

Fælleshuset Åkanden i Ringsted Kommune.



Mad- og måltidspolitik for børn i Åkanden

Vores mad- og måltidspolitik tager afsæt i nedenstående.

- Notat om rammer og indhold i madordning i dagtilbud i Ringsted Kommune i forbindelse med bestyrelsernes til- eller fravalg til madordning pr. 1. januar 2021
- Fødevarerstyrelsens officielle anbefalinger for måltider i daginstitutioner, herunder de nordiske næringsstofanbefalinger, Alt om kost og de Ti kostråd.

Vi har i samarbejde med bestyrelsen udarbejdet denne Mad- og måltidspolitik. Hensigten med politikken er, at beskrive de overordnede retningslinjer for både hvad, hvornår og hvordan vi tilbyder børnene en sund, nærende og varieret kost i Åkanden. Ansvar for den detaljerede menu-sammensætning, herunder også at vurdere mængden af og hyppigheden for kød og fisk i forhold til de 10 kostråd, de økonomiske vilkår m.m. overlader bestyrelsen til den fagkyndige medarbejder i Åkanden.

EVA har forsket i madordning i dagtilbud og hvad der kendetegner det gode måltid.

Fakta:

- De fleste 0-5 årige børn får dækket mellem 45 og 70 % af det de spiser i dagtilbuddet.
- Børns spisevaner i de første leveår har afgørende betydning for deres udvikling af sundhed og livsstil senere i livet.
- Madordningen er en hverdagsrutine som også skal tage afsæt i målene i den styrkede pædagogiske læreplan.
-

En fælles måltidspædagogik i dagtilbuddet skal indeholde

1. *Vision/mål*
2. *Det pædagogiske personales ansvar før, under og efter måltidet*
3. *Organiseringen*
4. *Forældresamarbejdet*

Vi har læst og drøftet resultaterne fra forskningen og på den baggrund lavet Åkandens måltidspædagogik

Åkanden måltidspædagogik.

1. Vores overordnede vision og mål for måltiderne er:

- at maden og måltiderne skal understøtte børnenes madglæde, madmod og give dem gode madvaner.
- at maden skal vække glæde og nysgerrighed hos børnene
- at måltiderne skal styrke deres følelsen af, at være en del af et meningsfyldt fællesskab.

Vi har valgt, at have et særligt fokus på børnenes selvhjulpethed, medbestemmelse og at de får erfaring med forskellige typer af mad.

2. Det pædagogiske personales ansvar:

Måltiderne er et af de læringsrum vi kalder hverdagsrutiner. Vi vil løbende justeres vores praksis når der er brug for det. I vores årshjul har vi desuden en fast periode hvor vi også analyserer de pædagogiske, fysiske og organisatoriske betingelser for det gode måltid. På den baggrund sætter vi mål, dokumenterer og evaluerer vi vores måltider.

Det er det pædagogiske personale ansvar:

- At vi planlægger og sikrer et trygt og udviklende pædagogisk læringsmiljø, både før under og efter måltiderne.
- At vi understøtter, at alle børn får spist og drukket det, de har brug for og de tilegner sig sunde vaner og holdninger til mad, måltider og hygiejne.
- At vi understøtter børnenes undersøgende tilgang til maden, så de får både madglæde og madmod.

- At vi understøtter, at børnene bliver gradvis mere selvhjulpne i forhold til spisningen både i forhold f.eks. brugen af bestik, men også i forhold til mærke sult og mæthed.
- At vi er gode rollemodeller for børnene som de kan søge støtte hos, og spejler sig i.
- At vi sætter ord på og tale med børnene om madens konsistens og smag.
- At vi selv viser madmod og madglæde.
- At vi har øje for børneperspektivet, dvs. er nysgerrig på børnenes motivation og intention
- At vi sætter ord på børnenes individuelle og de fælles oplevelser med maden

Hvordan vi gør i praksis, primært ved frokosten

Før måltidet

- Børnene er med til, at rydde op og de voksne skaber ro på stuen.
- Børnene er med til, at dække bord og hente maden i køkkenet.
- Børnene kan være køkkenhjælper, evt. sammen med en voksen.
- De voksne fortæller børnene hvad der står på menuen.

