
MAD & MÅLTIDS POLITIK



MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK FOR ÆBLEKASSEN

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- & måltidspolitik og vores vision for dette, er udarbejdet i samarbejde med projekt MADLIV og i vores Mad & måltids udvalg som vi har i vores udflytterbørnehave og i vores institution på Fengersvej. Der har været afholdt et personalemøde, hvor alle medarbejdere har haft mulighed for at bedrage med, hvordan vores Mad og Måltidspolitik fremover skal se ud.

Som en del af udviklingen har vi haft faglige drøftelser på tværs af personalegruppen, hvor der gives feedback mellem det pædagogiske personale og køkkenpersonalet. For at sikre et løbende, reflekteret arbejdet med maden og måltiderne, vil vi i fremtiden, drøfte mad- og måltidspolitikken på et personalemøde en gang årligt.

Denne mad og måltidspolitik er blevet til, fordi det er vigtigt at vi igennem vores hus, arbejder ud fra en fælles måltidspædagogik hvor vi sammen kan skabe sammenhæng mellem mad og pædagogik og sikre gode måltider hver dag.

I udarbejdelsen af denne mad og måltidspolitik har vi haft følgende overvejelser:

- **Hvad skal børnene have ud af måltidet i Æblekassen?**
- **Hvad forstår vi ved det gode måltid i vores institution?**
- **Hvilke pædagogiske og madfaglige værdier og mål ønsker vi at arbejde med for måltidet?**
- **Hvordan arbejder vi målrettet med vores værdier og vision.**

Vi arbejder ud fra følgende tre værdier, som vedrører både selve maden og rammerne omkring måltidet, og vi ser begge 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 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 gennem den mad de spiser, mens de er i institution. 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 madspild, klimavenlig mad og at maden ernæringsmæssigt er målrettet børn. Vi har Det Økologiske Spisemærke i Guld. Hvilket betyder at minimum 90 % af vores råvarer er økologiske. Dette er tilfældet for begge vores køkkener.

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. Specialkost er kost, hvor enkelte fødevarer undlades af kosten. Kulturelle og religiøse hensyn imødekommes, og der tilbydes vegetarmad.

PÆDAGOGIKKEN I MÅLTIDET

Det pædagogiske måltid

En vigtig hverdagsaktivitet er måltidet. Det er en tid på dagen som børn og personale ser frem til.

Måltidet udgør et vigtigt pædagogisk læringsmiljø som åbner op for at børn kan lære, udvikle sig og danne både sociale og personlige kompetencer. Dette er en forudsætning for at et barn trives.

Det er derfor vigtigt at vi har en fælles holdning til hvordan vi agerer pædagogisk under måltidet. Måltidet skal ses som en integreret del af vores pædagogiske praksis. Som alt andet i vores hverdag, skal måltidet være en rutine hvor vi tænker at leg og læring er en integreret del af vores pædagogik.

Det er derfor vigtigt at vi som pædagogisk personale ved hvad vores roller og ansvar er under et måltid. Og at vi er enige om, at det vi har aftalt, også er det vi gør.

Måltidet skal ses som et fælles anliggende hvor både det pædagogiske personale, den køkkenansvarlige, lederen og forældrene har et ansvar for at det lykkes.

I det følgende vil vi beskrive fem trin som støtter det pædagogiske arbejde omkring måltidet.

- 1. Måltid har plads til leg og læring**
- 2. Måltidet styrker selvhjulpenhed**
- 3. Måltidet rummer forbilleder**
- 4. Måltidet er fuldt af smag og madmod**
- 5. Måltidet involverer forældrene**

Måltid har plads til leg og læring

Børn vil som udgangspunkt gerne samarbejde og indgå i fællesskaber. Også i måltidet. Derfor skal vi som voksne være åbne overfor børnenes input og derigennem følge deres lyst til at eksperimentere og undersøge den mad de skal til at spise.

Måltidet hos os skal derfor være en balance mellem voksenstyring og leg. Det kan være en udfordring som voksen at give slip på styringen men alt forskning viser, at en stram voksenstyring under måltidet gør at måltidet bliver for mekanisk. Hvis vi giver mere slip, vil vi opleve at børnene får mere lyst til at eksperimentere med maden og med tiden få lyst til at smage mere på den mad de måske ikke synes de kan lide.

Derfor at vi opsat følgende kriterier for hvordan vi gerne vil have et måltid hos os skal forløbe.

- Vi spiser i små spisegrupper og børnene spiser som oftest med den samme gruppe børn og voksne. På den måde skaber vi ro og forudsigelighed om måltidet.
- Vi har respekt for at alle børn spiser forskelligt – vi opmuntrer positivt til at spise med bestik, men accepterer også at der er børn der har brug for at sanse madden ved at røre ved den.
- Vi holder fokus på den gode stemning ved bordet og ikke på barnets tallerken – vi begrænser vores korrigerende adfærd.
- Vi hjælper børnene til at sætte ord på den mad, de spiser og taler med dem om madens smage og konsistens.
- Vi sørger for, at der er tid og ro til at alle børn kan nå at spise færdig – også de børn som spiser langsomt. Til de børn der alligevel bliver hurtige færdige og som har svært ved at sidde ved bordet i længere tid, får lov til at gå fra bordet og læse en bog. Dette ses dog mest i børnehaven. Vi er opmærksomme på, at det til hver en tid er rart at sidde ved bordet og spise sin mad.

