

Solhusets mad & måltids politik

Principper for mad- mad og måltidspolitik i Solhuset

I Solhuset ønsker vi at skabe en ramme for god mad og måltider – som inkluderer maden i pædagogikken og pædagogikken i maden. Det gør vi blandt andet igennem vores kostudvalg, dette samarbejde har resulteret i følgende principper, som sætter retningen for, hvordan der skal arbejdes med mad og måltider i Solhuset.

Formålet med Solhusets mad- og måltidspolitik er, at:

- Beskrive værdier, rammer og principper for, hvordan Solhuset arbejder med måltidet
- Sætte rammen for, at måltidet bliver et læringsrum

Mål med måltidspolitikken:

- Det centrale i alle måltider i Solhuset er, at børn får sunde madvaner, der forebygger livstilssygdomme igennem en sund og varieret kost
- Måltidet er en pædagogisk aktivitet, der integrerer mad og måltider i pædagogikken og omvendt
- Alle børn udvikler madglæde og styrker deres madmod gennem deltagelse og medbestemmelse

De daglige måltider

Morgenmad

Kl. 6.45 -7.30 tilbydes der morgenmad. Det vil sige, at børn der møder efter kl. 7.30 ikke tilbydes morgenmad, men selvfølgelig kan få lov at spise det de har fået.

Til morgenmad tilbydes der f.eks. havregryn/havrefras med mælk, yoghurt, brød med smør og/eller ost, frugt eller grønt.

Formiddagsmåltid

Kl. 9 tilbydes der et formiddagsmåltid for alle børn på egne stuer.

Måltidet består typisk af brød med smør/smøreost og frugt. Desuden tilbydes der mælk til formiddagsmåltidet. Dette for at lægge en god bund til de kommende aktiviteter og for, at maden får lov at fylde mere, under frokostmåltidet.

Frokost

Kl. 10.45 tilbydes vuggestuen frokost.

Kl. 11.15 tilbydes børnehaven frokost.

Frokostmåltidets indhold beskrives under ”menuplanlægning”.

Eftermiddagsmåltid

Kl. 14-15 tilbydes der et eftermiddagsmåltid for alle børn på egne stuer.

Måltidet består typisk af en form for brød (boller, snegle, knækbrød, rugbrød etc.) og frugt eller grønt.



Solhusets mad & måltids politik

Mad- måltidspolitik i Solhuset

Mad og måltider er et vigtigt læringsmiljø i dagligdagen. Vi ønsker at gøre måltidet til et højdepunkt på dagen, hvor børnene får god, sund mad, hygger sig og øver sig i at spise. Samtidig tænker vi måltidet som en dannelsesproces, hvor børnene hjælper hinanden og gensidigt lærer af hinanden ved at lytte/dele egne/andres meninger og erfaringer omkring, hvad de kan lide/ikke lide. Børnene skal have mulighed for at øve sig i at mærke og sætte ord på egne ønsker og behov, samt styrkes i deres nysgerrighed og mod ved at få indflydelse og medbestemmelse over egne valg og tilvalg.

Mad og måltidspolitikken er udarbejdet på tværs af Solhuset af kostudvalget, som består af pædagogisk personale, pædagogisk leder, repræsentanter fra forældrebestyrelsen og den kostansvarlige. For at sikre et løbende, reflekterende arbejde med maden og måltiderne, vil mad- og måltidspolitikken blive drøftet i kostudvalget, på fire årlige møder, samt på et personalemøde en gang årligt.

Det pædagogiske måltid og rammerne omkring det

Måltidet i Solhuset tilrettelægges i et børneperspektiv og som voksne er vi bevidste om, at vi er rollemodeller for børnene. Vi understøtter, at børnene udvikler madmod og derfor må måltidet aldrig blive for regeltungt, da det mindsker nysgerrigheden og lysten til spise og være i fællesskabet.

Vi tror på at madmod hos børn styrkes ved, at de både udvikler et sprog om deres smag og lyst, men også at vi opfordrer og udfordrer dem til at smage. Vi er bevidste om, at madmod er en udviklingsproces, hvor børn skal danne gode erfaringer og at det kan være nok at dufte eller røre ved maden til en start.

