

Mad og måltidspolitik

- i børnehaven Skovtolden



Formål og pædagogiske perspektiver

Mad og måltidspolitikens formål er:

- at sikre gode og sunde kostvaner i børnehaven nu og fremadrettet
- at forebygge overvægt og kostrelaterede sygdomme
- skabe gode oplevelser og en kultur omkring mad og måltider
- at gøre børnene selvhjulpne og at inddrage dem i opgaverne omkring måltiderne
- at give børn viden om sund mad og skabe madmod

Vi er en Naturbørnehave som sammen med forældrebestyrelsen har valgt madordningen fra. Dvs at forældrene skal sørge for madpakke og eftermiddags mad til alle dagene i ugen.

Det gør det ikke mindre vigtigt at have en holdning til børn og mad. Da vi i Skovtolden ikke serverer nogen form for frokost, udover lidt bålmad en gang imellem, er det helt op til forældrene at vælge og pakke den bedste madpakke til jeres børn. Det har vi stor tiltro til, og vi håber forældrene har forståelse for, at når børnene er meget ude, vokser appetitten og behov for sund og nærende mad.

Vi har som pædagogisk personale og med forældrebestyrelsens indflydelse følgende holdninger til Børn og mad.

Pædagogiske perspektiver

Ved indtagelse af måltidet kan børnene opnå sociale kompetencer, udvikle deres motorik, smagssanser og blive kulturelt stimulerede. De kan få indblik i natur og naturfænomener samt udvide deres sprog igennem dialogen om mad og i forbindelse med indtagelsen af måltidet.

Sunde måltider skal bl.a. bidrage til, at børn udvikler sunde mad- og spisevaner tidligt i barndommen, og daginstitutionen er et af de miljøer, hvor barnet på en naturlig måde kan tillære sunde vaner og holdninger, når det gælder mad og måltider.

Måltiderne er en vigtig del af hverdagen i en daginstitution. For både børn og voksne har maden betydning for trivsel og velvære. Mange børn spiser mere end halvdelen af deres daglige mad i daginstitutionen. Måltiderne er også en oplagt ramme i den

pædagogiske praksis, hvor begreber som omsorg, opdragelse og læring kan udfolde sig.

Når børn spiser et måltid, fungerer de som rollemodeller for hinanden, ligesom personalet bliver rollemodeller. Den effekt er vigtig i udviklingen af sunde mad- og måltidsvaner.

Morgenmad

Fødevarestyrelsen anbefaler, at max 10 pct. af madens samlede energi kommer fra tilsat sukker. Denne mængde svarer til 30-40 gram eller 2 spsk. sukker om dagen for et børnehavebarn. Morgenmaden, som børnene tilbydes i børnehaven, skal derfor være sund, mættende, fiberrig og med begrænset indhold af tilsat sukker. *Vi har en sukkerskål på morgenbordet til havregryn, men der bliver drysset sukker med omhu og rimelighed.*

Madpakker

Madpakken bør indeholde sund mad, som fx rugbrød eller fuldkornsbrød med mager pålæg eller ost, æg og gerne en slags fiskepålæg. Dertil hører groft gnavegrønt med til en sund madpakke, som f.eks. en gulerod eller en stor tomat. Sukkerholdige fødevarer som fx mælkesnitter og søde kiks hører ikke hjemme i madpakken, da de tager pladsen for rugbrødsmitterne, og er fyldt med tom energi.

Maden er først sund, når den ligger i maven, derfor er det vigtigt, at der i madpakken er noget genkendeligt, og noget som børnene kan lide. Derfor er en snak derhjemme om madpakken en god ide. Men det er også vigtigt, at der i madpakken er noget nyt ved på den måde udvikle børnenes madmod, som betyder, at når børn træner deres sanser tør de i højere grad smage på nye madvarer, og de bliver bedre til at identificere lugte og smage.

Bliv inspireret til madpakken og tag pjecen "Gi` madpakken en hånd", den ligger i børnehaven.

Vi har en pjece" 'Madpakke til naturen", som udleveres til nye forældre.

Madpakke på 3 forskellige måder. Børnene spiser deres madpakke i 3 forskellige rammer. På legepladsen – i skoven – ind i køkkenet. De forskellige former at spise på, giver også forskellige regler at forholde sig til. Vi har bordskik i køkkenet men ikke i skoven. Vi spiser nogle gange en håndmad stående op af et træ i skoven men ikke i køkkenet. I skoven må de selv bestemme hvornår de vil spise, i børnehaven spiser vi samlet. Disse forskellige former for rammer kan børnene lære at forholde sig til og giver robusthed.



Derudover vægter vi i Skovtrolden følgende:

- *Gode bordmanerer, f.eks. bordskik, sende drikkevarer rundt, vente på andre, bede om i stedet for at række ind over andre, evt. at anvende spiseredskaber, hvis det kræves.*
- *En god atmosfære og socialt fællesskab, fx at man taler sammen i stedet for at råbe, og at man omtaler maden positivt.*
- *Børnene involveres i måltidet via overkommelige opgaver, som fx at dække bord og rydde af, så alle dermed tager ansvar for sig selv og fællesskabet.*
- *De voksne spiser sammen med børnene, herved fungerer de som rollemodeller og er en del af fællesskabet omkring bordet.*

Eftermiddagsmad

Måske dagens vigtigste måltid - når man går i en skovbørnehave. Energien er ved at være brugt, og der skal fyldes nyt brændstof på. Eftermiddagsmadpakken skal være overskuelig for barnet, med ikke alt for mange valg. **Det skal mætte**, og sukkerindholdet skal være **MEGET** begrænset. Forslag til eftermiddagsmadpakken kan f.eks. være fuldkornsbrød eller knækbrød med figenpålæg, magert ost eller tyndt lag marmelade, et stykke frugt og evt. yoghurt naturel med den friske frugt ovenpå. Til de børn, der har en lang dag eller har stor appetit kan et ekstra stykke gnavegrønt være godt.



Fødselsdage der holdes i børnehaven

Fødselsdage fejres med medbragt mad, hvor sukkerindholdet igen er meget begrænset. Det kan f.eks. være en bolle, et pølsehorn eller frugtspyd. Hvis det skal være sødt, så er det bedst at det mætter mindst muligt, så der stadig er plads til madpakken. Det kan f.eks. være en lille pose Haribo, en flødebolle eller en anden lille sød ting. Fødselsdage, der holdes hjemme privat uden for børnehavens åbningstid, kan fejres uden hensyntagen til Mad og måltidspolitikken.

Bliv inspireret til en frugtfest for på www.altomkost.dk

Særlige arrangementer

Ved fester og højtider som Jul, Påske og Fastelavn må der i Skovtrolden, sammen med børnene, fremstilles

fx pebernødder, æbleskiver og lignende, som hører arrangementet eller højtiden til.

Forældre kan ligeledes medbringe mad til særlige arrangementer som sommerfest uden hensyntagen til Mad og måltidspolitikken. Der skal være forskel på hverdag og fest, og det vil Bestyrelsen gerne vise med Mad og måltidspolitikken.

Personalet rolle

Vi vil som personale altid gå foran med sunde holdninger og vil gerne være med til at inspirere til en sund madpakke. Derfor taler vi også positivt om det "nye tiltag af mad" der kommer med i madkassen.

Vi vil selvfølgelig altid sørge for at børnene får noget at spise og går gerne i dialog med forældre om særlige forhold vi skal være opmærksom på.

Om det er i skoven, på bænken på legepladsen eller i køkkenet, vil vi gerne skabe ro og social stemning iblandt børnene.