Under måltidet

- De voksne præsenterer maden.
- Børnene er med til, at øse lidt af hvert på tallerkenen og de voksne opfordrer barnet til at smage. Det er tilladt at spytte ud. Børnene er aktivt deltagere i måltidet, guidet af de voksne.
- Både børn og voksne taler med talestemmer.
- Børnene sender maden videre. Samtidig sørger de voksne til at der bruges 'Ja tak' og 'Nej tak' samt 'Må jeg bede om...?' (i stedet for fx jeg vil have.).
- Børnene spiser selv, dog kan de yngste børn have brug for at de voksne hjælper dem.
- Der tages udgangspunkt i det enkelte barn. For nogle børn giver det mening at bruge kniv og gaffel, for andre giver det mening at spise med fingrene. De voksne sørger for at børnene øver sig i at bruge kniv og gaffel, når det serveres varm mad.

Efter måltidet

- Børnene venter med at rejse sig fra bordet, så vidt det er muligt, til alle er færdige med at spise. Der tages individuelle hensyn.
- Børnene hjælper på skift med, at rydde op efter måltidet, når det giver mening i forhold til børnene og børnegruppen.
- Børnene rydder op efter sig selv, dette er dog også afhængig af børnenes alder og kompetencer
- Børn og voksne siger tak for mad efter måltidet.

Kræsenhed og "mad-mod"

Det er forskelligt hvor modige børn er og dette gælder også når de skal smage på noget nyt mad. Her er nogle særlige opmærksomhedspunkter for at fremme madmod.

- Børn kan lide at se, hvad det spiser, derfor blandes ikke maden sammen på tallerkenen.
- Børns appetit kan svinge, så vi accepterer, at barnet ikke spiser maden op eller at barnet i en periode undgår den mad, som barnet ikke kan lide.
- Det er naturligt med tilvænnings overfor nye smage, det kan tage ca. 8 gange med en ny smag, inden barnet har vænnet sig til den.
- Mange børn skal motiveres til at smage ny mad og til de større børn kan man tale om hvordan, at smagsløgene hele tiden udvikler sig "så det vi ikke kunne lide i går, måske smager godt i dag".
- Børn der ikke kan lide maden har brug for tålmodighed og at det ikke gøres til et problem

OBS. Ingen børn skal gå sultne fra bordet. Hvis et barn ikke kan lide dagens mad og ikke kan overtales til at smage, vil det blive tilbudt en rugbrøds mad med smør

3. Åkandens madplaner og struktur for måltiderne gennem dagen og madplaner.

Dagsrytme for måltiderne.

- Kl. 6.30-7.30: Morgenmaden.
Havregryn, Havrefras, boller med smør og ost, mælk og havregrød hos Myrerne.
Der tilbydes morgenmad i alle 3 afdelinger, for at sikre en rolig start på dagen.

- Kl.9.00: Formiddagsmad:
Brød, frugt og eller grønt, der drikkes vand fra egen vanddunk.
Tidspunktet, hvor og hvordan vil forskelligt hos Myrer, Larve og Sommerfuglene og det kan også variere fra dag til dag.
- Kl. 10-45: Frokost.
 - Mandag: grød
 - Tirsdag: rugbrød med 4 slags pålæg og grønt
 - Onsdag: varmt mad, der skiftes imellem fisk, kød og vegetar.
 - Torsdag: rugbrød med 4 slags pålæg og grønt
 - Fredag: suppe
Der serveres mælk til frokostmåltidet
Myrerne får først mad og hvornår de øvrige børn spiser, kan variere lidt fra gruppe til gruppe og fra dag til dag.
- Kl: 14 Frugt:
- Brød, frugt og eller grønt, der drikkes vand fra egen vanddunk.
- Tidspunktet, hvor og hvordan vil forskelligt hos Myrer, Larve og Sommerfuglene og det kan også variere fra dag til dag.
-

Ugerytme og Menuplan Forældrene og medarbejdere informeres hver uge om menuplanen via AULA og på opslagstavler flere steder i institutionen

4. Forældresamarbejdet

Det er altid vigtigt, at der er en god dialog mellem forældre og det pædagogiske personale. Det gælder selvfølgelig også omkring måltiderne.