Vi arbejder ud fra følgende principper i det pædagogiske måltid:

- Vi er rollemodeller ved måltidet og tager ansvar for at skabe madglæde, samspil og fællesskab imellem børnene
- Vi arbejder med genkendelighed, faste rutiner som giver tryghed og forventningsglæde. Vi spiser som udgangspunkt i små børnefællesskaber ved mindre borde
- Vi sørger for at der er tid og ro til, at alle kan nå at spise færdigt – også de børn, som spiser langsomt
- Vi undgår forstyrrende gøremål under måltidet ved at være godt forberedte og har alt med på vognen
- Den voksne sidder **med** ved bordet og maden **står** på bordet så børnene kan se og dufte maden
- Vi voksne spiser som udgangspunkt den samme mad som børnene
- Vi ved, hvad der er på menuen, og hvilke råvarer, der er i maden. Vi tager indimellem råvarerne med til bordet og snakker om dem
- Vi inddrager børnene så de er aktivt deltagende i måltidet og opfordrer dem til at øse, hælde, smøre og række videre. Vi anerkender og skaber mulighed for at de kan/vil øve sig
- Vi understøtter, at børnene kan mærke om de er mætte eller sultne. Når man øver sig på dette, kan barnet have behov for at komme op og få mere mad kort efter man har forladt bordet. Ingen skal spise op, eller stå til regnskab for det som de har hældt op
- Vi tilbyder børnene den mad, der er på bordet, børnene kan frit vælge imellem, hvad de vil smage, eller have på deres tallerken
- Vi hjælper børnene til at sætte ord på den mad de spiser og vi taler med dem om madens smage og konsistens
- Vi smager og oplever mad forskelligt afhængig af kontekst og stemning. Derfor spiser vi nogle gange udenfor, har madpakker med på tur, laver bål eller ved højtider som påskefrokost, hvor vi eksempelvis spiser ved langbord



Solhusets mad & måltids politik

Maden

Børn indtager op imod 70% af deres energi, mens de er i institution og kvaliteten af den mad der serveres, er derfor vigtig. Maden skal være varieret, velsmagende, indbydende, økologisk og udfordrende nok til at udvikle børnenes madmod og madglæde. Vi gør os derfor umage for at lave mad med variation og velsmag – hele tiden.

Børn udvikler deres madglæde og madmod igennem barndommen. Vi ser det som en af vores opgaver at understøtte børnenes udvikling af lyst og glæde, ved at spise sundt og varieret. Dette er vigtigt da børns madvaner følger dem ind i voksenlivet – gode kostvaner kan have langsigtede positive sundhedsmæssige effekter.

Vi laver mad fra bunden – så vidt muligt af friske og økologiske råvarer i sæson. Vi har fokus på at mindske madspild og at genbruge rester. Vi vil bibeholde vores økologiprocent på ca. 80 % (vi har Det Økologiske Spisemærke i Sølv) for samtidig at give luft til at bruge lokale, danske råvarer – når de er i sæson.

Vi sørger for, at maden ernæringsmæssigt er målrettet børnenes behov og alder og vi følger fødevarer- og sundhedsstyrelsens officielle anbefalinger for mad til børn.

Vi tager hensyn til specialkost og/eller diæter, hvis det er lægeligt anbefalet og vi beder om lægeerklæring.

Vi imødekommer religiøse hensyn.

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

Økologi, madspild og bæredygtighed

- Vi træffer bevidste valg, når vi vælger en fødevarer i konventionel kvalitet
- Vi minimerer kødforbruget så vidt muligt og erstatter med fx linser og bælgfrugter. Vi går samtidig ikke på kompromis med smag eller næringsbehov
- Vi arbejder aktivt med at minimere vores madspild, da madspild er miljøbelastende og dyrt. Vi genbruger overskud af fx brød, grød og grøntsager

Råvarekvalitet

- Vi laver maden fra bunden, af friske råvarer af høj kvalitet, fordi det giver større smagfulde og sanselige oplevelser
- Vi bager brød fra bunden, vi sylter hvis det giver mening og laver så vidt muligt vores eget pålæg til rugbrødet
- Vi indkøber så vidt muligt hele, friske råvarer og undgår halv- og helfabrikerede varer

Sæson

- Vi planlægger vores menusammensætning ud fra hvilke råvarer som er i sæson
- Når vi spiser sæsonrigtige fødevarer, sparer vi både penge, øger kvaliteten af maden og hjælper klimaet. Desuden får børnene en fornemmelse af årets gang på tallerkenen

Sanseoplevelser

- Vi smager maden til med surt, sødt, salt og bittert og sørger for umami i maden. Balancen mellem de fem grundsmage er afgørende for om og hvordan maden smager – også det salte og søde
- Vi vægter, at maden smager af noget og bruger gerne f.eks. friske krydderurter til at give maden sanselighed og smag



Solhusets mad & måltids politik

- Vi arbejder aktivt med madens udseende og konsistens, for at gøre vores måltider til sanseoplevelser hver dag. Maden skal smage af noget og børnene skal præsenteres for forskellig konsistens i maden
- Vi sørger for, at der altid er små skåle med toppings eller krydderier som tilbehør, så børnene selv kan præge deres egen portion mad

Menuplanlægning

Ugens menu er bygget op om et forskelligt "tema" hver dag. På den måde sikrer vi både forudsigelighed og variation – til glæde for både børn og voksne. Desuden gentager vi vores ugemenu min. 4 uger ad gangen – for at styrke børnenes madmod. Når genkendeligheden øges – øges madmodet.