- 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 presser aldrig på for at smage eller ligger noget på tallerken, som barnet ikke ønsker.
- 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.

Inklusion:

Vi er inkluderende overfor børn det har særlige behov eller som har svært ved at sidde længe under måltidet. Det gør vi bl. ved at sætte barnet sammen med andre børn vi vurderer at barnet kan spejle sig i. Det kan også ses ved at den voksne sætter sig ved siden af eller overfor barnet, alt efter om det vurderes der er brug for tæt kropslig kontakt eller øjenkontakt med den voksne. Dette imødekommer vi ved at tænke over hvordan vi sammensætter børnene ved bordet. Vi er inkluderende ved at sørge for, at der altid er en pædagogisk bagdør for de børn der ikke kan "holde til at sidde ved bordet".

Måltidet styrker selvhjulpenhed

Jo mere børnene er involveret i det der sker omkring måltidet, jo mere vil deres lyst til at spise maden være til stede. Når børnene oplever at måltidet er deres, sammen med de voksne, hvor der har et medansvar, så styrkes deres engagement og muligheder for at øve sig på at klare sig selv, det styrker deres personlige kompetencer.

Selvhjulpne børn bliver ligeledes optaget af at hjælpe de andre børn de sidder sammen med. Ved at arbejde med at børnene får lov til at klare sig selv, bidrager vi til, at børnene oplever at være i et fællesskab og det er i høj grad med til at børnene udvikler deres sociale kompetencer.

Det vigtigste ved måltidet skal være at:

Have god tid - være tålmodige voksne - og lade barnet selv være en aktiv del af måltidet

Det ses ved at:

- Børnene er med til at hente maden ude i køkkenet. De er med til at dække vognen og sammen med den voksne finde ud af hvad der skal være på vognen.
- Børnene er en aktiv del af borddækningen inde på stuen.

- De voksne ved hvad der er på menuen og hvilke råvarer, der er i maden så de kan fortælle børnene om den mad de skal spise.
- Vi tager ind imellem råvarerne med til bordet og taler om dem med børnene. Hvis vi ikke har råvaren med inde på stuen, kan vi evt. bruge billeder, for eksempel fra en IPad. Vi vurderer når der er en speciel grønsag som giver mening at fremhæve.
- At børnene lærer at være en del af et fællesskab og hvordan man sidder om bordet på en god måde.
- De voksne hjælper børnene med at være en god og hjælpsom ven under måltidet. Vi øver os i at sige værsgo og tak for mad og lærer at række maden videre.
- Børnene selv øser deres mad op på deres tallerken i den grad det er muligt. De hælder selv deres vand op.
- Børnene fra vuggestuen og frem til børnehaven øver sig i at spise med bestik, alt efter hvor barnet er i deres udviklingstrin.
- Børnene hjælper til med at ryde op efter måltidet.

Måltidet rummer forbilleder:

Som voksne skal vi være bevidste om, at vi er rollemodeller for børnene – også i forbindelse med måltiderne. Vi spiser derfor altid den samme mad som børnene, det vi kalder et moderat måltid.

Vi skal se os selv som værter ved måltidet og det vigtigste for os skal være, at der er en hyggelig stemning omkring bordet, hvor vi har gode samtaler med børnene og hvor alle bliver hørt.

Måltidet skal være en stund på dagen, som alle børn har lyst til at blive i. Det er os som pædagogisk personale der har et ansvar for, at stemningen er god. Vi ønsker at alle børn skal føle at de er en del af et børnefællesskab, hvor der er plads til at alle børn spiser og oplever maden på det udviklingstrin som de hver især befinder sig på.

Inklusion:

Vi skal respektere at alle børn spiser forskelligt og er på forskellige udviklingstrin. De skal støttes individuelt i udviklingen af deres kompetencer. Vi skal bruge vores kendskab til det enkelte barn til at støtte det, respektere og møde barnet der hvor det er. Det kan betyde at et barn synes det er ok at få ukendt mad op på tallerken mens et andet barn fuldstændig går i stå ved måltidet, hvis det får ukendt mad på tallerkenen.

Måltidet er fuldt af smag og madmod:

Måltidet skal ikke kun være en stund på dagen hvor formålet er at blive mætte. Måltidet skal også være en stund som er en sansemæssig og social oplevelse omkring et fællesskab. Måltidet er dannelse af et barns udvikling af smag og egen individualitet.

