

Mad- og måltidspolitik

Legegod



DET GODE MADLIV I LEGEGOD

Hos os bliver måltiderne prioriteret højt. Vi ønsker at gøre det til et højdepunkt på dagen, hvor børnene får velsmagende, varieret, økologisk og klimavenlig mad, der kan understøtte udviklingen af børnenes madmod og madglæde. Vi arbejder med at skabe ro, tryghed, god stemning og hyggelige samtaler. Vi er rollemodeller ved bordet og støtter børnene i at udvikle selvhjulpenhed bl.a. ved at involvere børnene i arbejdet før, under og efter måltidet.

Denne mad- & måltidspolitik er udarbejdet på tværs af faggrupperne i huset. Som en del af udviklingen har vi haft faglige drøftelser på tværs af personalegruppen. For at sikre et løbende, reflekteret arbejde med maden og måltiderne, drøftes mad- og måltidspolitikken på et personalemøde en gang årligt samt ved behov på teammøder. Herudover holder madudvalget møde en gang om måneden.

MADEN

Børn indtager op imod 70 % af deres energi, mens de er i daginstitution. Vi gør os derfor umage for at lave velsmagende, sund, klimavenlig og økologisk børnemad hver dag.

Børn udvikler deres smag, madglæde og madmod i de år de går i daginstitution. Vi ser det som en af vores opgaver at understøtte, at børnene udvikler lyst og glæde ved at spise god, varieret og sund mad hos os. Dette er vigtigt, da børns madvaner følger dem ind i voksenlivet.

Vi har fokus på at maden følger Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for børnemad, samt arbejder ud fra Københavns Kommunes Pejlemærker for klimavenlig og sund mad.

Vi tager hensyn, hvis ønsket om specialkost og/eller diæter er lægeligt anbefalet og beder om lægeerklæring. Kulturelle og religiøse hensyn imødekommes, og der tilbydes vegetarmad.

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

Økologi, klima og madspild

- Vi har Det Økologiske Spisemærke i guld, og træffer bevidste valg, når vi tilvælger konventionelle råvarer som ex danske æbler, ærter og jordbær.
- Vi minimerer brugen af kød, særligt det røde kød fra okse, kalv og lam og arbejder med menuplanlægningen ud fra Pejlemærkerne for sund og klimavenlig mad.
- Vi arbejder aktivt med madspild, da madspild er klimabelastende og dyrt. Vi genbruger ugens rester fredag, som er planlagt smør-selv rugbrød/restedag.

Råvarekvalitet

- Vi laver maden af friske råvarer af høj kvalitet og undgår så vidt muligt præfabrikata.
- Vi bruger frosne varer med omtanke.
- Vi bager selv vores brød, sylter sæsonens grøntsager og frugter når det giver mening og laver så vidt muligt vores egen pålæg og mayonnaise.

Sæson

- Vi laver vores menuplanlægning ud fra sæsonens råvarer, så børnene kan opleve årets gang på tallerkenen.
- Hver tredje måned har vi en sæson-fokusråvare. Børnene bliver præsenteret for råvaren flere gange i løbet af måneden, både i maden, tilberedt og udskåret på forskellige måder og ved at arbejde pædagogisk med dem. Det kan være asparges og rabarber i foråret, bær og kartofler om sommeren og æbler og græskar i efteråret.

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 godt – også det salte og søde.

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

Menuplanlægning

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

Mandag: Grød/Suppedag

Tirsdag: Rugbrøds- og restedag

Onsdag: Bælgfrugt/vegetar eller køddag

Torsdag: Fiskedag

Fredag: Rugbrøds- og restedag

Eftermiddags- og formiddagsmåltidet er indtænkt i ugens menu, så variation og ernæring tilpasses over hele dagen.

De daglige måltider

Vi serverer hver dag morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad.

- Der tilbydes morgenmad indtil kl. 7.20.
- Vi spiser formiddagsmad mellem kl. 8.00 og 9.30.
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra kl. 10.45-11.30.
- Kl. 14 serverer vi eftermiddagsmad.
- Til de børn, der hentes sent, er der mulighed for en let snack.

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 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 serveres ikke slik, kage, is, saftvand og sodavand. Heller ikke til fødselsdage.

Der kan være undtagelser ved særlige lejligheder:

- Jul hvor børnene kan få æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanelsukker, pebernødder eller lignende.
- Fastelavn hvor der serveres fastelavnsboller med farvet glasur.
- Ind imellem når det har et pædagogisk formål og børnene deltager aktivt, bager vi, laver marmelade af sæsonens frugter og bær, hyldeblomstsaft eller lignende.

