

Mad- og måltidspolitik

Denne mad- og måltidspolitik for børn i Benløse Børnegård tager afsæt i følgende:

- Notat om rammer og indhold i madordning i dagtilbud i Ringsted Kommune i forbindelse med bestyrelsens til- eller fravalg til madordning.
- Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for måltider i daginstitutioner, herunder de nordiske næringsstofanbefalinger, Alt om kost og de syv officielle kostråd <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad>

Denne mad- og måltidspolitik er udarbejdet i samarbejde med bestyrelsen. Formålet med politikken er, at beskrive de overordnede retningslinier for både hvad, hvornår og hvordan vi tilbyder alle børn en sund, nærende og varieret kost i Benløse Børnegård. Ansvar for den mere detaljerede menu-sammensætning uddelegeres af bestyrelsen til den fagkyndige medarbejder i institutionen.

EVA har forsket i madordning i dagtilbud, og hvad der kendetegner det gode måltid og fakta er bl.a.:

- De fleste 0-5 årige børn får dækket mellem 45 og 70 % af deres daglig indtag af mad i dagtilbuddet.
- Børns spisevaner i de første leveår har afgørende betydning for deres udvikling af sundhed og sund livsstil senere i livet.
- Madordning i dagtilbud er en hverdagsrutine, som også skal tage afsæt i målene i den styrkede pædagogiske læreplan

En fælles måltidspædagogik i dagtilbuddet skal indeholde:

1. Vision/mål
2. Det pædagogiske personales ansvar før, under og efter måltidet.
3. Organisering omkring måltidet.
4. Forældresamarbejdet.

Måltidspædagogik i Benløse Børnegård

1. Vores overordnede vision og mål for måltiderne er:

- At maden og måltiderne skal understøtte børnenes madglæde, madmod og give dem gode madvaner.
- At maden skal vække glæde og nysgerrighed hos børnene
- At måltiderne skal styrke børnenes følelse af at være en del af et meningsfyldt fællesskab.

Vi har valgt at have et særligt fokus på børnenes selvhjulpenhed og børnevalg, samt at de får erfaringer med forskellige typer af mad.

2. Det pædagogiske personales ansvar:

Måltiderne er et af de læringsrum vi kalder hverdagsrutiner. Vi vil løbende evaluere og justere vores praksis, når der er brug for det. Vi udarbejder en pædagogisk plan for måltidet hvor vi sætter konkrete mål, som vi kan indsamle data på, analysere og evaluerer måltidet.

Det er det pædagogiske personales ansvar at:

- Vi planlægger og sikrer et trygt og udviklende pædagogisk læringsmiljø, både før, under og efter måltiderne.
- Vi understøtter at alle børn får spist og drukket og at de tilegner sig sunde vaner og holdninger til mad, måltider og hygiejne
- Vi understøtter børnenes undersøgende tilgang til maden, så de får både madglæde og madmod.
- Vi understøtter at børnene bliver gradvis mere selvhjulpne i forhold til spisningen, både ved fx brug af bestik, mærke sult og mæthed
- Vi er gode rollemodeller for børnene som de kan søge støtte hos og spejle sig i.
- Vi sætter ord på og taler med børnene om madens konsistens, smag, hvor den kommer fra osv.
- Vi viser selv madmod og madglæde, samt spiser et pædagogisk måltid
- Vi har øje for børneperspektivet, dvs. er nysgerrige på børnenes motivation og intention.
- Vi sætter ord på børnenes individuelle og fælles oplevelser med maden

Hvordan gør vi i praksis, primært ved frokosten

Før måltidet:

- Børnene er med til at rydde op, og de voksne skaber ro på stuen.
- Børnene er med til at dække bord og hente maden i køkkenet.
- De voksne fortæller børnene hvad der står på menuen

Under måltidet:

- De voksne præsenterer maden.
- Børnene er med til selv at øse maden op på deres tallerken
- De voksne opfordrer børnene til at smage på maden. De må gerne spytte ud hvis de ikke kan lide det.
- De voksne guider børnene til at være aktivt deltagere i måltidet.
- Børnene sender maden videre til hinanden. De voksne søger til at der bliver sagt ja tak, nej tak og må jeg bede om.
- Børnene spiser selv, dog kan de helt små børn i vuggestuen have brug for hjælp.
- Der tages udgangspunkt i det enkelte barn. For nogle børn giver det mening at bruge kniv og gaffe, for andre giver det mening at spise med fingrene. De voksne sørger for at børnene øver sig i at bruge kniv og gaffel, når der serveres varm mad.

