

Mad-og måltidspolitik

Børnehuset Gravhunden



BØRN
MAD &
MÅLTIDER

Vores vision med de daglige måltider.

Forhold som ernæring har stor indflydelse på barnets fysiske og psykiske sundhed. Sundheden er vigtig for børns læring og udvikling, og derfor har kosten i mange år været højt prioriteret i Gravhunden. For at skabe de bedste og mest ernæringsrigtige måltider prioriterer vi, at have en uddannet kok ansat i køkkenet. Vi holder jævnligt møder med kok, ledelse og repræsentanter fra personalegruppen. Her udveksles og udvikles viden/ideer om ernæringsmæssige aspekter (fra kokken), og mere praktiske/pædagogiske aspekter (fra personalet). Hermed sikres de bedst mulige vilkår for udviklingen af mad- og måltidskulturen for børnene.

Børnene skal have en positiv oplevelse ved måltidet; dette handler både om maden, fællesskabet og relationerne, dialogen og den positive stemning.

Vi serverer sund og økologisk mad, tilberedt med årstidens grøntsager. For at understøtte det gode måltid, skal der være en grundig overlevering fra køkken til stuens personale, og derigennem til børnene. Enten via visuelle billeder eller ved konkrete råvarer. Det kan også være små smagsprøver eller duftprøver, som udvikler børnenes sanser og oplevelser, og gør dem mere bevidste om de ting de spiser.

Himmel og Hav.

Børnene har madpakker med hjemmefra.

I forhold til dialogen om kost med forældrene, vil vi opfordre til sunde og nærende madpakker. Vi lægger os op ad råd og vejledning fra Fødevarestyrelsen "Giv madpakken en hånd".

En sund madpakke hånden:

- Brød – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- Pålæg – kylling, kød, ost eller æg
- Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- Frugt – det friske og søde



Yderligere råd kan findes på www.altomkost.dk

Vi opfordrer til at maddannelsen allerede sker i hjemmet, ved at børnene har mulighed for at præge og have indflydelse omkring deres egen madpakke.

Vi opfordrer til tæt dialog og sparring omkring madpakken mellem personale og forældre.

Vores tanker bag maden.

Der laves mad af økologiske råvarer og vores kok går meget op i at maden smager af noget, det skal se godt ud og være varieret. Det tilstræbes at 90 % af maden er økologisk. Kosten er alsidig samtidig med, at vi anerkender princippet om at introducere det samme smagsindtryk mere end en gang, således at der skabes en smagstilvænning hos børnene. Det er også vigtigt at et måltid skal være en oplevelse for alle sanser.

Det er vigtigt at maden bliver serveret så det ser præsentabelt og indbydende ud. Maden bliver serveret på fad og i glasskåle og pyntet med grønt.

Vi bestræber os på at servere årstidens frugt og grønt samt mindst 2 gange om måneden at få frisk fisk.

Vi har en begrænset sukkerpolitik, og bruger kun sukker som smagsforstærker.

I Gravhunden serverer vi ikke halal-slagt kød, og kun sjældent serverer vi svinekød. Børn med anden kultur eller religiøs baggrund vil få tilbudt et vegetarisk alternativ. Ved særlige tilfælde i forhold til kost, kan man henvende sig til ledelsen og blive fritaget for kostordningen.

Rammer for tilbud om mad i Gravhunden.

Vi følger sundhedsstyrelsens ernæringsmæssige anbefalinger med udgangspunkt i nedenstående kostråd.



Alle børn uanset alder tilbydes morgenmad i tidsrummet 7.15-7.45.

Alle børn får fuld forplejning indtil de bliver 3 år.

Alle børn tilknyttet minibørnehaven 3+ vil blive tilbudt en frokostordning og en forældrestyret frugtordning.

Børn i udflytterbørnehaven Himmel og Hav har madpakker med, og en forældrestyret frugtordning.

Menuen for hver enkelt uge kan ses på INFOBA

Nedenstående er et eksempel på en ugemenu:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Morgenmad	Der tilbydes morgenmad hver dag i tidsrummet kl. 7.15 - 7.45. Her kan børnene få havregrød, brød med smør, mælk og vand.				
Formiddagsfrugt	Formiddagssamling med brød, smøreost og frugt				

Frokost	Grød med kompot	Fiskedag	Rugbrød med 3 slags pålæg	Kød dag	Dagens suppe
Eftermiddags-måltid	Knæk-brød og grønt	Boller og frugt	Müslibar/ bananbrød	Boller og frugt	Brød med pålæg

Frokostordningen i daginstitutioner er lovpligtig. Dog har forældrebestyrelsen mulighed for hvert andet år at tage stilling til at tilvælge eller fravælge frokostordningen.

Børn med diagnosticeret fødevarerallergi tilbydes en særlig kost, såfremt der foreligger en udførlig lægeerklæring. Børn der er under udredning skal henvende sig til ledelsen.

