

---

# MAD & MÅLTIDS POLITIK

---



Redigeret den 16. sep. 2019

# PRINCIPPERNE FOR MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK FOR KENNEDYGÅRDEN

I Kennedygården ønsker vi, at skabe en ramme for god mad og måltid – som inkluderer maden i pædagogikken og pædagogikken i maden. Det har vi bl.a. gjort ud fra deltagelse i Mad Liv og igennem vores kostudvalg i Kennedygården som består af pædagogisk personale, pædagogisk leder og den køkkenansvarlige. Dette samarbejde har resulteret i følgende principper, som sætter retningen for, hvordan der skal arbejdes med mad og måltider i Kennedygården.

## Formålet med Kennedygårdens mad- og måltidspolitik er, at:

- Beskrive værdier, rammer og principper for hvordan Kennedygården arbejder med måltidet.
- Sætte rammen for at måltidet bliver et læringsrum

## Mål med måltidspolitikken:

- Det centrale i alle måltider i Kennedygården er, at børn får sunde madvaner, der forebygger livsstilssygdomme igennem sund og varieret kost.
- Måltidet er en pædagogisk aktivitet der integrerer mad og måltid i pædagogikken og omvendt
- Børnene udvikler madmod

## Kerneingredienser i det gode måltid i Kennedygården:

- Sund og ernæringsrig mad
- Ro og god stemning hvor børnene støttes i at udvikle madmod
- Tydelige ansvarsområder som alle parter efterlever
- God tid til at tale om maden

# MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK FOR KENNEDYGÅRDEN

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- & måltidspolitikken er udarbejdet på tværs af huset af kostudvalget, som består af pædagogisk personale, pædagogisk leder og den køkkenansvarlige. For at sikre et løbende, reflekteret arbejde med maden og måltiderne, drøftes mad- og måltidspolitikken i kostudvalget, der holder møder 4 gange årligt samt 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 begge elementer som afgørende for at lykkes med det gode måltid:

*Måltiderne er et fælles anliggende, som vi samarbejder om på tværs af faggrupper og huset. Vi ønsker, at alle børn oplever ro, tryghed, 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 selvhjulpethed gennem inddragelse i arbejdet før, under og efter måltidet.*

# MADEN

Børn indtager op imod 70 % af deres energi, mens de er i institution 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 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 så vidt mulig friske og økologiske råvarer i sæson. Vi har fokus på madspild og at maden ernæringsmæssigt er målrettet børn. Vi arbejder på at få Det Økologiske Spisemærke i Guld.

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.

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

## *Økologi, madspild og bæredygtighed*

- Vi træffer bevidste valg, når vi vælger en fødevarer i konventionel kvalitet.
- Vi prøver så vidt muligt at minimere brugen af kød uden at gå på kompromis med smag eller næringsbehov.
- Vi arbejder aktivt med madspild, da madspild er miljøbelastende og dyrt. Vi bruger fx overskydende brød til croutoner, og kommer grødrester og grøntsagsrester i brødet til mellemmåltiderne. Ugens rester bruges fredag, som er planlagt smør-selv rugbrød.

## *Råvarekvalitet*

- Vi laver maden fra bunden af friske råvarer af høj kvalitet, fordi det giver større smagfulde og sanselige oplevelser.
- Vi bager alt vores brød bunden, sylter når det giver mening og laver så vidt muligt vores eget pålæg.
- Vi indkøber så vidt muligt hele, friske råvarer, og undgår halv- og helfabrikerede varer.

## *Sæson*

- Vi lader os inspirere af sæsonerne i vores menuplanlægning, så man kan mærke 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 – også det salte og søde.
- Vi vægter, at maden smager af noget og bruger gerne fx 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. Maden skal smage af noget og børnene skal præsenteres for forskellige konsistenser i maden.

- Vi sørger for, at der altid er små skåle med toppings eller krydderier som tilbehør, så børnene selv kan præge maden.

## Menuplanlægning

Ugens menu er bygget op om et forskelligt tema hver dag. På den måde sikrer vi både forudsigelighed og variation til glæde for både børn og voksne. I temauger el.lign. kan vi ændre på strukturen:

Ugens menu er sammensat ved

- 2 rugbrødsdage
- 1 suppedag
- 1 fiskedag
- 1 kød dag

Dagene kan ændres i forhold til arbejdet og køddage udskiftes nogle gange med vegetardage

Eftermiddags- og formiddagsmåltidet er indtænkt i ugens menu, så variation og ernæring tilpasses over hele dagen – når der fx serveres suppe til frokost skal der et lidt mere fyldigt måltid til om eftermiddagen.

## 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. Det er typisk som krydderi i forbindelse med tilsmagning eller i syltning.
- Der serveres ikke sukker til morgenmaden, og der bruges ikke sukkerholdigt pålæg som chokolade og syltetøj

Der er undtagelser, men stadig tænkes der over mængden af sukker, og der suppleres med frugt og grønt. Undtagelserne er fx:

- Julefest: Børnene får æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanel-sukker, pebernødder eller lignende
- Fastelavn: Børnene får f.eks. boller med farvet glasur, rosiner og/eller popcorn
- Indimellem kan der bages, laves marmelade eller lignende med børnene. Så længe det har et pædagogisk formål og børnene deltager aktivt.

