

Måltidspolitik for Børnehusene

Indledning

I Børnehusene er måltidet en stor del af hverdagen og vi er så privilegerede, at Hedemarken har et godt produktionskøkken. Køkkenet fremstiller sund mad til alle vuggestue børnene og til alle de børnehave børn, som er tilmeldt den forældrearrangerede madordning.

Vi er stolte af at kunne give tilbud om nærende og sund mad til alle vores børn.

Køkkenpersonalet griber udfordringen med konstant "at sætte kostrådene på menuen". Maden er produceret af minimum 60% økologiske råvarer, da køkkenet har det Økologiske sølvmærke.

Vi læner os op af Verdensmål 12 og har fokus på bæredygtighed og forsøger at minimere madspild.

Vi håber på at kunne give alle børn en god oplevelse med måltidet og en nysgerrighed overfor mad, som kan fæstne sig til grundlæggende madmod.

Go' mad til alle (fra Skive Kommunes sundhedspolitik)

Skive Kommune ønsker, at sund mad og måltider bliver en naturlig, nærende og overskuelig del af alles hverdag, børn såvel som gamle.

Vi ønsker med Go' mad til alle at bidrage til en positiv oplevelse af at spise sund mad, der kan medvirke til glæde og overskud i hverdagen. Vi vil understøtte med mere viden om sunde hurtige, lækre og billige løsninger, samt italesætte at en lille ændring i en sundere retning også har en betydning.

Rigtig mange – store som små – spiser deres måltider uden for hjemmet. Med Go' mad til alle, vil vi sikre, at der serveres sund mad, der samtidig er lækker og indbydende, alle de steder, hvor vi som kommune er ansvarlig for maden. Vi vil værne og støtte op om kvalitetene ved "det fælles måltid", som i dag er under forandring.

Go' mad til alle skal sikre, at vi i Skive Kommune følger de officielle anbefalinger både i kontakten med den enkelte og de steder, hvor vi serverer måltider, og vi omsætter de officielle anbefalinger til brug i hverdagen.

Skive Kommunes
"Sammen om sundhed, 2019"

Fakta boks

Forskningen viser Børns spisevaner i de første leveår har afgørende betydning for deres udvikling af sundhed og livsstil senere i livet. De fleste 0-5-årige børn får dækket mellem 45 og 70 % af deres daglige energibehov i dagtilbuddet. Det pædagogiske personale spiller derfor en afgørende rolle i forhold til at understøtte børns viden om og erfaringer med mad og måltider. Det pædagogiske personale fungerer som rollemodeller, som børnene søger støtte hos og spejler sig i. Fx viser et studie, at personalets spisning og fortælling om, hvordan maden smager, påvirker børnenes mod til at smage på forskellig slags mad

(Sepp, 2017). Bjørgen, 2009; Hansen, Leer, Broström, Warrer & Jensen, 2018; Ray et al.,

Vi vil som udgangspunkt bruge de officielle sundhedsmyndigheders anbefalinger i fremstillingen af maden i Børnehusene, så den er ernæringsmæssigt korrekt sammensat. Vi ønsker at servere varieret kost, repræsenteret ved alle grundsmagene sødt, surt, bittert, salt, omami og mere sætte fokus på hvordan det opleves, fx at et æble kan være frisk, saftigt, sprødt osv. end om det er sundt eller usundt. Vi har som de voksne ansvaret for, at det der serveres, også er det der må spises og vil ikke gå op i rækkefølgen men vi vil også sikre, at der er nok til alle og at det er muligt at alle kan smage de forskellige ting, så på den måde vil der være begrænsninger.

”Stemningen omkring måltidet kan også have indflydelse på børnenes mad – og måltidsvaner.

Ro, nærvær og tryghed er nemlig med til at skabe en god atmosfære i måltidssituationer. Når måltidet forbindes med leg og humor, kan det understøtte lyst, glæde og mod til at prøve nye smage.”

Børn oplever madglæde ved måltider i trygge omgivelser.

Vi vil sidde sammen med børnene og spise, mens vi snakker om smage og opfordrer alle børn til at smage men også acceptere, at både børn og voksne måske ikke bryder sig om det og har muligheden for diskret at tage det ud af munden igen. Vi vil sætte ord på, hvad det var for en smag eller fornemmelse der gjorde, at det ikke var rart. Vi vil opfordre børnene til få de forskellige madvarer på tallerkenen, da vi har erfaret, at det kan være første trin på vejen til at få lyst til at smage. I nogen perioder vil vi bestemme hvor børnene sidder, fordi det for nogen børn giver tryghed, at måltidet er forudsigeligt og andre gange, får de lov at bestemme selv, fordi medbestemmelse også kan være med til at styrke madmoden.

