

MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK

Kastanien.

Her i Kastanien er måltiderne en vigtig del af dagligdagen, og vi ønsker at gøre dem til et pædagogisk rum og en god stund for børnene.

Børnene får velsmagende, økologisk, klimavenlig og varieret mad. Samtidigt med at vi sætter rammerne for at skabe madglæde og madmod. Dette sker under trygge rammer med god stemning og gode samtaler rundt om bordet. De gode rammer for måltidet skaber vi ved at være rollemodeller ved bordet opfordre og hjælper børnene til at øve sig og prøve selv. Børnene udvikler sig ved hjælp af inddragelse før, under og efter måltidet.

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 pædagogisk måltid sammen med børnene og tænker pædagogik ind i måltidet. Dog skal medarbejdere der er vegetarer, allergikere eller af religiøse årsager ikke spise af maden på lige vilkår med børnene.

- Vi ved, hvad der er på menuen.
- 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 lærer børnene 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.
- Vi øver os i at sige værsgo og tak for mad og lærer at række maden videre.
- Vi understøtter, at børnene udvikler deres smag og 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 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.

- Vi presser aldrig på for at få børnene til at smage eller ligge noget på tallerkenen, som barnet ikke ønsker.
- Vi er bevidste om, hvordan vi præsenterer maden for børnene f.eks., kan vi spørge om barnet vil have kødsovs over eller ved siden af pastaen. Siger barnet det ikke ønsker nogle af delene, kommer der ikke kødsovs på tallerken med barnet bliver gjort opmærksom på hvor kødsovsen står og de bare kan sige til, hvis de alligevel gerne vil smage.
- 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 så vidt muligt forstyrrende og andre gøremål under måltidet ved at være godt forberedte. Vi aftaler internt på stuen, når det er nødvendigt eks at hente mere mad, hvilket bord der bedst kan forlades.

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 sørger for, at rollerne omkring måltidet er fordelt på forhånd, så alle kender deres ansvarsområder før, under og efter måltidet.
- Vi har udvalgte ugens hjælper blandt børnene, som sammen med en voksen henter maden, dækker op og præsenterer maden.
- 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 der er færdige til at blive siddende i måltidsfællesskabet.
- Vi sørger for, at servicen passer til børnenes alder, og at der er nok. Så de selv kan tage maden, sende rundt, hælde vand op i glasset og spise med bestik/smøre selv.
- Vi bruger de praktiske opgaver før, under og efter måltidet til at udvikle børnenes selvhjulenhed, fordi det skaber selvstændighed og mod.

Før:	Under:	Efter:
• Vuggestuebørnene hjælper med at hente service og mad i køkkenet • Dækker bord • Deler glas ud til de andre børn.	• Sender maden rundt • Øser mad op på tallerkenen • Hælder vand eller mælk op i glasset • Bliver tilbudt bestik og guidet i brugen af det. • Tørre op, hvis der spildes	• Skrabe rester fra sin tallerken ned i en spand • Sætte sit service på vognen • Får tilbudt at hjælpe med at vaske borde af og feje

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. 7.45
- Vi spiser formiddagsmad kl. 9.00.
- Vi spiser frokost kl.11.00 i vuggestuen -Vi sørger for der er god til at spise, og det enkelte barn har mulighed for at sidde og spise færdig.
- Kl. 14.00 serverer vi eftermiddagsmad.
- Til de børn, der hentes sent, får tilbudt et stk. knækbrød kl. 16.15.

MADEN.

Børn indtager op imod 70 % af deres energi, mens de er i daginstitution 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 smag, madglæde og mad mod 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.

Vi laver mad fra bunden af friske og økologiske råvarer i sæson. Vi har fokus på madspild og bæredygtighed. Maden ernæringsmæssigt er målrettet børn og følger Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for børnemad.

Vi har Det Økologiske Spisemærke i Guld.

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.

Vores menuplan for ugen er bygget op med forskelligt tema hver dag. På den måde sikrer vi både forudsigelighed og variation til glæde for børn og voksne.

Mandag: Grød/suppe.

Tirsdag: Fisk.

Onsdag: Simremad eller kødret.

Torsdag: Vegetarret eller kødret

Fredag: Smørrebrød.

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

Økologi, klima og madspild

- Vi har Det Økologiske Spisemærke i guld, 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 ugens rester fredag, som er planlagt smør-selv rugbrød/restedag.

Råvarekvalitet

- Vi laver maden fra bunden af friske råvarer af høj kvalitet, fordi det giver større smagfulde og sanselige oplevelser, indkøber så vidt muligt hele, friske råvarer, og undgår stærkt forarbejdede varer.
- Vi bruger frosne varer med omtanke.
- Vi bager, med undtagelse af rugbrød, vores brød fra bunden, og laver så vidt muligt vores egen pålæg.

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, og sørger for umami i maden. 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 konsistens, for at gøre vores måltider til sanseoplevelser hver dag. Maden skal smage af noget og børnene skal præsenteres for mad med forskellig konsistens.

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 i køkkenet som krydderi i forbindelse med tilsmagning, grød/kompot eller i syltning.
- Der serveres ikke sukker og sukkerholdige produkter til morgenmaden. Ved fejring af børnenes fødselsdage er det okay at servere sukker, men vi opfordrer altid til at finde et alternativ uden for meget – Boller, figenstang eller frugt.
- Til højtider som f.eks. jul og fastelavn får børnene æbleskiver, pebernødder og eller hvad der hører til traditionen.