

# Mad- og måltidspolitik



## for Børnehuset Dalgården

revideret 2019

*Et væsentligt omdrejningspunkt i børnenes hverdag er måltiderne. At få mad i maven er et grundlæggende behov, og måltiderne giver samtidig anledning til mange former for læring og udvikling – det gælder for eksempel sociale kompetencer, selvhjulpenhed, sanser og kropsbevidsthed. Samtidig er sunde måltider en væsentlig forudsætning for, at børnene trives.*

*Dalgården præsenterer her en sammenhængende mad- og måltidspolitik. Her beskrives principper for valg af menu, råvarer og tilberedning for de 0-2-årige, regler og anbefalinger for de større børns måltider, og en beskrivelse af den pædagogiske sammenhæng, som maden spises i.*

*Vores mad- og måltidspolitik bliver løbende revideret i dialog mellem bestyrelsen og personalet. Den afspejler derfor både faglighed og forældreholdninger.*

# Vuggestue:

## Måltider til vuggestuebørn 0 – 3 år:

Indtil 8.00:	Morgenmad med brød, havregryn/grød, frugt og mælk.
8.30:	Smoothie
10.30:	Frokost – varm mad eller rugbrød og pålæg
14.15:	Eftermiddagsmad (frugt og brød)
16.30:	Knækbrød og vand

Har et barn behov for mad på andre tider, bliver dette naturligvis tilgodeset, ligesom der tilberedes flaske med modermælkerstatning til de yngste ved behov.

Når ugens madplan sammensættes, lægges der stor vægt på, at børnene præsenteres for forskellige smagsoplevelser og sunde madvaner. Måltidet skal samtidig sikre, at børnene får den mængde energi og de næringsstoffer, de har behov for. Derved opnår børnene de bedste betingelser for trivsel, læring og udvikling.

- Sammensætningen af måltidet følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger for aldersgruppen, samt Gentofte kommunes anbefalinger
- Vi køber så mange råvarer og produkter økologisk, som budgettet kan klare. Det gælder først og fremmest mælk, kød, grønt og frugt.

Har et barn allergi, skal forældrene medbringe en lægeerklæring, som anviser hvilke fødeemner, barnet ikke kan tåle, så køkkenet kan lave specialkost til barnet.

Har familien religiøse restriktioner i forhold til kødet (fx ingen svin, ingen okse, halalslagtet kød), vil den pågældende type kød ikke blive serveret for barnet. Vi vil forsøge at give et animalsk alternativ, hvis muligheden er der.

# Børnehave

Når børnene fylder 3, skal de selv medbringe madpakke. Det er forældrenes ansvar, at maden er sund, indbydende, og at der er nok til at barnet bliver mæt. Personalet går i dialog med forældrene, hvis vi vurderer at madpakken ikke dækker barnets behov i indhold og mængde. Når der ikke er turdag, må børnene gerne medbringe en rest aftensmad, der kan varmes i mikroovn.

Eftermiddagsfrugten er forældrenes ansvar, når barnet er fyldt 3 år.

## Måltider til børnehavebørn 3 – 6 år:

Indtil 8.00:	Morgenmad med brød, røræg, havregryn og frugt, te og mælk.
11.30:	Frokost – børnene medbringer egen madpakke
14.15:	Eftermiddagsmad, som børnene selv har medbragt
16.30:	Knækbrød og te eller vand

Børnene må gerne spise af deres madpakke i løbet af dagen. Mange børn synes det er hyggeligt at sætte sig i små grupper og spise. Alle skal dog samles til frokosten, for at deltage i fællesskabet omkring maden og rutinerne. I børnehaven øver børnene sig med kniv og gaffel, når de er klar til det.

Børn der går i børnehave skal selv medbringe mad/frugt til om eftermiddagen.

## **Sukkerpolitik:**

- Dalgården serverer kun undtagelsesvis søde sager for børnene, fx til Dalgårdens fødselsdag, julearrangementer mv.
- Vuggestue: Ved børnenes fødselsdage, som afholdes i Dalgården må der af respekt for øvrige forældre, samt fødevarestyrelsens anbefalinger om sukker til helt små børn, ikke serveres søde sager. Medbring evt. boller, frugtspyd, ostehaps eller lign.
- Børnehave: Ved børnenes fødselsdage, som afholdes i Dalgården, beder vi om, at der ikke serveres alt for meget indeholdende sukker. Hvad I serverer til fødselsdage, som afholdes hjemme hos barnet, blander vi os ikke i, men vi henstiller til at I bruger jeres sunde fornuft.