Børns aktive inddragelse i mad og måltider skaber madmod og engagement.

Børnene inddrages i mad og måltider, ved at de hjælper med at dække bord, selv hjælper med at øse op, selv smider hagesmækken til vask (Vuggestuen), sortere og sætter deres beskidte service på rullebordet og måske kan enkelte hjælpe med at køre vognen i køkkenet og sige ”tak for mad” osv. De skal opleve sig selv som en betydningsfuld deltager i fællesskabet.

”Dannelsen i måltidet er ikke bare, det der konkret sker rundt om bordet. Men også hvad kommer før måltidet, hvad sker under og hvad kommer efter måltidet” EVA

Børn får erfaringer med mad og måltider i pædagogiske aktiviteter.

Vi vil give børnene erfaringer med hvor maden kommer fra og hvordan den tilberedes, ved at dyrke grøntsager og krydderurter på vores legepladser, som de kan smage og være med til at tilberede. Vi vil også undersøge råvarer så som fisk og besøge og eller lære om "dyr på gården", mad fra andre lande osv.

Børn er med til madlavning

Igennem deltagelse i madlavningen kan børnenes interesse og engagement styrkes i mad og måltider.

Eksempler kunne være, at der kommer bolle eller småkagedej ud på stuen som børnene så former, bager og spiser senere eller får dem med hjem. Det kan være at formiddags aktiviteten er, at der skal skrælles gulerødder til gulerodssalaten, de skal have til frokosten senere eller at alle ingredienser til salat bar kommer på et rullebord som så skal snittes og skæres og det bliver så til frokosten som spises efterfølgende.

Hvad er målet med det gode måltid i Børnehusene?

Børnene

- glæder sig til måltidet.
- oplever læring i forhold til læreplanstemaerne.
- Er nysgerrige på maden.
- bliver selvhjulpne.
- Øver sig på selv at styre hvad og hvor meget de vil have.
- Styrker sunde madvaner
- Udligne sociale forskelle
- udvikler madmod
- Maddannelse

Organisering af det gode måltid

- Børnene hjælper på skift med at dække bord
- Børnene oplever, at en leg/aktivitet for en mindre gruppe kan gennemføres og de derfor spiser senere, når det er muligt.
- Børnene får lov at deltage i en del af måltidet, f.eks. gulerodsskræling, udrulning af boller, smagsduftene kommer med ud på stuerne.
- En gang hver anden uge skal maden være omdrejning for dagens aktivitet, MADENS DAG.

Pædagogens rolle under måltidet

- Vi skal acceptere når børnene fravælger eller siger nej tak til maden.
- Vi skal præsentere maden for børnene, f.eks. ved at ligge det over på tallerkenen til de børn der kan magte, at vi gør det. Vi skal huske at tage udgangspunkt i det enkelte barn. Det er ikke et krav at de skal spise det, men ved at de får det på tallerkenen får de en oplevelse af dufte, udseende og konsistens.
- Børnene skal opnå viden om maden.
- Alle personaler spiser et pædagogisk måltid sammen med børnene (og er evt. velkommen til at spise egen madpakke til pausen)

Et godt samarbejde med forældrene

- Vi skal have en synlig mad og måltidspolitik
- Forældrene skal være orienteret om ugens måltider. Madplaner, billeder m.m. på aula
- Vi tager individuelle hensyn i forhold til barnets behov.
- Vi vil give viden/information til forældre.
- Vi vil inspirere til gode madpakker ved at uddele pjece ved opstart
- Vi vil informere forældre til børn som medbringer madpakke, at det er deres ansvar hvad barnet, får at spise. Vi oplever det som barnets madpakke og respekterer hvad og hvor meget der bliver spist.

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

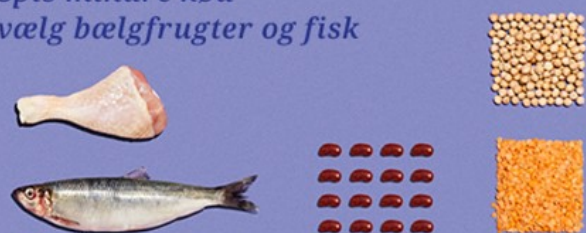
Spis flere grøntsager og frugter



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



Sluk tørsten i vand



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede

