

## Mad og måltidspolitik for Børnenes Kontors Daginstitution.

### Målsætning:

Her i institutionen vil vi gerne være med til, at give børnene madglæde, og gode kostvaner, så de kan bevare sundheden og forebygge velfærdssygdomme.

Vi sørger for ernæringsrigtig mad hele dagen, fra morgen til eftermiddag, og det vil sige, at der ikke skal medbringes nogen former for fødevarer.

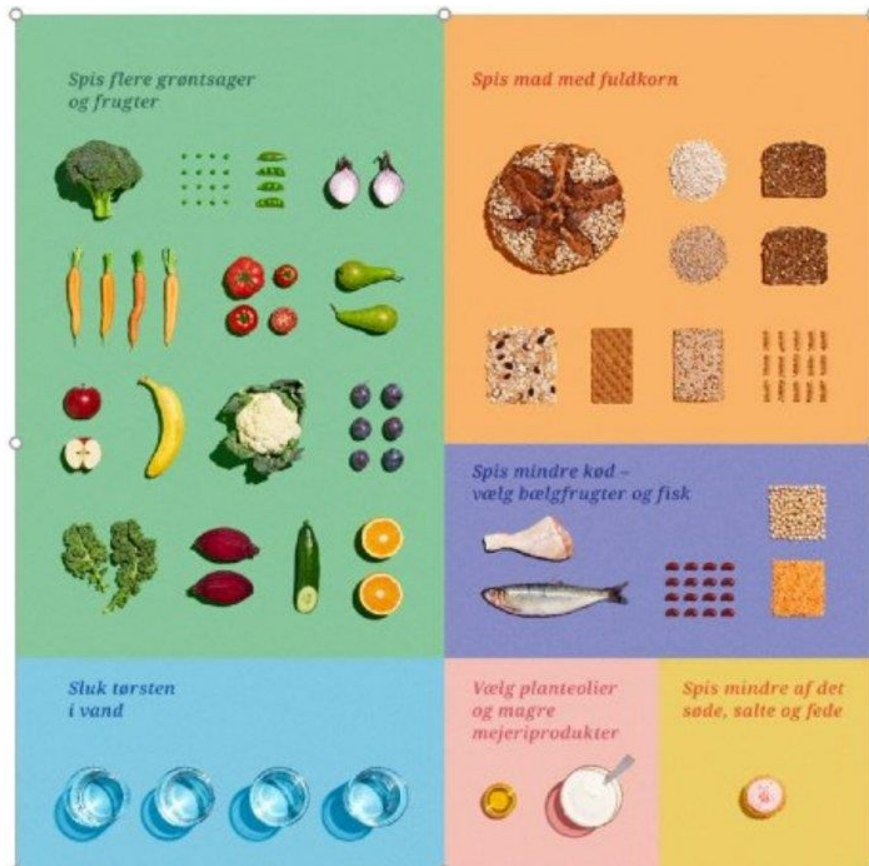
Madglæden og de gode kostvaner vil vi grundlægge, via en sund og varieret kost.

Sund kost er for os kost, som følger sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Vores mål er endvidere at skabe gode rammer for måltidet, - at skabe en hyggelig atmosfære, således at børnenes sociale relationer udvikles, samtidig med at god bordskik indlæres.

Vi ønsker med en sund kost og et godt spisemiljø, at give børnene de bedste forudsætninger for god trivsel og udvikling – motorisk, mentalt og socialt.

### Sundhedsstyrelsens kostråd



## **Sådan gør vi i hverdagen**

- Der bliver serveret fisk 4-5 dage i løbet af ugen, en gang som varmt eller lunt måltid og ellers som pålæg.
- Indmad bliver serveret som varm ret (eller lun ret til børnehavebørnene) mindst en gang hver 14 dag men ofte en gang om ugen. Indmaden indeholder meget vigtige mineraler, for børnenes vækst (bl.a. jern), og da vi samtidig med oplever, at børnene holder af indmad, så vægtes dette.
- Alt brød, udover rugbrød bager vi selv, og deri udgør fuldkornsmølet ca. 1/3 del af melmængden.
- Vi begrænser saltmængden.
- Vi prioriterer årstidens råvarer og finder stor faglig stolthed i at mindske madspild.
- I løbet af ugen har vi også mindst en vegetarisk dag, hvor vi ofte benytter gode bælgfrugter.

