

Mad og måltids politik.

Formålet med mad-og måltidspolitikken i Frederiksberg Kommunes dagtilbud er, at den skal **bidrage til børns lyst til, mod på og accept af sund mad.**

I Carlsvognen overholder vi den, af Frederiksberg kommune aktuelle, vedtagne økologiprocent.

Køkkenmedarbejderen tager udgangspunkt i sundhedsstyrelsens anbefalinger. I Carlsvognen ser vi sunde kostvaner som en forudsætning for børns trivsel både fysisk og psykisk.

Når maden giver smagsoplevelser, bidrager den til at styrke børns lyst til mad. Sammenhængen mellem det at spise sundt og nydelse forudsætter, at man åbner sanserne og giver sig god tid til at spise. I Carlsvognen ser vi måltidet som betydningsfuldt og en prioriteret del af hverdagens andre aktiviteter og læringsrum. Køkkenet arbejder med de fem grundsmage, sødt, surt, salt, bittert og umami. Samt forskellige farver og teksturer. Maden er bevidst sammensat, så den giver den bedste smagsoplevelse.

I det følgende vil vi beskrive hvordan vi i Carlsvognen arbejder med det sociale fællesskab omkring måltidet, vores normer for måltidet, maddannelse, måltidet som læringsrum, måltidspædagogik, og det pædagogiske personales ansvar og rolle i og omkring måltidet.

Normer for måltidet:

I Carlsvognen er det vigtigt, at børnene oplever det at spise som noget rart og trygt, således at børnene får lyst til at deltage i måltidet. Når børn har selvbestemmelse og er aktive i måltidet, spiser de mere. De voksne i Carlsvognen er rollemodeller, ved at gå foran og være de gode eksempler.

I Carlsvognen betragtes mad som et tilbud. Børnene tvinges ikke til at spise og barnet behøver ikke spise op. Børnene bestemmer selv i hvilken rækkefølge maden spises. Personalet opfordrer barnet til at smage/holde igen/spise lidt mere afhængig af det enkelte barns behov.

Nogle børn er i perioder, så travlt optaget af at lege, at de glemmer at mærke efter at de er sultne. Det oplever vi særligt når børnene er med på busture hvor tiden flyver af sted. Derfor er personalet opmærksomme på at alle børnene får spist noget fra den medbragte mad.

I vuggestuen har personalet fokus på barnets lyst til at sanse og udforske maden. Det er ok at børnene spiser med fingrene, at børnene føler, lugter til, maser og klemmer maden, for derigennem at sanse og forstå verden omkring sig ligesom mundmotorik, finmotorik og sprog udvikles. Afhængig af børnenes alder og udvikling opfordres de til at bruge bestik.

Det pædagogiske personales ansvar omkring måltidet:

Personalet i Carlsvognen har fokus på rammerne og den gode stemning omkring måltidet. Personalet er altid ansvarlige for at der er en god stemning omkring måltidet.

I børnehaven opfordrer personalet de hurtigt spisende børn til at blive ved bordet og deltage i samtalen ved bordet.

Personalet er nærværende og fysisk tilstede under måltidet - personalet bestræber sig på, ikke at rejse sig fra bordet under måltidet – at personalet deltager og medinddrager børnene i samtale omkring maden og andre emner der optager børnene. Vi tilstræber at der altid spises i mindre grupper.

Personalet medinddrager børnene i måltidet ift. at mestre det at være/blive selvhjulpne - selv at øse maden op, dække bord, rydde af bordet mv. i det omfang det er muligt i forhold til alder og udvikling. Personalet tager hele tiden bestik af situationen og reviderer adfærd og handling derefter.

At personalet er opmærksomme på at alle børn får spist. At der er taget mad fra til et vuggestuebarn der evt. sover under frokosten.

Personalet har fokus på bordmanerer i forhold til balancen mellem oplæring i gode bordmanerer, og at måltidet kan foregå i en legende, lystfyldt atmosfære, hvor der tages hensyn til børnenes alder og udvikling.

- Personalet guider børnene ift. at de lærer og kender strukturen og rammerne omkring måltidet at kende. F.eks. hvem sidder hvor, hvornår er måltidet slut, hvordan dækker vi bord....
- At personalet på barnets stue går i dialog med forældre, hvis vi oplever at barnet ikke spiser og er i trivsel.
- At personalet sikrer sig at alle børn vasker hænder inden alle måltider der indtages i Carlsvognen. I forbindelse med ture sikrer personalet sig at alle børn får rensede hænder med vådservietter inden måltidet.