Sådan gør vi klar til måltidet.

Personalet har til opgave at rammesætte måltidet.

Inden måltidet hjælper personalet børnene med at få vasket hænder.

Vi sørger for at rummet hvor børnene skal indtage måltidet er ryddet og klart til spising.

Personalet har færdiggjort praktiske opgaver såsom at hente hagesmække mm. og er dermed fokuseret og klar til måltidet, og kan dermed være nærværende omkring børnene. Børnene opdeles i mindre grupper ved flere borde og personalet fordeler sig med henblik på at skabe en rolig stemning. Børn har nemmere ved at koncentrere sig om måltidet, når de skal forholde sig til en mindre gruppe.

Personalet rammesætter og præsenterer overgangen og start på måltidet.

Den voksnes rolle ved bordet.

Børn lader sig i høj grad påvirke af de voksne og samspillet med de øvrige børn. Når vi som personale spiser frokost med børnene, har vores adfærd, som i alle andre sammenhænge, stor betydning for hvordan børnene deltager og udvikler sig. Dette hvad enten det drejer sig om at turde udfordre nye smagsoplevelser eller igangsætte eller deltage i leg og aktiviteter. Som voksne er vi rollemodeller for børnene, og vi er opmærksomme på at have en anerkendende og motiverende adfærd - også i forbindelse med måltiderne.

Det som vi oplever andre spiser er i høj grad det vi selv lærer at spise, derfor er den voksne en vigtig rollemodel. Derfor spiser personalet i Gravhunden det samme måltid som børnene.

Vi vil som personale i Gravhunden bruge kreativitet og mod til at stimulere børnenes lyst til at smage og sanse maden, ved at vi bruger positive formuleringer på sanse- og smagsoplevelserne.

Personalet støtter altid op om tiltag fra køkkenet og tilsidesætter egne normer og værdier i forhold til de måltider der bliver serveret i Gravhunden. I skabelsen af børnenes madmod er det vigtigt, at man som rollemodel lader børn eksperimentere eks. hvis et barn har lyst til at sammensætte madvarerne anderledes end man som voksen har tænkt.

Det er vigtigt at man i Gravhunden giver tid og ro til det enkelte måltid og derigennem skaber en god og rar måltidsstemning. Det er vigtigt at personalet tager ansvar for dialogen, og inddrager alle børn ved bordet.

Selvhjulpenhed

Vi arbejder med selvhjulpenhed, på følgende måde:

Før måltidet:

Alle børn hjælper med til at gøre klar til måltidet, det gælder både at gøre sig selv klar og at gøre klar til måltidet. Børnene er deltagende alt efter deres alder.

Det gælder lige fra at få vasket sine hænder, til at kravle op på stolene, til at få delt hagesmække ud, til at hente rullebordet og få dækket bord.

I perioder kan det give mening at bruge billeder eller piktogrammer som visuelt kan understøtte børnene i, hvor de skal sidde henne, så de bedre kan "finde deres plads".

Under måltidet:

Ved alle måltider er der små kander på bordene, så børnene selv kan hælde op i glassene. I vuggestuen og i minibørnehaven bliver maden serveret i skåle og på fade, så det er muligt for børnene selv at øse op. På rugbrødsdage er der små knive tilgængelige, så børnene selv kan smøre brødet. Vi opfordrer til at selv de yngste børn spiser selv, men vi hjælper naturligvis ved behov.

I Himmel og Hav pakker børnene selv deres mad ud af madkassen og lægger maden på tallerkener, så det bliver mere overskueligt for barnet at forholde sig til den medbragte mad. Dette skabe mulighed for dialog med andre børn ved bordet om forskelligheder i den medbragte mad. På bordet står der en spand til papiraffald. Børnene hælder selv vand eller mælk i deres glas.

Alle børnene i Gravhunden opfordres til at hjælpe hinanden og f.eks. sende kander, skåle eller andet videre.

Efter måltidet:

Børnene bliver inddraget i oprydningen alt efter alder. Det kan være lige fra at tømme resterne på tallerkenen, smide hagesmæk i kurven, til at sætte sine ting på plads på vognen, til at hjælpe med oprydning/rengøring og køre tingene i køkkenet.

Sådan arbejder vi med maddannelse.

Sunde mad- og måltidsvaner er vigtige for børns læring og udvikling. Mad- og måltidsvaner etableres allerede i småbørnsalderen og de gode vaner skabes blandt andet af, at have fokus på, at den mad børnene tilbydes er sund og nærende,

ligesom at rammerne og det sociale samvær omkring måltidet skal være rart og inspirerende.

Børn lader sig i høj grad påvirke af de voksne og samspillet med de øvrige børn. Når vi som personale spiser frokost med børnene, har vores adfærd, som i alle andre sammenhænge, stor betydning for hvordan børnene deltager og udvikler sig. Dette hvad enten det drejer sig om at turde udfordre nye smagsoplevelser eller igangsætte eller deltage i leg og aktiviteter. Som voksne er vi rollemodeller for børnene, og vi er opmærksomme på at have en anerkendende og motiverende adfærd - også i forbindelse med måltiderne.