Efter måltidet:

- Børnene bliver så vidt det er muligt siddende ved bordet til alle er færdige, dette er dog med en opmærksomhed på individuelle hensyn og tilpasset børnenes alder.
- Børnene rydder op efter sig selv – dette tilpasses efter alder og kompetencer.

- Børnene hjælper på skift med at rydde op efter måltidet, som det giver mening ift. børnene og børnegruppen.
- Børn og voksne siger tak for mad efter måltidet.

Kræsenhed og ”madmod”

Det er forskelligt hvor modige børn er, hvilket også gælder når de skal smage på noget nyt mad. Følgende er nogle særlige opmærksomhedspunkter der fremmer madmod:

- Børn kan lide at se, hvad det er de spiser, derfor blandes maden ikke på tallerkenen.
- Børns appetit kan svinge, og det er derfor i orden ikke at spise op.
- Der kan være særlige årsager eller perioder i børnenes liv, der gør at der er noget mad de undgår, det er helt acceptabelt.
- Det er naturligt at børn har brug for tilvænning til nye smage. Nogle ting skal børn smage ca. 8 gange før de har vænnet sig til smagen.
- Mange børn skal motiveres til at smage ny mad. Til de større børn, kan man fx tale om hvordan smagsløgene hele tiden udvikler sig, så det man tidligere ikke kunne lide, kan man måske lide nu.
- Børn der ikke kan lide maden har brug for tålmodighed, og at det ikke gøres til et problem.
- Ingen børn skal gå sultne fra bordet. Hvis et barn ikke kan lide noget af det mad der serveres, vil det få tilbudt rugbrød med smør.

3. Madplaner og struktur for måltiderne gennem dagen

Dagsrytme for måltiderne:

- Kl.6.00 – 7.15: Morgenmad.
Havregryn, havregrød (vuggestuen) og brød med smør samt mælk. Der spises morgenmad i hhv. vuggestuen og børnehaven.
- Kl.8.30: Formiddagsmad
Brød og vand fra drikkedunke.
Tidspunktet kan variere lidt fra afdeling til afdeling og stue til stue alt afhængig af dagens øvrige aktiviteter.
- Kl.10.45: Frokost
1 dag med grød eller suppe
1-2 dage med rugbrød og pålæg (evt. afhængigt af årstid???)
2-3 dage med varm mad – vegetarisk, fisk, kød – *fastlægges af fagkyndig medarbejder efter sundhedsstyrelsens anbefalinger*
Der drikkes vand af kopper til frokostmåltidet i vuggestuen, børnehaven får en kop mælk og efterfølgende vand.
Vuggestuen får først mad, herefter børnehaven.
- Kl.14.00: Eftermiddagsmad
Brød med pålæg el.lign. samt frugt.
Vuggestuebørnene får mælk til eftermiddagsmaden, og børnehavebørnene drikker vand af drikkedunke.

Menuplan: Køkkenmedarbejder sørger for at der hver uge lægges menuplan på AULA, samt hænges menuplan op ved køkkenet.

4. Forældresamarbejdet

Det er altid vigtigt, at der er en god dialog mellem forældre og det pædagogiske personale. Det gælder selvfølgelig også omkring måltiderne.

Rammerne for måltidet og maden er som udgangspunkt ens for alle børn, men vi har også en opmærksomhed på at børn er forskellige, kan have forskellige behov og forældre kan have særlige ønsker. Derfor opfordrer vi forældre til at fortælle os, hvis der er noget særligt vi skal vide om deres barn, eller hvis der er et særligt behov, så vi kan tage en dialog om det.

