

Måltidspolitik

Februar 2024



Vi har gennem det sidste år arbejdet med kost og måltider, med et særligt fokus ind i arbejdet med inddragelse, organisering og børnenes selv og medbestemmelse omkring måltiderne.

Vi har i Troldehusene ikke madordninger, hvilket betyder at alle medbringer 3 madpakker dagligt. Madpakke 1 til formiddagsmad, Madpakke 2 til frokost og Madpakke 3 til eftermiddagsmad. Det gør, at det i høj grad er forældrenes ansvar, hvad deres børn bliver tilbudt i madpakkerne.

Vi serverer et morgenmåltid fra kl. 6.20 til kl. 7.15 for de børn som kommer tidligt. Her serveres havregryn, rugbrød og knækbrød mv. og her prioriteres ro og tilstedeværelse af personalet, så dagen starter stille og roligt. Til frokost og morgenmad tilbydes børnene mælk og ellers får de vand til måltiderne. Vi har fastholdt tilbuddet om mælk efter anbefaling fra sundhedsmyndighederne.

Vores største fokus i forløbet har været omkring selve måltidet

- Vi vil gerne inddrage børnene i forberedelserne til måltiderne, tørre borde af, dække bord osv. Det gør vi, fordi børnene skal føle, at de gør en forskel, og at de er en betydningsfuld del af fællesskabet. Her er også en oplagt mulighed for at øve færdigheder i en lille gruppe, det kan være at tælle, at være sammen om en opgave, at øve sig i at få en besked og udføre den, og måske en måde at holde pause på tæt på en voksen.
- Vi arbejder med organisering, så der kommer ro omkring måltidet. Børnene har faste pladser, der lyttes til stille musik i et par minutter i starten af måltidet, og der er faste remser eller sange, så der bliver ro på før måltidet starter, og alle starter samtidigt. Ro nærvær og tryghed er med til at skabe det gode måltid, hvor fokus er på samvær og dialog, frem for hvor meget og hvad der bliver spist.
- Børnene bestemmer som hovedregel selv, hvad og hvor meget de spiser og i hvilken rækkefølge. Det gør, at de får mulighed for selv at mærke efter, om de er sultne eller ej, og hvad de egentligt har brug for lige nu. Vi roser ikke for at spise op, men opfordrer barnet til at mærke efter, om det er mere sultent. Det er forældrene der laver og har ansvaret for indholdet af madpakkerne, og vi blander os ikke i hvilken rækkefølge børnene spiser deres mad. Hvis forældrene

ønsker, at børnene skal spise noget bestemt, så er det det, der skal være i madpakken. Vi oplever, at det virker for mange børn, mens andre skal have lidt hjælp. Derfor tager vi udgangspunkt i det enkelte barn, så vi forsøger at sørge for, at alle får brændstof til resten af dagen. Resterne fra måltiderne kommer med hjem i madpakken, så forældrene kan følge med i hvad deres barn har spist.

- Pædagogens rolle under måltidet er at sørge for trygge rolige rammer, og at være i dialog med børnene, så det bliver et sted med stor mulighed for at have udviklende dialoger som ikke kun omhandler mad, men tager udgangspunkt i det børnene interesserer sig for. Ro på den voksne giver ro på børnene. Det er også vigtigt, at måltidet indeholder tydelige rammer og arbejde omkring dannelse. Det handler om at kunne være i et fællesskab omkring maden, så alle har det godt og er trygge, samtidigt med at man lærer hvordan man spiser og agerer ved et måltid. Så vi øver at sidde pænt ved bordet og stille alderssvarende krav til måden et måltid indtages på. Her tages også hensyn til det enkelte barn, hvor nogen kan have brug for at hente ting eller have små opgaver væk fra bordet, for så igen at kunne få ro på kroppen, eller sidde i en mindre gruppe for at tingene lykkes.

Maddage

Det er i samarbejde med forældrebestyrelsen besluttet at hver stue skal have en maddag i måneden. Her laves der et frokostmåltid, som så er dagens eller dagesnes pædagogiske aktivitet sammen med børnene.

I forbindelse med maddage lægger vi vægt på følgende:

- Inddragelse af børnene
 - ◆ Børnene skal have medbestemmelse i forhold til dagens menu
 - ◆ Børnene skal så vidt muligt med i forhold til indkøb af råvarer
 - ◆ Børnene skal være med til at lave maden
 - ◆ Børnene skal være med til at dække borde og skabe hyggelige rammer omkring måltidet på en måde, så fællesskabet styrkes gennem aktiviteterne.
- Maden
 - ◆ Skal som hovedregel tage udgangspunkt i de syv kostråd
 - ◆ Der skal være tryghedsmad som børnene kender og noget nyt som kan udfordre i smag, duft, konsistens og dermed opfordre til Madmod.
 - ◆ Maden skal se indbydende ud

Fødselsdage

Det er i Troldehusene muligt at holde barnets fødselsdag i børnehaven, eller det er muligt at inviterer hele stuen/gruppen hjem en gang i børnehavetiden.

Her er det naturligvis som hovedregel op til forældrene, hvad der serveres, det vil dog altid være i dialog med stuens personale, som kan være med til at give gode råd. Vi vil gerne komme med nogle anbefalinger.

- Maden skal indeholde noget der mætter, hvis det skal udgøre for et måltid.
- Slik og saft minimeres, der er ingen grund til at børn får en stor slikpose med hjem i børnehaven, hvor der er andre børn og den ikke må spises. Slik på en kage eller en enkelt lille ting er ikke nødvendigt men rigeligt.

Forældresamarbejde

- Det er forældrenes ansvar, hvad børnene får med i madpakkerne, men det er vigtigt med dialog og åbenhed, så vi sammen kan finde løsninger der virker for børnene.
- Det er helt normalt, at børn i perioder bliver selektive i deres forhold til mad og lige så normalt at man som forældre bliver frustrerede. Bogen "Madro" af Anne Gaardmand og Morten Elsøe har gode råd om det at skabe ro omkring spisebordet.
- Forældre bestemmer hvad der serveres, hvornår det serveres og hvor det serveres, og barnet bestemmer hvad det spiser, hvor meget det spiser og om det spiser.
- Madpakken skal gerne indeholde tryghedsmad som barnet kender og er tryk ved, derudover må der gerne udfordres med nye ting i madpakken, også selv om det ikke bliver spist de første gange det er med.
- Du kan finde inspiration til hvad en madpakke kan indeholde i pjecen om madpakkehånden der er vedhæftet.

Generelt

- Personalet spiser sammen med børnene for at være den gode rollemodel i forhold til mad og madmod, og for at skabe fællesskab og gode dialoger.
- Der skal være god tid til måltiderne, så alle får mulighed for at spise i deres eget tempo.
- Madmod handler om at turde se på, dufte, smage og tale om madens konsistens og smag.
- Der er altid mulighed for en ekstra mad fra madkassen hvis barnet bliver sulten ud over måltiderne.
- Vi tager individuelle hensyn når der er lægelige, religiøse eller kulturelle begrundelser for dette.

De syv kostråd – godt for sundhed og klima

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

[https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638194676626829663/Gi_madpakken_en_haand - godt for sundhed og klima webtil2%20\(2\).pdf](https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638194676626829663/Gi_madpakken_en_haand_-_godt_for_sundhed_og_klima_webtil2%20(2).pdf)

[Læs mere på altomkost.dk](http://altomkost.dk)