Maddannelse/mad leg:

Handler om hvordan vi ruste og udvikle børnene til at træffe velovervejede madvalg, tilegne sig viden om mad. Vi har fokus på madoplevelser og erfaringerne med smag, duft og synsindtryk, så børnene lærer at bruge alle deres sanser, eksperimentere, øve og lære.

Vi opfordrer børnene til at være nysgerrige og være "madmodige" dvs. at børnene har en åben tilgang til at prøve at smage nyt – de voksne er vigtige rollemodeller.

Måltidet som læringsrum:

I Carlsvognen ser vi måltiderne som et vigtigt læringsrum i hverdagen. Den gode stemning, rammerne og strukturen omkring måltiderne giver mulighed for en god "øvebane" for børnene indenfor flere områder.

Sprog og kommunikation trænes og styrkes når vi samtaler under måltiderne og benævner hinandens initiativer og navnene på madens ingredienser eller det mad man gerne vil have. Den hyggelige dialog og samtale ved de enkelte borde anerkendes og motiveres i et passende lydniveau.

De sociale kompetencer hos barnet styrkes når vi "venter på tur" når maden skal sendes rundt. At de voksne involverer børnene, at vi stiller spørgsmål til madoplevelsen, hvorved barnet reflekterer.

Selvhjulpne øves, når barnet selv øser og hælder op, dækker bord og rydder op med guidning og hjælp fra en voksen.

De voksne og køkkenmedarbejderen har en opmærksomhed på at mindre skåle og bestik gør børnene kompetente til at være selvhjulpne.

Måltidspædagogik:

- At måltidets rammer styrker fællesskabet, fx ved at understøtte nærvær og samtale.

I Carlsvognen bruger vi porcelæn og rigtigt bestik i børnehaven. I vuggestuen er vi nødsaget til pga. transport fra køkken til vuggestuen at bruge plastik service.

Det er vigtigt at måltidet fremstår indbydende. Maden anrettes på fade og i skåle til det antal borde vi spiser ved. Vi vil gerne øve os i at blive bedre til at tage hele ingredienser ind på bordet så børnene kan se hvad suppen f.eks. er lavet af.

Hvornår foretrækker vi det praktisk fremfor det æstetiske? Når vi er ude på ture/spiser på legepladsen, foretrækker vi det praktiske, er vi inde/hjemme i Carlsvognen, er det mere det visuelle og hyggen, ved at sidde omkring bordet, med maden, hvor børnene selv vælger fra de forskelligt anrettede skåle, fade og tallerkner.

SMAGSSANSEN

Smag er et individuelt spørgsmål, som kan være svært at være enige omkring. Fokus i menuen er på både variationen og genkendeligheden, sundhed, ernæring, samt udfordre børnene på deres smag. Køkkenet lytter gerne og hører hvad de voksne har af feedback til køkkenet, ift. hvad børnene tænker om maden. Der er fokus på hvad børnene tænker, og ikke en personlig/privat holdning fra det pædagogiske personale.

FØLE OG HØRESANS

Madens konsistens giver forskellige oplevelser, som både kan registreres i munden og fra tyggelyde. Konsistens er fx blødt/hårdt, tyndt/tykt, knasende, osv. Ex. gulerødder, agurk som knaser, siger lyde og er hårdt. Pasta/ris er blødt.

SYNSSANSEN

Maden er indbydende i sin farvesammensætning

Synssansen er den dominerende sans og står for 80% af spise-oplevelserne. Vi spiser nemlig først maden med øjnene, derfor tænker vi i farver.

Køkkenet prøver så vidt muligt at anrette tingene med forskellige opsætninger efter hvilken mad der laves, pynt af maden kan sagtens indgå. Der tænkes i både at få maden til visuelt at fremstå lækkert og imødekommende, samtidig med at der er praktisk tankegang, ift. at langt de fleste børn ikke ønsker maden blandet sammen, og hvis de ønsker det, vil de selv gøre det.

Bus/tur maden bliver anrettet til mere praktisk brug som klapsammen madder, da det skal transporteres i lukkede plastikbøtter, og tages med ud i skoven. Snack grønt kommer med i en separat boks.