Børn spejler sig i deres forældre, og de lytter til deres forældres fortælling om både den mad der serveres i daginstitutionen, og det pædagogiske læringsmiljø ved måltiderne. Derfor vil vi gerne opfordre alle forældre til at bakke op om madordningen og italesætte den positivt, samt at tage kontakt til personalet, bestyrelsen eller ledelsen, hvis der er spørgsmål eller undren omkring madordningen.

Vi vil også gerne opfordre til at der i hjemmet sættes fokus på madmod og madglæde, samt gode rutiner og vaner omkring måltiderne.

Produktionsform

I Benløse Børnegård har vi eget produktionskøkken. Vi har ansat en fagligt uddannet medarbejder, der hver dag står for at tilberede ernæringsmæssigt god og sund kost til børnene.

Måltiderne

Vi serverer fuld kost i Benløse Børnegård.

Maden laves som udgangspunkt fra bunden, og vi tager udgangspunkt i sæsonens frugt og grønt. Vi serverer både mad, der bygger på danske traditioner, og mad der er inspireret af andre landes madtraditioner. Der bliver brugt mælk, ost, smør og andre mælkeprodukter i madlavningen. Vi begrænser mængden af sukker, og serverer i stedet sunde alternativer.

Økologi

Vi tilstræber at få og bibeholde sølvmærket i økologi, hvilket betyder at 60-90% af vores råvarer er økologiske.

Ved anvendelse af økologiske råvarer undgår vi samtidig en stor del tilsætningsstoffer i maden.

Særlig hensyn

Hvis der er børn der har brug for modermælkserstatning i sutteflaske, skal dette medbringes hjemmefra sammen med flaske. Vi serverer modermælkserstatning til af kop til børn under 1 år.

Hvis der er brug for det, tilbydes de helt små børn i vuggestuen grød eller mos, indtil de er klar til at spise den øvrige mad der serveres i institutionen.

Der tages religiøse hensyn i det omfang det er muligt. I praksis betyder det, at der vil være alternativer til de børn der fx ikke spiser svinekød.

Hvis der er børn der har fødevareallergi tages der hensyn hertil, såfremt det kan dokumenteres ved en lægeerklæring.

Ture ud af huset

Når vi tager på tur ud af huset, får vi madpakker med fra køkkenet bestående af rugbrød med pålæg samt frugt/grønt. Der drikkes vand af drikkedunke.

Fester og arrangementer

Ved særlige arrangementer eller traditioner i institutionen, vil vi forsøge at gøre noget andet end vi plejer, så vi lærer børnene at der er forskel på hverdag og fest. Det kan fx være med æbleskiver til jul, påskefrokost med særlig og ekstra pålæg, hjemmelavet koldskål til sommerarrangement, fastelavnsboller med glasur el.lign.

Fødselsdag i institutionen

Når børnene har fødselsdag må de gerne medbringe noget spiseligt at dele ud til de øvrige børn i børnegruppen. Vi opfordrer til at der særligt i vuggestuen medbringes noget med lavt sukkerindhold – fx frugt, figenstænger, boller el.lign. I børnehaven må der gerne medbringes kage.

Hvis man er i tvivl om hvad der må eller kan medbringes opfordrer vi til at tage en snak med personalet om inspiration.

Ønsker man som forældre at invitere børnegruppen hjem til fødselsdag er man også velkommen til det. Det skal aftales i god tid med personalet om man selv ønsker at servere frokost, eller om børnene skal have madpakker med fra køkkenet

Begrænsning af madspild

Vi vil rigtig gerne begrænse madspild og samtidig få det meste ud af mad-pengene til børnene, derfor er det vigtigt for os at vide det hvis jeres barn holder fri eller er syg og derfor ikke kommer i institutionen. Giv besked på Aula så snart i ved det.

Afslutning

Vi er som bestyrelse glade for at madordningen i Benløse Børnegård er vedtaget og endelig er klar til at blive iværksat. Vi er overbeviste om at madordningen er en gevinst for institutionen, og at både børn og forældre vil blive glade for den.

Revideret april 2023.