## **Økologi**

Vores mål er at kosten skal være min. 80 % økologisk. En stor del af vores grund- ingredienser såsom gryn, mel, frugt, mælk, grøntsager og æg er 100 % økologisk.

## **Spisekultur og værdier**

Vi ser spisningen som et pædagogisk læringsmiljø, hvorigennem der kan læres mange forskellige ting. Det er et rum, hvor der både arbejdes med madmod, råvarekendskab og måltidskultur. Måltidet er et genkendeligt samlingspunkt, hvor børnene flere gange dagligt er inkluderet i et fællesskab, og man kan sige, at måltidet ikke kun er selve spisningen. En del af måltidet er også selve optakten til måltidet, og afslutningen på måltidet. Der er opmærksomhed på, at det ikke kun er selve spisningen, men vi arbejder med måltidet:

- Før måltidet
- Under måltidet
- Efter måltidet.

Vi vil gerne lære børnene sociale færdigheder ved at give plads til, at de er selvhjulpne og tager del i fællesskabets pligter. Derfor vurderer pædagogerne om børnene kan inddrages i borddækningen, og efter endt spising stiller børnene, efter evne, selv deres service på plads på vognen. I starten vil vi selvfølgelig hjælpe det lille barn med at øse og hælde op, men snart vil barnet kunne meget selv. Børn kan være selektive i deres valg af fødevarer, men vi oplever, at fællesskabet omkring spisningen, ofte giver børnene mod på at smage nye råvarer. Såvel for børn, som for voksne, kan

der være forskel på, hvad man har brug for, og hvad man har lyst til, og barnet kan få et nej – til eks. mere kød, men ja til eks. flere grøntsager.

Inden spisningen vasker alle børnene hænder, og der vurderes på stuerne om, der er behov for faste pladser ved bordet. I forbindelse med spisningen arbejder vi også med bordskik. Børnene lærer bl.a., at blive siddende på deres plads indtil, de får lov til, at gå fra bordet. Der må gerne snakkes stille og hygges, men vi ønsker et roligt måltid uden unødvendige forstyrrelser.

### **Allergi**

Når barnet starter, vil forældrene blive spurgt om der er madvarer, barnet ikke kan tåle.

Ved fødevareallergi eller fødevareintolerance, så laver køkkenet gerne specialmad, når der er en lægeerklæring derpå.

### **Specialkost**

Hvis barnet f.eks. af religiøse årsager ikke må spise bestemte madvarer oplyses herom, hvilket vil blive respekteret.

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Morgenmad</b>            | Alle børn tilbydes morgenmad, fra kl. 6.30-7.30.   |
| <b>Formiddag</b>            | Ca. kl. 9.00 får børnene lidt frugt/vand og brød   |
| <b>Middagsmad</b>           | Vuggestuebørn spiser kl. 10.45, og får vand til maden.<br><br>Børnehavebørn spiser kl. 11.30, og får vand til maden, når det er varm mad, og mælk - når det er rugbrød.  |
| <b>Eftermiddagsmad</b>      | I løbet af eftermiddagen får børnene et måltid med brød og frugt.<br>Vuggestuebørnene får mælk.<br>Børnehavebørnene får mælk til eftermiddag, når de har fået vand til middagsmaden, ellers får de vand.   |
| <b>Maddage<br/>(3-6 år)</b> | Som pædagogisk aktivitet laver vi nogle gange mad med børnene, og det kan være alt lige fra almindelige varme retter, bålmad, påskefrokost, julefrokost eller høstfest – hvor børnene har været inddraget i indsamling af frugt og grøntsager m.v. |

Madplaner for middags- og eftermiddagsmaden kan ses på aula, og hænger på whiteboardtavlen ved køkkenet. Ret til ændringer forbeholdes.