
MAD & MÅLTIDS POLITIK



DET GODE MADLIV I VILLA NOVA

Hos os bliver måltiderne prioriteret højt. Vi tager os god tid, da det skaber de bedste forudsætninger for at gøre måltidet 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 under måltidet. Vi sætter rammerne for måltidet ved at være rollemodeller ved bordet og støtte 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 når madudvalget holder møde tre gange årligt, med et fast referat på det næstkommende personalemøde. Mad- og måltidspolitikken er tilgængelig på vores hjemmeside og indgår i lokalhåndbogen.

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.

Børn med allergi over for mælk og æg, skal tilbydes mad uden mælk og æg i institutionen. Det kræver lægeerklæring fra speciallæge. Børn med andre allergier må medbringe egen mad og kan blive fritaget for forældrebetalingen. 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 størstedelen af vores brød, sylter sæsonens grøntsager og frugter når det giver mening og laver så vidt muligt vores egen pålæg og mayonnaise.

Sæson

- Vi laver i store træk vores menuplanlægning ud fra sæsonens råvarer, så børnene kan opleve årets gang på tallerkenen.

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 udgangspunkt hver dag. På den måde sikrer vi både forudsigelighed og variation til glæde for både børn og voksne. Ved højtider, temauger eller lignende kan vi ændre på strukturen:

Mandag: Suppe

Tirsdag: Grød

Onsdag: Kød/vegetar

Torsdag: Fisk

Fredag: Rugbrød- og rester

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

De daglige måltider

Der er aldrig langt til dagens næste måltid. Vi serverer hver dag morgenmad, formiddagsmad, frokost, eftermiddagsmad og en lille snack. Tidspunkterne er vejledende og kan individualiseres.

- Der tilbydes morgenmad fra kl. 6.30-7.30
- Vi spiser formiddagsmad kl. 9.00
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra kl. 10.30
- Vi serverer eftermiddagsmad kl. 14.00
- Til de børn, der hentes sent, serverer vi en snack kl. 16.30

Sukker

Vi vil gerne bidrage til at give børnene sunde kostvaner – vi mener ikke, at sunde kostvaner er lig med nul sukker, men derimod, at børnene skal lære at få et fornuftigt forhold til slik, kager og andre søde sager.

Vi har i Villa Nova sammen med forældrerådet besluttet os for en moderat sukkerpolitik, hvilket indebærer, at sukkerindtaget i den daglige kost skal begrænses til et minimum. Vi bruger derfor sukker som et krydderi i maden. For eksempel kan der drysses kanelsukker på grøden eller fortyndes saft på de varmeste sommerdage.

Fødselsdage og afslutninger

Vi bestræber os på, at børnene i Villa Nova ikke indtager store mængder sukker hos os. Vi frabeder os derfor synligt sukker såsom slik, kage med højt sukkerindhold, is, sodavand og lignende når der holdes fødselsdage og afslutninger. Vi anbefaler, at I går ind og kigger på spændende, sunde alternativer til de søde sager på:

www.sjovforborn.dk

www.voresborn.dk/sundhed/fodselsdag-fif-til-fine-frugtkreationer
www.altomborn.dk/node/319670

www.kageeventyr.blogspot.dk

www.baby.dk/debat

www.sundemadpakker.dk

PÆDAGOGIKKEN I MÅLTIDET

Det pædagogiske måltid

Vi tager os god tid til at spise og skaber gode og trygge rammer om måltiderne. En tryk og anerkendende ramme ved måltiderne er fundamentet for at børnene selv kan tage ejerskab og initiativ til at smage nyt. Som voksne er vi bevidste om, at vi er rollemodeller for børnene – også i forbindelse med måltiderne. Vi spiser derfor altid et pædagogisk måltid sammen med børnene og tænker pædagogik ind i måltidet.

- 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 tager ind imellem råvarerne med til bordet og snakker om dem og hvor de kommer fra (fra jord til bord). Vi snakker om madens farver, smage, konsistenser og nuancer.
- Vi hjælper børnene med at udvikle et sprog om deres smag og lyst og opfordrer dem til at smage.
- Vi lærer børnene at være en del af et fællesskab omkring bordet (det fælles tredje).
- Vi hjælper børnene med at være en god og hjælpsom ven under måltidet.
- Vi øver os i at sige værsgo og tak for mad og lærer at række maden videre.
- 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.
- 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 for måltidet er vigtige for at have hyggelige børnemåltider hver dag. Det er op til det pædagogiske personale at vurdere det enkelte barns behov og i hvor grad barnet kan hjælpe sig selv før, under og efter måltiderne.

- Vi har altid en rolig stund op til måltidet. Vi runder formiddagen af og falder ned ved en stille aktivitet, 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.
- Børnene hjælper med at hente madvognen, dække op og rydde af bordet.

- 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.
- Når vi er færdige hjælper børnene med at få madvognen tilbage til køkkenet, hvor vi siger tak for mad.
- 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 selvhjulenhed, fordi det skaber selvstændighed og mod.

Før	Under	Efter
• Vaske hænder • Hjælpe med at hente madvognen • Dække bord • Fylde kander med vand • Sætte maden på bordet	• Sende maden rundt • Selv vælge til og fra • Selv tage mad op på tallerkenen – også i første runde • Hælde vand op i koppen • Smøre mad selv • Spise med eget bestik • Selv tørre op hvis der spildes	• Skrabe rester fra sin tallerken ned i en spand • Sætte sit service på vognen • Hjælpe med rengøring af borde og gulv • Hjælpe med at køre vognen ud i køkkenet • Sætte hagesmækker til vask • Vaske hænder