udarbejdet på tværs af huset. Som en del af udviklingen har vi haft faglige drøftelser på tværs af faggrupper. For at sikre et løbende reflekteret arbejde med maden og måltiderne, drøftes mad- og måltidspolitikken på et personalemøde en gang årligt.

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 huset.*
- *Vi ønsker, at alle oplever ro, tryghed, god stemning og gode samtaler under måltidet.*
- *Maden skal være varieret, velsmagende, indbydende, helst økologisk, og tilpas udfordrende 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 selvhjælpenhed gennem inddragelse i opgaver før, under og efter måltidet.*

MADEN

Børn indtager op imod 70 % af deres energi, mens de er i daginstitution. Vi gør os derfor umage for at lave velsmagende og økologisk børnemad hver dag.

Børn udvikler deres smag og glæde for mad i de år de går iMarengsen. 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. Religiøse hensyn imødekommes.

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

Økologi, klima og madspild

- Vi har Det Økologiske Spisemærke i sølv, 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 f.eks. rester til på den ugentlige smør-selv rugbrøddag.

Råvarekvalitet

- Vi laver maden af friske råvarer af høj kvalitet og undgår så vidt muligt præfabrikata.
- Vi bruger frosne varer med omtanke.
- Vi bager en stor del af vores brød selv.
- Bruger sæsonens grøntsager og frugter når det giver mening.

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. 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.
- Der er ofte små skåle med toppings, grønt 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:

Følgende tema tilbyder vi i Marengsen:

- Suppedag af grønsager
- Kød (okse og kylling)
- Pasta, ris, bulgur.
- Gnavegrønt som tilbehør
- Fisk
- Bælgfrugt
- Rugbrødsdag

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

Den kan bestå af:

- Ymer med musli
- Koldskål
- Friskbagt brød som eks. Boller, pølsehorn, pizzasnegle og meget andet.
- Rugbrød med pålæg
- Mad der passer til traditioner i året.
- Mad der passer til pædagogiske temaer i huset

De daglige måltider

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

- Der tilbydes morgenmad indtil kl. 6:30-7:30
- Vi spiser formiddagsmad kl. 9.30.
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra kl. 11.30-12:30
- Kl. 14.00 serverer vi eftermiddagsmad.
- Til de børn, der hentes sent serverer vi et let måltid 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.
- Jul hvor børnene kan få æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanelsukker, 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.

Fødselsdage:

Det er altid dejligt, når forældrene ønsker at tage noget med og bidrage til festen, når barnet fejrer fødselsdag i institutionen. I marengsen må børnene gerne dele medbragte søde sager ud til deres venner når de skal fejres. Vi opfordrer dog til at i kun medbringer en enkelt ting som f.eks. is, flødeboller eller en kage. 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

Vi ønsker ikke slikposer, hverken til uddeling i Marengsen eller til fødselsdag i hjemmet.
(se mere om fødselsdag på vores hjemmeside).

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 pædagogiske 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.
- Vi øver os i at lærer at række maden videre til sidemanden, samt spørg hinanden om hjælp.
- 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.
- Der er indkøbt service som børnene selv kan bruge til at skære frugt, opøse og hælde med.
- 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 for måltidet er vigtige for at have hyggelige børnemåltider hver dag.

- 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 som personalet har valgt ud fra pædagogiske overvejelser. 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 kræver ikke at børn skal smage på den mad der serveres, men ud fra erfaring ved vi, at hvis børn siger nej til maden, beder de sjældent om det senere.
- Siger barnet nej, laver vi en aftale med barnet om at det er en del af måltidet og at de bare tager en lillebitte smule på tallerkenen og understreger at de bare kan lade det ligge. Ofte ser vi at barnet inspireres af de andre og alligevel spiser og endda med jubel i stemmen, fortæller at det kunne de godt lide, imens de beder om mere.
- 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 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"> • Vaske hænder • Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet • Dække bord • Sætte maden på bordet • Præsenterer maden 	<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 • Hjælpe med at køre vognen ud i køkkenet • Vaske hænder

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.

- Børnene kan komme med madønsker til Menuplanen.
- Børnene skærer frugten ud til samling.
- Vi arrangerer bagedage med grupper af børn.
- Vi laver pædagogiske madaktiviteter, som f.eks. dyrkning af krydderurter i vindueskarmen i april, bålmad, bag-for-en-sag, madlavning efter vores temaer på tværs, græskar udsækning og græskarsuppe i oktober og pebernøddedagning, hvor vi dufter til og knuser hele krydderier, til jul.
- Særlige køkkenhjælpere til f.eks. bagning.

