

# Børnehuset Baunevangen

## Mad- og måltidspolitik

Sidst revideret marts 2018



## Indledning

Ernæring har stor indflydelse på menneskers fysiske og psykiske sundhed. Sundheden er vigtig for børns læring og udvikling, og derfor er kosten i daginstitutionerne af yderste vigtighed. Som institution spiller vi en aktiv rolle i det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde med bl.a. at forebygge overvægt og livsstilssygdomme, så tidligt som muligt.

At spise mange, små måltider i løbet af dagen, er godt for alle. Men særligt for børn er de mange måltider en vigtig ting, idet deres små kroppe har brug for jævnlig opfyldning af "motoren", så der ikke kommer ubalance i deres væske-, salt-, sukkerbalance osv.

I løbet af en almindelig dag i institution spiser børnene både morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad. De bruger med andre ord rigtig meget tid på at spise og på at deltage i måltider.

Derfor er det vigtigt, at vi som institution forholder os til, både hvad god madkultur og god måltidskultur er. For os er det nemlig to ting, som både skal betragtes hver for sig, og som hænger sammen.

Madkultur handler om de råvarer vi bruger og den mad vi producerer. Måltidskultur handler om den måde vi spiser maden på. Hvordan vi forholder os til dette, kan I læse mere om på de efterfølgende sider. Der kan I også læse om, hvilke temaer omkring mad- og måltidskultur vi har arbejdet særligt med i Baunevangen.

Denne folder er udarbejdet på baggrund af en række drøftelser vi har haft som samlet personalegruppe. Det er dermed både køkkenpersonale, pædagoger, pædagogmedhjælpere og ledelse, der har sat sit aftryk på den.

Folderen henvender sig til alle der måtte være interesseret i Baunevangens holdning til mad- og måltidskultur, hvad enten det er nye eller gamle forældre, personer der søger job i Baunevangen, politikere, andre institutioner mv.

MVH

Personalet i Baunevangen

## Mad i Baunevangen

Vores køkkenpersonale er begejstret for mad, og ser det som en fornem opgave at sørge for, at Baunevangens børn får en sund og god madoplevelse. De tilstræber at anvende økologiske råvarer i videst muligt omfang, og har opnået Fødevarestyrelsens økologimærke i sølv, idet 70% af maden i Baunevangen er økologisk.

Maden i Baunevangen er alsidig, samtidig med at vi er opmærksomme på at det samme smagsindtryk skal introduceres flere gange, idet børnene kan være noget tid om at vænne sig til nye smagsoplevelser. Der anvendes primært sæsonbestemte råvarer, både af hensyn til miljø og økonomi.

Når køkkenpersonalet planlægger ugens madplan, tager de i sammensætningen højde for børnenes behov for næringsstoffer, proteiner, vitaminer osv. således af børnene får dækket deres behov, både set på dagsbasis og ugebasis. Køkkenpersonalet deler ugeplanerne ud til stuerne, sådan så både personale og forældre kan orientere sig om menuen for de kommende uger. Et eksempel på en ugeplan kan være:

|                           | Mandag   | Tirsdag  | Onsdag                                   | Torsdag  | Fredag                                   |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Morgenmad</b>          | Der tilbydes morgenmad hver dag indtil kl. 7.30. Morgenmaden kan bestå af havregrød, hjemmebagte boller, frugt, mælk, vand mm. |  |  |  |  |
| <b>Formiddagsmåltid</b>   | Frugt og grønt   | Boller m. smør   | Frugt og grønt                           | Frugt og grønt                                       | Rugbrød m. pålæg                         |
| <b>Frokost</b>            | Grovgrød m. kanel-sukker   | Rugbrød m. leverpostej, rødbeder, skinke, broccoli/mandel-spread | Kalvehjerte i flødesauce m. kartoffelmos | Rugbrød m. makrel/kartoffel-mosbøf og rødbedetatziki | Salat m. kylling, grønt og karrydressing |
| <b>Eftermiddagsmåltid</b> | Rugbrød m. tomat, agurk, smør  | Appelsinyoghurt m. müsli   | Brød m. syltetøj                         | Skorper m. smøreost og banan                         | Rabarbergrød m. flødeskum og nøddeknas   |

Køkkenpersonalet bestræber sig på at lave så meget af maden fra bunden, som muligt. Det betyder at de oftest selv laver ting såsom müsli, koldskål, hjemmerørte salater, hjemmesyltede marmelader, hjemmebagt rugbrød mm. De tilstræber desuden at begrænse brugen af sukker mest muligt, og bruger i stedet andre naturlige sødemidler.

## **God og sund mad- og måltidskultur**

Gode og sunde mad- og måltidvaner er vigtige for børns udvikling, trivsel og læring. Vanerne skabes allerede i småbørnsalderen, og de gode vaner skabes bl.a. af, at have fokus på at børnene tilbydes sund og nærende mad, samt at rammerne og det sociale samvær omkring måltidet skal være rart og inspirerende.

I Baunevangen søger vi at skabe disse vaner ud fra 4 aspekter.