I Gravhunden værner vi om en måltidskultur præget af nærvær og en god atmosfære, da dette er med til at fremme børns lyst til at spise sundt og er udviklende for det sociale fællesskab. Væsentlige dele af måltidskulturen er at tale sammen om det vi spiser, og at have fokus på opmærksomhed og hjælpsomhed overfor hinanden. Det handler også om at lære at vente på tur til at tage mad – når nu man er så sulten! Det enkelte barns smags- og sanseapparat, selvhjulpenhed og finmotoriske udvikling er ligeledes i højsædet.

Et måltid med en god atmosfære kræver en god organisering og indeholder mange rutiner og ritualer. Inden måltidet hjælper personalet børnene med at få vasket hænder. Når børnene er kommet til bords, sætter en voksen sig med det samme for at skabe en rolig stemning. Under måltidet spises der ved flere borde, da børn har nemmere ved at koncentrere sig om måltidet, når de skal forholde sig til en mindre gruppe. I vuggestuen sidder de ældste børn oftest sammen, så børnene kan inspirere hinanden og øve sig i selv at øse mad og hælde vand op, at sende maden rundt og have nogle hyggelige snakke under måltidet. I både minibørnehaven og udflytterbørnehaven er der samme fokus.

Sådan arbejder vi med madmod

I Gravhunden arbejder vi med madmod ved at børnene får kendskab til maden, enten ved smagsprøver/dufteprøver eller ved at kunne følge madvarerne (f.eks. fra drivhus til bord).

Vi arbejder temamæssigt både med forskellige råvarer og sæson varer.

En del af madmod er at arbejde med konceptet "fra jord til bord".

Vi ønsker at skabe et uderum, hvor børn kan være med til at plante/så og høste bl.a. krydderurter og grøntsager.

Vi arbejder med at have råvarer inde på stuen, og være nysgerrige og undersøgende sammen med børnene. Hvordan ser det ud? Hvordan dufter det? Hvordan ser det ud indeni? M.m.

Vi tilstræber at børnene er aktiv deltagende omkring måltiderne, f.eks. i forhold til at skære frugt/grøntsager, smøre brødet, hælde op af kander m.m., altid afstemt i forhold til deres alder og kompetencer.

I Himmel og Hav dyrker vi mange grøntsager bl.a. i vores drivhus, og vi benytter flittigt vores bålplads til at lave mad og brød.

Vi har også mulighed for inddragelse af børnene via vores åbne køkken både i Himmel og Hav samt hjemme på Magnoliavej, hvor vi giver børnene mulighed for at være nysgerrige og deltagende og hvor de bliver udfordret på deres sanser.

Holdning til sukkerindtag.

Kosten i Gravhunden består af økologiske, sunde og magre retter. Sukker indeholder kun energi, i modsætning til frugt, som udover et naturligt sukkerindhold også indeholder vitaminer og mineraler. Hvis madindtaget indeholder for mange tomme kalorier, som sukker populært kaldes, optages pladsen for sundere madvarer, og der er risiko for, at man ikke får dækket sit behov for vitaminer og mineraler. Fødevarestyrelsen anbefaler at begrænse indtaget af mad tilsat sukker til max 10 % af det totale energiindtag, og til børn bør indtaget begrænses mest muligt. Vi serverer ikke sukkerholdig mad til hverdag.

Fødselsdage

Forældrebestyrelsen har besluttet, at slik, is og sukkerholdigt bagværk, som fx kage, ikke hører til ved fødselsdage. Dette gælder også hvis børn og personale inviteres

hjem til fødselsdage. Forældrene sørger for traktementet, der kan indeholde fødselsdagsboller, frisk/tørret frugt og lignende. For inspiration til sunde og lækre traktementer se www.altomkost.dk. Vi oplever, at det ikke er mængden, men det at dele ud, som børnene går op i.

Fest og traditioner

Ved festlige lejligheder, såsom julefest, fastelavn og sommerfest, serveres der enkelte søde sager, fx en bolle med glasur til fastelavn og æbleskiver til julefesten. På den måde kan vi stå inde for det minimale sukkerindtag børnene tilbydes i institutionen.

Kommunikation og forældreinddragelse

Gravhundens mad- og måltidspolitik ligger offentligt tilgængeligt på vores hjemmeside, således at børnehusets familier og andre interesserede kan få kendskab til vores holdninger omkring kosten og måltiderne.

Mad- og måltidspolitikken revideres ved behov og godkendes endeligt af bestyrelsen.

I det daglige arbejde med børnene og i det daglige forældresamarbejde stiller vi os altid gerne til rådighed i forhold til dialog omkring børnenes kost.