LUGTESANSEN

Der tænkes i at give oplevelser af madlugt/duft

Lugten/duften spiller en stor rolle i oplevelsen af maden. En lugt kan pludselig vække følelser og minder.

Lugtesansen er også med til at nuancere smagsindtrykket, da omkring to tredjedele af evnen til at smage er direkte forbundet med den. Duften af maden spiller en stor rolle for vores børn, hvilket køkkenet er bevidst omkring.

DEN ÆSTETISKE SANS

Maden er anrettet så den opleves attraktiv at spise

Anretningen af maden har betydning for lysten til at spise. Visse forhold kan påvirke indtrykket af maden som attraktiv: I Carlsvognen har vi derfor taget stilling til: Hvilket service der benyttes. Hvornår er maden på fade eller i skåle.

Måltider i Carlsvognen:

Morgenmad: De børn der afleveres mellem kl. 7.00 – ca. 7.45 (fredag 7.15-7.50) har mulighed for at spise morgenmad i villaen. Morgenmaden kan være brød, mælk og havregryn.

Vuggestuens måltider:

Ca. kl. 9.15/9.30 spiser vuggestuebørnene en lille "formiddagssnack" (grød, yoghurt eller brød og lidt frugt) og drikker vand til.

- Kl. ca. 10.45 spiser børnene frokost. Kostosammensætningen er på baggrund af Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

- Ca. kl. 14.00 spiser vuggestuebørnene eftermiddags mad. (f.eks. boller, brød, koldskål, bagte rodfrugter m.m. samt frugt/grønt)
- Til alle måltider drikker børnene vand til maden.

Børnehavens måltider:

Frokost: Børnehaven spiser frokost ca. kl. 11. Børnene drikker vand til frokosten. Køkkenet smører madpakker (rugbrød og pålæg m. grønt) til de børnehavebørn der er på bustur.

Eftermiddagsmåltid: Børnehavebørnene medbringer deres egen eftermiddags mad og frugt. Til eftermiddags mad drikker børnene vand.

Fælles for hele huset er:

- Menuplan; Køkkenet ligger menuen ud på AULA for en uge ad gangen.
- At der kun ved helt særlige lejligheder serveres saftvand.
- Vi kan ikke imødekomme at lave specialkost til dit barn, med mindre det er fødevarer dit barn ikke kan tåle på grund af allergi. Lægeerklæring skal fremvises. Husk at tale med medarbejderne på barnets stue.

Carlsvognens sukkerpolitik:

I Carlsvognen er der generelt ikke sukker; slik, kager og søde sager, med mindre, der er en særlig anledning.

Ved fødselsdage og andre festlige lejligheder afholdt i Carlsvognens regi er det rigeligt med et stykke kage eller lidt slik. Slik kan også bestå af nødder, tørrede frugter, rosiner, popcorn og lignende. Sodavand serveres ikke i Carlsvognen.

Carlsvognen og forældrebestyrelsen henstiller til, at der bliver bakket op om dette ved private fødselsdage afholdt i hverdagene for at respektere de familier, der ønsker en begrænset mængde sukker i deres børns liv. Ligeledes henstiller vi til, at børnene ikke får slikposer med tilbage til Carlsvognen efter private afholdte fødselsdage.

Ved arrangementer hvor forældre deltager – f.eks. den årlige sommerfest er det op til forældrene, hvor meget sukker, deres barn indtager f.eks. i forbindelse med den store kagekonkurrence.

Hvis man er i tvivl om, hvordan man skal forholde sig til sukkerpolitikken eller hvad, man kan uddele til sit barns fødselsdag, er man altid velkommen til at spørge personalet.

Fødselsdage:

Vi vil gerne være med til at fejre jeres barns fødselsdag i Carlsvognen. I børnehaven hejser vi flaget på legepladsen og synger fødselsdagssang. *-gør vi det drøftes på afdel møde?*

- Traktementet skal I selv medbringe f.eks. boller, frugt spyd eller lignende til barnets stue. Vi henviser til sukkerpolitikken vedtaget i bestyrelsen på baggrund af spørgeskemaundersøgelse blandt forældregruppen.

Evaluerings og metoder:

I Carlsvognen evaluerer vi vores Mad og måltids politik ved behov.

Seneste evaluering var i foråret 2022.