Rammerne for maden er som udgangspunkt ens for alle børn, men vi ved at børn er forskellige og de kan have behov og forældre kan have særlige ønsker. Derfor opfordres forældre til, at fortælles os hvis der er noget særligt vi skal vide om deres barn eller de har et særligt ønske.

Børn spejler sig i deres forældre og de lytter til deres forældres fortælling om, både den mad der serveres i Åkanden og det pædagogiske læringsmiljø ved måltiderne. Derfor opfordres forældre til, at bakke op om madordningen og kontakte medarbejderne evt. lederen hvis de har spørgsmål eller undring omkring madordningen

Produktionsform

I Åkanden har vi eget produktionskøkken. Vi har ansat en fagligt uddannet medarbejder til at tilberede ernæringsmæssigt god og sund kost til børnene.

Måltiderne

Vi serverer fuld kost i Åkanden.

Maden bliver primært lavet fra bunden og vi tager udgangspunkt i sæsonens frugt og grønt. Vi serverer både mad, der bygger på danske traditioner og mad, der er inspireret af andre landes madtraditioner. Der bliver brugt mælk, ost, smør og andre mælkeprodukter i madlavningen. Vi begrænser sukkerholdig mad og serverer i stedet for sunde alternativer.

Økologi

Vores ambition er, at få Guldmærket i økologi, hvilket betyder at minimum 90 % af vores råvarer er økologiske.

Ved opstart af madordningen tilstræbes som minimum 80 % økologi og derved at få Sølvmærket, hvilket betyder, at 60-90 % af vores råvarer er økologiske.

Når vi anvender økologiske varer undgår vi samtidig en stor del tilsætningsstoffer i maden.

Særlige hensyn

Hvis der er brug for det, tilbydes flaske og- eller grød til de yngste børn i opstartsperioden, indtil barnet er klar til at spise den mad der tilbydes i Åkanden.

Der tages kulturalle og religiøse hensyn i det omfang, der er muligt. I praksis betyder det, at der vil være alternativer til børn der ikke spiser kød og til børn der ikke spiser grisekød.

Der kan tages helt særlige hensyn, hvis der forelægger en lægeerklæring. f.eks. laktose- eller glutenintolerante og andre allergier.

Ture ud af huset

Når vi tager på tur, får vi madpakker med fra køkkenet eller rugbrød, grønt, pålæg og vand, som vi spiser i det fri.

Fester og arrangementer

Når vi holder fest eller har andre arrangementer i institutionen, forsøger vi at gøre noget andet end vi plejer, fordi vi gerne vil lære børnene, at der er forskel på hverdag og fest. Det kunne være æbleskiver til julefesten eller pålægschokolade til påskefrokosten.

Fødselsdag i Åkanden

Når et barn holder fødselsdag i Åkanden, må man gerne medbringe noget spiseligt til at dele ud til de andre børn i gruppen. Det kunne være et stykke frugt, en figenstang eller en bolle. Sukkerindholdet skal være lavt og der skal kun medbringes en ting pr. barn. Er man i tvivl, så spørg personalet på forhånd.

Vi begrænser madspild

Da vi gerne vil begrænse madspild og samtidig få det meste ud af mad-pengene til børnene, vil vi rigtig gerne vide når jeres barn holder fri.

Afslutning.

Vi er som bestyrelse glade for at madordningen i Åkanden endelig er vedtaget, og er ivrige efter at igangsætte den. Vi tror på at en madordning er en gevinst for Åkanden og at både børn og forældre vil blive glade for den.