Ugens menu er sammensat således: **en grøddag, en fiskedag, en dag med en varm ret, en rugbrødsdag, en suppe dag.**

Madens rækkefølge kan variere og ændres i forhold til planlægning på tværs af huset samt uforudsete ting.

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

Sukker

Vi vil gerne begrænse børnenes sukkerindtag, så det er forældrene, der har overblikket og ansvaret for, hvor meget sukker deres barn får.

- Sukker bruges velovervejet i køkkenet. Det er typisk som krydderi i forbindelse med tilsmagning eller i syltning
- Der serveres ikke sukker til morgenmaden og der bruges ikke sukkerholdigt pålæg som chokolade eller syltetøj

Der er undtagelser, men der tænkes stadig over mængden af sukker og der suppleres med frugt og grønt. Undtagelser kan f.eks. være:

- Kanelukker på risengrød i december og hjemmelavede julekager
- Boller med glasur til f.eks. halloween eller fastelavn
- Når det bruges i madlavning, under en pædagogisk aktivitet – hvor man f.eks. bager eller laver marmelade med børnene

Sukker og fødselsdage

I Solhuset vil vi gerne fejre fødselsdage på barnets stue med sang og flag. Der må gerne medbringes noget lækkert til stuen, fra forældrene, når barnet har fødselsdag. Vi opfordrer til at man medbringer en bolle, noget frugt eller andre sunde alternativer til kage og slik. Dette kan f.eks. være:

- Frisk frugt eller grøntsager anrettet på en festlig måde
- Bolle kagemand/kone
- Tørret frugt
- Bananpandekager eller lign. uden tilsat sukker
- Æblesnegle
- Rugbrøds muffins

Fødselsdagsfester/besøg i eget hjem holdes privat og uden for institutionstid.



Solhusets mad & måltids politik

Generelt

Til alle måltider tilbydes der vand

Der tilbydes typisk et sent eftermiddagsmåltid efter kl. 16, for de børn, som er tilbage. Det vil oftest være rester fra et af dagens øvrige mellemmåltider.

I Skovgalaxen er menuen lavet efter samme principper, men tilpasset udeliv og udflugter. Det vil sige at de får lidt flere kolde retter og madpakker med variation. Derudover tilstræbes det at lave mad over bål hver uge.

Pædagogiske madaktiviteter og forældreinddragelse

Vores ambition er at tænke maden ind i det pædagogiske arbejde, hvor det er muligt. Vi arbejder med at vise børnene madens vej, fra jord til bord.

At forstå, hvor maden kommer fra og være med til at tilberede og servere den, udvikler nysgerrighed, madmod og madglæde. Vi vil løbende implementere følgende:

- De større børn (fra 2/2,5 år ca.) er med til at lave mad over nogle uger på faste tidspunkter i løbet af året. F.eks. har vi et pædagogisk tema "fra jord til bord", som kører i en måned
- Køkkenet er åbent og der er derfor ofte mulighed for at sidde og se med og/eller hjælpe med en lille opgave. F.eks. hjælpe med at sætte mad på vogne, skrælle en gulerod, vaske en agurk. Disse aktiviteter er spontane og for de børn, som er interesserede
- Vi bager med børnene som en aktivitet
- Forældre og personale anlægger en køkkenhave, hvor børn kan være med til at så, plante, vande, nippe, plukke, se, dufte, røre og smage hjemmedyrkede råvarer
- Til de daglige måltider sørger vi for, at der er forskellige toppings og krydderier, som børnene selv kan til- og fravælge til deres mad. På den måde er børnene selv med til at sætte deres præg på maden, hvilket – udover at understøtte selvhjulpenhed – også gør dem mere tilbøjelig til at ville smage og nyde deres mad
- Vi planlægger bevidste pædagogiske madaktiviteter, som understøtter de forskellige temaer i årshjulet fx fisketema eller kartoffeluge
- Vi har en synlig og visuel madplan som forældre og børn kan følge med i og snakke om
- Vi inviterer til at medbringe nedfaldsfrugt fra børnenes haver
- Vi vil dele "månedens opskrift" med forældrene

Mad og sikkerhed

Mad og måltider kan være forbundet med fare. I Solhuset er vi opmærksomme på sikkerheden og alle medarbejdere gennemfører lovpligtigt førstehjælpskursus hvert andet år. Af sikkerhedsmæssige principper er måltidet tilrettelagt ud fra følgende:

- Ingen børn sidder alene og spiser på stuen
- Urteknive ligger i sikkerhedsmæssig afstand fra børnene
- Urteknive kan anvendes i pædagogiske aktiviteter under opsyn af en voksen
- Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger omkring hårde fødevarer til mindre børn som fx hele nødder og rå hele gulerødder