### **Inddragelse af børn i madlavningen:**

Vi ønsker at give børnene en forståelse for madens tilblivelse og vække deres nysgerrighed for råvarerne. Ved at inddrage børnene i madlavningen bliver de mere nysgerrige på at smage maden og de lærer noget om, hvordan råvarer kan ændre smag afhængig af hvordan de tilberedes. Børnenes glæde og stolthed vækkes når den mad de har været med til at lave, bliver sat frem på bordene. For mange børn, kan det være svært at smage på maden, hvis de ikke kan gennemskue hvad de spiser. Dermed bliver lysten og modet til at smage på råkosten eller tzatzikien og større hvis man selv har været med til at tilberede og blande det.

I Baunevangen arbejder vi konkret med inddragelse af børn i madlavningen:

- *i vuggestuen er der jævnligt en voksen og en lille gruppe børn som forbereder noget af maden.*
- *i børnehaven er der jævnligt en børnegruppe, som forbereder noget af maden.*
- *i børnehaven laver børn og voksne jævnligt blåmad på legepladsen.*
- *køkkenpersonalet deltager i arbejdet med ovenstående, enten ved at de forbereder noget af maden sammen med børnene eller kommer ud i gruppetiden og fortæller børnene noget om råvarerne.*

### **Mad- og måltidskultur som pædagogisk fokuspunkt:**

Måltidet handler ikke kun om at stille sulten og slukke tørsten. Måltidet er et vigtigt læringsrum i institutionen, hvor der er mulighed for at udvikle mange færdigheder og kompetencer hos børnene. Væsentlige dele af måltidskulturen handler om det sociale fællesskab. Det handler om at tale sammen og lytte til hinanden. Også selvhjulpethed og finmotorik bliver i høj grad trænet under måltidet. Et måltid med en god stemning kræver god organisering og indeholder mange rutiner og ritualer.

I Baunevangen arbejder vi konkret med mad- og måltidskultur som pædagogisk fokuspunkt via:

- *At maden anrettes og serveres på en indbydende måde.*
- *At vi har faste rutiner for håndvask umiddelbart før spisning, hvor de voksne hjælper børnene med at skabe god håndhygiejne.*
- *At vi i både vuggestuen og børnehaven har "Dagens vært/er". I vuggestuen henter dagens vært madvognen og præsenterer maden for de andre børn på stuen. I børnehaven dækker dagens værter bord, mens de andre holder samling, og præsenterer efterfølgende maden for de andre.*
- *At vi har håndterbart service i form af små kander, fade og skåle mv. således at børnene selv kan tage, og selv kan sende maden videre til hinanden.*
- *At vi er opmærksomme på at skabe en rolig stemning både før, under og efter måltidet.*
- *At vi lader børnene udforske maden selv.*
- *At maden er opdelt på tallerkenen, så børnene kan se hvad de spiser.*

### **Personalet som rollemodeller:**

Børn lader sig i høj grad påvirke af de voksne. Når vi som personale spiser sammen med børnene har vores adfærd stor betydning for hvordan børnene deltager og lærer. Som voksne er vi rollemodeller for børnene, og vi er opmærksomme på at have en anerkendende og motiverende adfærd både i tale og handlinger.

I Baunevangen arbejder vi konkret med personalet som rollemodeller via:

- *At vi viser interesse og madglæde.*
- *At vi præsenterer og omtaler maden på en positiv måde.*
- *At vi altid selv spiser med.*
- *At vi opmuntrer børnene til at smage på maden. Selvom man ikke kan lide mormors kartoffelmos, kan det jo være at man kan lide børnehavens.*
- *At vi snakker om hvor maden kommer fra.*
- *At vi snakker om hvad maden er godt for.*

### **Dialog mellem faggrupper:**

I Baunevangen har vi fokus på, at vi er forskellige faggrupper som samarbejder omkring mad og måltider. Vores køkkenpersonale har uddannelser inden for kost og ernæring, og har der igennem en viden som de bruger i deres planlægning og tilberedning af maden. Det pædagogiske personale har en viden og erfaring om, hvordan man skaber en god måltidskultur. Vi tror på at vi sammen, og med respekt for hinandens fagligheder, kan skabe den bedst mulige mad- og måltidskultur for Baunevangens børn.

I Baunevangen arbejder vi konkret med dialog mellem faggrupper via:

- *At vi holder "køkkenmøder" med deltagere fra både køkkenpersonalet, det pædagogiske personale og ledelse. På køkkenmøderne snakker vi om både håndtering på tallerkenen/selvhjulpenhed, kvalitet af maden, ernæringsværdi, tid til forskellig slags mad, økonomi, æstetik og sansning mv.*
- *At køkkenpersonalet deltager i spisningen ude på stuen, både så de kan bidrage med deres viden under måltiderne, og så de kan se hvordan maden opleves af børnene.*

### **Afslutning**

Baunevangens mad- og måltidspolitik ligger offentligt tilgængelig på vores hjemmeside, således at alle interesserede kan få kendskab til vores holdninger og praksis.

Vi forholder os årligt til vores mad- og måltidsprincipper, ligesom at vores køkkenpersonale følger med i nyeste viden om ernæring og sundhed.

Forældrebestyrelsen inddrages ved både udarbejdelse og revidering af mad- og måltidspolitikken.