Fødselsdage:

Det er altid dejligt, når forældrene ønsker at tage noget med og bidrage til festen, når barnet fejrer fødselsdag i institutionen. I løbet af året er der mange fødselsdage, og vi ønsker derfor at fødselsdagene markeres på anden vis end ved søde sager. For at minimere det salt børnene får må der ikke medbringes chips og popcorn. Sukkerpolitikken gælder også ved hjemmefødselsdage. Alternativer til søde sager er eksempelvis:

- Frisk frugt eller grøntsager anrettet på en festlig måde
- Kardemommeboller bagt sammen som en mand eller kone med flag
- Tørret frugt
- Pindemadder med frugt og grønt
- Bananpandekager uden tilsat sukker
- Æblesnegle

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 et pædagogiske måltid sammen med børnene, hvor vi indtænker vores pædagogik.

- Vi ved, hvad der er på menuen og hvilke råvarer, der er i maden.
- Vi ser os selv som værter ved måltidet og sørger for at der er en hyggelig samtale omkring bordet, hvor alle bliver hørt.
- Vi hjælper børnene til at sætte ord på den mad, de spiser og taler med dem om madens smage og konsistens.
- Vi tager ind imellem råvarerne med til bordet og snakker om dem.
- Vi lærer børnene at være en del af et fællesskab omkring bordet.
- Vi hjælper børnene med at være en god og hjælpsom ven under måltidet.
- Som rollemodeller er vi bevidste om altid 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 praktiserer lukkede døre mens vi spiser.
- Vi hjælper børnene med at udvikle et sprog om deres smag og lyst og opfordrer dem til at smage.
- Vi er bevidste om, at udvikling af smag og madmod er en proces, hvor børn skal danne gode erfaringer, og at det kan være okay at dufte eller røre ved maden til en start.

Rammerne for måltidet

Med måltiderne ønsker vi at skabe nærvær, ro og tid til at nyde maden og have gode samtaler. Vi mener, at rammerne er vigtige for at have hyggelige børnemåltider hver dag.

- Vi har altid en rolig stund op til måltidet. Vi runder formiddagens aktiviteter af og falder ned, 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 de voksnes roller omkring måltidet er fordelt på forhånd, så alle kender deres ansvarsområder før, under og efter måltidet.
- Vi har udvalgte børne-madværter, som henter maden, dækker op og præsenterer maden for de andre.
- 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.
- Vi er opmærksomme på, at det til hver en tid er rart at sidde ved bordet og spise sin mad og opfordrer børn der er færdige til at blive siddende i måltidsfællesskabet.
- 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 selvhjulpethed, fordi det skaber selvstændighed og mod.

Før	Under	Efter
<ul style="list-style-type: none"> • Vaske hænder • Hjælpe med at hente service og mad • Dække bord • Fylde kander med vand • Sætte maden på bordet • Præsenterer maden 	<ul style="list-style-type: none"> • Sende maden rundt • Tage mad op på tallerkenen • Hælde vand op i koppen • Spise med bestik • Selv tørre op hvis der spildes 	<ul style="list-style-type: none"> • Skrabe rester fra sin tallerken ned i en spand • Sætte sit service på vognen • Tørre bordet af • Vaske hænder

PÆDAGOGISKE AKTIVITETER MED MADEN

Vores ambition er at tænke maden ind i det pædagogiske arbejde, hvor det er muligt. At forstå hvor maden kommer fra, være med til at tilberede og servere den, udvikler børnenes smag, madmod og nysgerrighed.

- Som en fast del af årshjulet inddrages børnene i en madpædagogisk aktivitet, som knytter sig til alle højtider og traditioner i løbet af året.
- Ved hver af de fire sæsoner, forår, sommer, efterår og vinter indtænkes en pædagogisk aktivitet som tager udgangspunkt i en sæsonråvare og som børnene er med til at vælge - asparges/ramsløg, bønner/squash, æbler/græskar, grønkål/rødbede.
- I løbet af året indkaldes børnene løbende gennem Aula til en aktivitet i køkkenet, hvor der tilsmages, hakkes, snittes eller laves skuekøkken, hvor eksempelvis dagens blæksprutte bliver ordnet.
- Ved hvert nye tema/SMTTE laves en mad/sanseaktivitet som kobles op på læringsmålet motorik.
- Hvert efterår afholdes der en mad-uge for hele Legegød, som rundes af med høstfest. I løbet af ugen kommer alle stuer på sansebesøg i køkkenet, hvor køkkenet laver en smage-/dufte-/sanseoplevelse. På alle stuer vil der i løbet af ugen blive lavet madpædagogiske aktiviteter, som tager udgangspunkt i mad og sæson.