Det kan vi styrke ved at:

- Flytte fokus fra "kan lide" og kan "ikke lide" Tal i stedet om hvad det er vi skal spise, om tekturen, farverne, og smagen. Er det surt, sødt, bittert, salt?
- Præsenterer retten for børnene inden I går i gang.
- Hjælpe børnene med at sætte ord på det de spiser. Brug lugtesans, følesans, synssans og høresans.
- Respektere hvis barnet ikke har lyst til at smage maden og brug situationen til at tale om, hvorfor barnet ikke har lyst.
- Den køkkenansvarlige skal sørge for at der er flere alternativer ved måltidet. For eksempel skal der altid være noget genkendeligt at spise når der præsenteres en ny ret.

Inklusion:

Alle børn spiser individuelt, både hvad angår lyst til at smage og hvordan de spiser. Så hold fokus på stemningen og ikke på barnets tallerken. Aftal på stuen hvad I gør når et barn ikke kan holde til at være ved bordet.

Måltidet involverer forældrene:

Igennem samarbejdet med forældrene, er det vigtigt hvis vi sammen med forældre kan skabe en sammenhæng mellem den praksis vi har for måltidet og det der sker i hjemmet.

Det er vigtigt at forældrene ved, hvad vores pædagogiske praksis er omkring måltidet og hvad vi oplever, lykkedes omkring måltidet, for det enkelte barn. Vi skal dele vores oplevelser omkring det enkelte barns udvikling omkring madmod og kompetencerne omkring måltidet. På den måde kan vi understøtte barnet både i institutionen og i hjemmet.

Vi kan styrke samarbejdet omkring måltidet ved at:

- Præsentere vores mad og måltidspolitik for forældrene.
- Gør det synligt for forældre hvad der sker før, under og efter et måltid.
- Gøre billeder af maden og selve måltidet synlig for forældrene.

- Indvie forældre i hvad vi tænker omkring fødselsdage og traditioner således at de kan tilpasse sig vores værdier.
- Inviterer forældre med til at spise når der for eksempel er indkøring af et nyt barn.
- Gøre menuplanen synlig.
- Fortælle forældre om at vi er på Instagram.

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. Vi runder formiddagens aktiviteter af og falder ned ved at læse en bog eller synge en sang, så vi er klar til at sidde sammen om bordet.
- Vi sørger for, at der er ryddet pænt op og at der er luftet ud.
- Vi sørger for, at rollerne omkring måltidet er fordelt på forhånd, så alle kender deres ansvarsområder før, under og efter måltidet.
- Vi har udvalgte børne-madværter, som er med til at dække madvognen.
- 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"> • Være tydelige i overgangen fra en aktivitet til at vi nu skal til at spise. • Fast rutine med at vaske hænder. • Have tydelige ritualer for "indgangen" til måltidet. • Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet • Dække bord • Fylde kander med vand • 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 • Tørre bordet af • Hjælpe med at køre vognen ud i køkkenet • Vaske hænder

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. 08:00
- Vi spiser formiddagsmad kl. 09:00 i vuggestuen. Vuggestuen får lidt brød og frugt.
- Vi sørger for, der er god tid til frokost. Vi sætter 45 min af fra kl. 10.45-11.30 til at spise.
- Kl. 14.00 serverer vi eftermiddagsmad.
- Til de børn, der hentes sent, serverer vi et let måltid kl. 16.30.

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.

Det gør vi ved at arbejde med hvor maden kommer fra, lade børnene være med til at tilberede noget af maden i det omfang det er muligt. Dette er også med til at understøtte madmod, nysgerrighed og madglæde.

Vi er også opmærksomme på at:

- Køkkenet har åben dør og det er en god ide at tage børnene med ud i køkkenet og hilse på den køkkenansvarlige samt smage på maden. Det kan især have en god effekt på de børn der er udfordret omkring måltidet.
- Vi arrangerer bagedage med grupper af børn jævnligt og bager til forældre kaffe osv. Børnene blander, ælter, hæver og former brødet.
- Til de daglige måltider sørger vi for, at der er forskellige toppings eller krydderier, som børnene kan vælge til deres mad. På den måde er børnene selv med til at sætte deres præg på maden, hvilket understøtter selvhjulpenhed – og som også gør at børnene er mere tilbøjelige til at spise maden.

Vi laver pædagogiske madaktiviteter, som er lagt ind i vores årshjul – det kan være bål mad, som er en ugentlig aktivitet i vores udflytterbørnehave. Vi dyrker krydderurter både i vores udflytter og hjemmehave. Vi dyrker kartofler som børnene giver til køkkenet hvor de bliver tilberedt.

I vores udflytter har vi bier som vi får honning fra, en aktivitet børnene er med til og vi laver hyldeblomstsaft sammen med børnene.

Vi samarbejder med den køkkenansvarlige om flere temaer om året. Et gennemgående tema er "æbler" som vi har hvert efterår. Vi afprøver alt hvad man kan lave med æbler. I vores udflytter afslutter vi vores æbletema med en æblefest for børn og forældre hvor vi sammen laver æblesaft.