## Sukker til fødselsdage:

- Vi **opfordrer** til at man medbringer en bolle, noget frugt, eller sunde alternativer.
- Hvis man alligevel ønsker at medbringe kage eller andre ting der indeholder sukker, **henstiller** vi til at det er en af disse 3 muligheder
- kagen, uden synligt sukker (- slik og glasur), **en** mindre is **eller** en flødebolle.
- Samme opfordring gælder når der inviteres til fødselsdag hjemme i institutions åbningstid.
- Desuden forventes det, hvis det er over frokost, at der serveres et måltid svarende til institutionens frokost tilbud, hvor alle børn har mulighed for at blive mætte, af et nærende måltid.

Alternativer til søde sager kunne f.eks. være:

- Frisk frugt eller grøntsager anrettet på en festlig måde
- Kardemommeboller bagt sammen som en mand eller kone med flag
- Tørret frugt
- Popcorn, dog ikke i vuggestuen
- Frugtspyd
- Bananpandekager uden tilsat sukker
- Æblesnegle
- Rugbrøds muffins

Se også folder "Søde Alternativer" hvor vi kommer med flere bud på hvad man kan medbringe til fødselsdage

I stedet for mad kan forældrene også tage en lille ting med til børnene. Eller finde på en leg/aktivitet, som personalet kan inddrage i fejringen.

Hvis man vælger at invitere til fødselsdag i institutionstiden, er der en forventning om at der leves op til institutionens kostpolitik.

# 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 den samme mad som børnene (et pædagogisk måltid, som er 1/3 af en portion) og tænker pædagogik ind i måltidet.

- Vi ser os selv som værter ved måltidet og sørger for, at der er en hyggelig samtale omkring bordet, hvor alle bliver hørt.
- Vi ved, hvad der er på menuen og hvilke råvarer, der er i maden.
- Vi hjælper børnene til at sætte ord på den mad, de spiser og taler med dem om madens smage og konsistens.
- Vi tager indimellem råvarerne med til bordet og snakker om dem.
- Vi lærer 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 mad mod. 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 mad mod 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 og sætter inden måltidet en seddel på døren med `Vi spiser`.

## 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 arbejder med genkendelige og faste rutiner som giver tryghed og forventningsglæde
- Vi har altid en rolig stund op til måltidet. Vi runder formiddagens aktiviteter af og falder ned ved at læse en bog eller synge vores madsang, 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 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 eller læser en bog, så alle har lyst til at sidde med ved bordet, også selvom de er færdige. Vi er opmærksomme på, at det til hver en tid er rart at sidde ved bordet og spise sin mad, og lader aldrig det sidste barn sidde alene og færdiggøre sit måltid.
- Vi har udvalgte børne-madværter, som henter maden, dækker op og præsenterer maden for de andre

- Når vi er færdige, er det madværternes opgave at få servicen tilbage i køkkenet sammen med en voksen.
- 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"> <li>• Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet</li> <li>• Dække bord</li> <li>• Fylde kander med vand</li> <li>• Sætte maden på bordet</li> <li>• Sætte bordkort på bordet</li> <li>• Præsentere 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>• Hjælpe med at køre vognen ud i køkkenet</li> <li>• Vaske hænder</li> </ul>

Måltidet sker altid i samarbejde mellem køkken og pædagogisk personale, hvor der i samarbejdet er fælles fokus på at give børnene et sundt og nærende måltid i en pædagogisk udviklende ramme

## De daglige måltider

**Morgenmad:** kl. 6:30-7:30 tilbydes der morgenmad. Det vil sige, at børnene efter kl.7:30 ikke tilbydes morgenmad, men selvfølgelig kan spise, det de har færdigt.

**Der tilbydes til måltidet:** mælk, havregrød, havregryn og yoghurt, rugbrød med smør, lidt frugt eller grønt.

Der tilbydes i basisgruppen morgenmad efter behov og aftal.

### Formiddagsmåltid;

Vuggestuen: kl. 9-9:30.

**Der tilbydes til måltidet:** Et stykke brød, frugt eller grønt (Stuerne skærer selv det grønne) gerne fokus på selvhjulpethed.

### Frokost:

Vuggestuen: kl.10:45. -11.15.

Børnehaven: 11:00-12:00

Basis: 11:45-12:15

### Der tilbydes et måltid der:

lever op til sundhedsstyrelsen retningslinjer, om et varieret måltid. Se evt. menuplanlægningen og kbh. barn.

### Eftermiddags måltid

Vuggestuen: kl.14:30-15:00.



Børnehaven: kl. 14-15

Basis: kl. 14:00-14:30

**Der tilbydes:**

et varieret tilbud som supplerer og afslutter dagens måltid i forhold til Sundhedsstyrelsens retningslinjer.

Der er mulighed for på stuen og legepladsen at drikke vand at løbende.

# 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.

At forstå hvor maden kommer fra, være med til at tilberede og servere den, udvikler nysgerrighed, madmod, madglæde.

- De større børn er med til at lave mad over nogle uger på faste tidspunkter i løbet af året.
- Køkkenet har åben dør og vi aftaler, hvilken børn der kommer ind og er med til at tilsmage maden i løbet af ugen.
- Vi arrangerer bagedage med grupper af børn jævnligt og bager til eftermiddagsmåltidet hver torsdag. 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 – udover at understøtter selvhjulpen hed - også gør dem mere tilbøjelige til at spise den.

Vi laver pædagogiske madaktiviteter, som er lagt ind i vores årshjul – det kan være blåmuslinger over bål i januar, dyrkning af krydderurter i vindueskarmen i april, sanketur hvor vi plukker hyldebær til saft i september, græskar udskæring og græskarsuppe i oktober og pebernøddebagning hvor vi dufter til og knuser hele krydderier til jul.