

# Mad- og måltidspolitik

Sundpark børnehave  
og vuggestue



## DET GODE MADLIV I SUNDPARK BØRNEHAVE OG VUGGESTUE

Hos os bliver måltiderne prioriteret højt. Vi ønsker at gøre det til et højdepunkt på dagen, hvor børnene får velsmagende, varieret, økologisk og klimavenlig mad, der kan understøtte udviklingen af børnenes madmod og madglæde. Vi arbejder med at skabe ro, tryghed, god stemning og hyggelige samtaler. Vi er rollemodeller ved bordet og støtter børnene i at udvikle selvhjulpenhed bl.a. ved at involvere børnene i arbejdet før, under og efter måltidet.

Denne mad- & måltidspolitik er udarbejdet på tværs af faggrupperne i huset. Som en del af udviklingen har vi haft faglige drøftelser på tværs af personalegruppen. For at sikre et løbende, reflekteret arbejde med maden og måltiderne, drøftes mad- og måltidspolitikken på et personalemøde en gang årligt. Herudover holder madudvalget møde en gang i kvartalet.

# MADEN

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

Børn udvikler deres smag, madglæde og madmod i de år de går i daginstitution. 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. Kulturelle og religiøse hensyn imødekommes, og der tilbydes vegetarmad.

## 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 løbende, når det giver mening i menuen.

### *Råvarekvalitet*

- Vi laver maden af friske råvarer af høj kvalitet og undgår så vidt muligt præfabrikata.
- Vi bruger frosne varer med omtanke.
- Vi bager selv vores brød, sylter sæsonens grøntsager og frugter når det giver mening 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.
- I perioder har vi en sæson-fokusråvare, som køkkenet melder ud til hele huset gennem AULA. Børnene bliver præsenteret for råvaren flere gange både i maden, tilberedt og udskåret på forskellige måder og ved at arbejde pædagogisk med dem. Det kan være asparges og rabarber i foråret, bær og kartofler om sommeren og æbler og græskar i efteråret.

### *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 konsistenser, for at gøre vores måltider til sanseoplevelser hver dag.

- Vi sørger for, at der altid er små skåle med toppings 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:

Mandag: Grøddag

Tirsdag: Bælgfrugt/vegetar

Onsdag: Fiske- eller kød-dag

Torsdag: Rugbrød

Fredag: Suppe- restedag

Dagens specifikke menu er altid tilgængelig på tavler i huset og på Aula, så det er muligt at tale med børnene om dagens måltider.

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

### **De daglige måltider**

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

- Der tilbydes morgenmad indtil kl. 8
- Vi spiser formiddagsmad kl. 9.
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra ca. kl. 10.45-11.30.
- Kl. 14-14.30 serverer vi eftermiddagsmad.

### **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 velovervejet i køkkenet som krydderi i forbindelse med tilsmagning eller i syltning.
- Der serveres ikke sukker til morgenmaden.
- *Vi serverer kun sukker ved særlige lejligheder:*
- Jul hvor børnene kan få æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanelukker, pebernødder eller lignende.
- Fastelavn hvor der serveres fastelavnsboller med farvet glasur.

- På varme sommerdage kan der blive serveret en kop saftvand eller en is.
- Ind imellem når det har et pædagogisk formål.

#### *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 gøre opmærksom på at fødselsdagene kan markeres på anden vis end ved søde sager. Alternativer til søde sager er eksempelvis:

- Frisk frugt eller grøntsager anrettet på en festlig måde
- Kardemommeboller med flag
- Tørret frugt
- Pindemadder med frugt og grønt
- Bananpandekager uden tilsat sukker
- Æblesnegle

# 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, hvor vi indtænker vores pædagogik.

- 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 spiser kun den samme mad som børnene ved bordet og eventuelt medbragt mad nydes i pauserne.
- Som udgangspunkt er det pædagogiske måltid en tredjedel af en børneportion.
- 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.
- 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.
- 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.
- Børnene bestemmer selv, hvad de putter i munden og i udgangspunkt hvad der kommer på rugbrødet og tallerkenen.

## 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 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, 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 de voksnes roller omkring måltidet er fordelt på forhånd, så alle kender deres ansvarsområder før, under og efter måltidet.
- Ud fra alder og formåen dækker børnene bord og rydder op efter måltiderne på skift.
- Vi spiser i små spisegrupper og har som regel 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 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, 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 selvhjulpenhed, fordi det skaber selvstændighed og mod.

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

## 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.

- Laver bålmad en gang imellem, hvor børnene er med til tilberedelsen.
- Vi laver pædagogiske madaktiviteter, som er lagt ind i vores årsplanlægning – dyrker krydderurter og grøntsager i højbed på legepladsen, plukker æbler, blommer og bær og indtænker det som børneaktivitet, græskar udskæring og græskarsuppe i oktober og pebernøddebagning, hvor vi dufter til og knuser hele krydderier, til jul.