## **Allergi og religiøse restriktioner:**

- Har et barn allergi, skal personalet orienteres, så vi kan holde øje med at barnet ikke får tilbudt de problematiske fødevarer.
- Har familien religiøse restriktioner for kødet, vil personalet ligeledes holde øje med, at den pågældende type ikke blive serveret for barnet.
- Når Væksthuset har ansvaret for serveringen (fx på koloni), vil der være et alternativ som barnet godt må få.
- Går vi til fødselsdag, er det forældrenes ansvar at spørge ind til menuen og evt. give barnet en madpakke med; andre forældre kan ikke forventes at servere speciel mad for enkelte børn.
- Har et barn allergi, skal forældrene medbringe en lægeerklæring med en liste over hvilke fødeemner, barnet ikke kan tåle, så køkkenet kan lave specialkost til barnet, og så personalet kan holde øje med, at barnet ikke får tilbudt de problematiske fødevarer.
- Har familien religiøse restriktioner for fx kød, skal det fremgå af kartotekskortet. Den pågældende type kød vil ikke blive serveret for barnet. Ønsker forældrene at barnet får fx halalslagtet kødpålæg, skal de selv medbringe det, ellers tilbydes barnet andre former for pålæg.

# Måltidspædagogik

Måltiderne handler ikke kun om at få fyldt maven og komme videre. Måltiderne er en vigtig del af dagens små og store fællesskaber, og rummer mange elementer af læring og udvikling. Det er vigtigt, at børnene føler sig set og inddraget i alle elementer af måltidet – fra de yngste, som bliver forberedt på at få vasket mund og fingre, ikke bare føler sig ”tørret af”, over dialogen med børnene om fx livretter og sund mad, til de ældste, der hjælper med at tælle tallerkener op og feje efter maden.

## Sanser og æstetik:

Måltidet handler i høj grad om sanser – om at smage, mærke og se maden, afprøve og vænne sig til nye ting, mærke maven gå fra tom til fuld, og opleve at måltidet er en vigtig ting, som vi gør os umage med. Det skaber vi fokus på ved at:

- støtte og opfordre børnene til at smage nye ting – gentagne gange
- (hjælpe børnene med at) øse op, så tingene ikke bliver blandet men kan smages hver for sig
- tale positivt med børnene om madens udseende, duft og smag
- respektere når børnene afviser en bestemt fødevarer, men introducere den igen en anden dag
- sætte ord på børnenes følelser af sult og mæthed, lyst og ulyst
- anrette maden indbydende i skåle og fade
- have god belysning over bordene
- have rene og ryddelige borde, og fjerne madkasser og affaldsbøtter inden vi spiser

## Ro og tryghed:

Hvis der er uro og kaos omkring måltidet, er det svært for børnene at falde til ro, nyde maden og få spist nok. Vi opnår ro og tryghed ved måltiderne ved at:

- være velforberedte til måltiderne og afsætte tid nok
- skabe struktur omkring optakten til måltidet – fx håndvask, vente på maden, pakke ud osv
- børnene har faste pladser, så fællesskabet er kendt, trygt og overskueligt hver dag
- være nærværende og anerkendende, både før og under måltidet
- de voksne bliver siddende mens børnene spiser, også ved morgenmåltidet
- samtale foregår med lave stemmer ved bordene, ikke højt og tværs gennem lokalet

## Selvhjulpethed:

Ligesom i alle andre områder af børnenes liv, er det et mål at børnene lærer at klare flest mulige ting selv omkring måltidet, efterhånden som kroppen og motorikken udvikler sig. Det styrker selvværdet og følelsen af at tage ansvar for sig selv og sine behov. Børnene opnår selvhjulpethed ved at de voksne hele tiden tænker et skridt frem og støtter børnene i at prøve nye udfordringer. Det kan fx være at:

- vaske fingre inden måltidet
- drikke selv
- spise selv – først med fingrene, så med ske, så med gaffel, og så med kniv og gaffel
- øse op og hælde selv
- være med til at hente mad og dække bord

- åbne sin madpakke og pakke maden ud
- spise en mad, når man føler sult
- rydde op efter sig selv
- være med til at feje og tørre borde af

#### Fællesskab:

At spise sammen er en vigtig social handling. Når vi spiser sammen, lærer børnene fx:

- bordskik – hvordan man sidder til bords, så det er hyggeligt og rart for alle
- at dele ud (tallerkner, brød eller andet), hvilket styrker opmærksomheden på de andre børn
- at hjælpe hinanden, fx række kanden til en tørstig kammerat eller lade frugtfadet gå rundt
- lighedspunkter og forskelle mellem børnene i fx smag og appetit
- inspiration til at smage nye ting
- samtale og dialog om forskellige emner, med den voksne som rollemodel