

## Mad og måltidspolitik, Helleruphøj 2021.

Udarbejdet i september/oktober 2021, af økonoma Lotte Sørensen og leder af Helleruphøj, Helle Bejning Sørensen. Til dialog på pædagogisk dag i september 2021.

- Vision og værdier:

Mad og måltider er en vigtig del af livet.

Vores vaner i forhold til mad og måltider grundlægges i barndommen og har stor betydning for vores sundhed, trivsel og fællesskaber.

Mad og måltider er desuden et område med store sociale forskelle. Det er derfor store potentialer i tidligt at give børn positive erfaringer med mad og måltider, som kan danne grobund for gode valg, der bidrager til trivsel og sunde mad- og måltidsvaner<sup>1</sup>.

Følelser og mad mod: At børnene bliver præsenteret for hvad der laves af mad og at børnene kan have indflydelse på hvad de spiser – at der altid er noget genkendeligt, men at de også udfordres på noget nyt. Maden skal pirre både syn, lugte og smagssans.

At der er tæt dialog mellem ledelse, køkken og pædagogisk personale, så alle føler et ejerskab overfor det enkelte måltid.

Mad og måltidspolitikken tager udgangspunkt i de 6 fokusområder fra Gentofte kommunes mad og måltidspolitik, Det sunde valg, Rammer om måltidet, Borgere med særlige behov, Bæredygtighed, Inddragelse og kompetenceudvikling.

- Det sunde valg

Maden skal være sundt og varieret, og det er samtidig vigtigt, at vi laver mad til børn, som børnene kan lide og at de voksne viser engagement og interesse i maden. De voksne skal udfordre børnene i deres madmod, tale rosende om maden og børnenes modighed. Der skal skabes en god stemning omkring måltidet, evt. drage fantasien ind i måltidet, en grøn suppe kunne eks. være en Hulk suppe.

- De syv kostråd, hvad betyder de, - f.eks. at spise mere grønt og mindre kød? – fødevarestyrelsen kommer i efteråret med et oplæg til daginstitutioner
- Sukkerpolitik (fødselsdage) – Her kan man med fordel inddrage bestyrelsen (hvad siger kostrådene? – spar på sukkeret)
- Økologi: Vi skal arbejde hen imod at have 30 % økologi inden 2023 og min. 60 % økologi inden 2027 og min. 90 % økologi inden 2030

I Helleruphøj har vi valgt at have en grøddag, en fiske/kød dag, en suppedag og 2 rugbrødsdage, hvoraf den ene kan være en vegetardag. Om formiddagen får børnene tilbudt brød og frugt og om eftermiddagen får

---

<sup>1</sup> EVA

børnene brød, mælk og frugt. Maden er sammensat ud fra fødevarerstyrelsens anbefalinger til børn, de 7 kostråd, guide til sundere mad i daginstitution samt den overordnede mad og måltidspolitik fra Gentofte kommune. Den daglige kost i dagtilbuddet skal dække 50-70 % af barnets energibehov, alt efter hvor længe de er i dagtilbuddet.

- Rammer om måltidet

Måltidskulturen i institutionen skal fremme børnenes lyst til at spise sundt, det sociale fællesskab og den gode stemning.

Det pædagogiske måltid, Frokosten: I Helleruphøj er børnene med til at dække bord sammen med de voksne, alt efter alder og udvikling. I vuggestuen tager de egen tallerken, service og kop inden de sætter sig til bordet og i børnehaven er det børnene på skift der dækker bord. Børnene smører selv deres mad, øser op og hælder vand og mælk fra små kander. I vuggestuen får alle børn en ske eller gaffel i hånden, også dem der ikke endnu kan spise selv. Mangler der mad, går børnene selv ud i køkkenet og får fyldt skåle og fade op. Efter frokosten rydder børnene selv af bordet.

De voksne er rollemodeller og sidder sammen med børnene og spiser et pædagogisk måltid. Her er det vigtigt at de voksne taler maden op i positive vendinger (også selvom det måske ikke er livretten). Det pædagogiske personale spiser det samme som børnene og private madpakker spises i pausen væk fra børnene.

Er der nyt mad, taler de voksne om det, udfordrer børnenes mad-mod med eks. smagebidder. Når der kommer nyt fra køkkenet, vil der også altid være noget genkendeligt.

Der er mange måder at vække børnenes nysgerrighed på. Det kan være gennem fantasi, hvor den grønne suppe kan være en "Hulk suppe", bil i garagen mm. Eller man kan opfordre en til at smage (den modige i gruppen), som så smitter af på de andre.

Vi "tvinger" ikke børnene til at smage på mad, det skal komme gennem en naturlig nysgerrighed og lyst til at prøve nyt og ved at atmosfæren omkring bordet er rar og hyggelig.

Fællesskabet er vigtigt under måltidet. Børnene er en del af en større sammenhæng, hvor vi venter på hinanden, deler og inspirerer hinanden. Alle børn har en rolle i fællesskabet, da de får opgaver i løbet af ugen. Når en fortæller om hvad de eks. spiser hjemme, spørger de voksne ind til de øvrige børn.

Måltidet er meget rutinepræget. Børnene har faste pladser, vi spiser på faste tidspunkter og rutiner før og efter er tilrettelagt, se vores skriv om rutiner.

Måltidet skal være hyggeligt og der skal være ro til at børnene kan sidde og tale sammen i en god atmosfære. Her øver vi at vente på tur, at bede om maden, vi taler om hvad maden hedder, smager af og kommer fra. Det er også under måltidet at vi taler om formiddagens aktiviteter og hvad vi skal i eftermiddag.

Formiddagsmaden: Alle børn får tilbudt frugt og brød om formiddagen. Det gives i forbindelse med samlingen, - se skriv om rutiner. Børnene vasker hænder inden morgenbrød, og bordene vaskes af inden.

Eftermiddagsmad: Børnene får tilbudt brød, mælk og frugt. Eller surmælksprodukt og frugtgrød. I børnehaven er der cafe, hvor børnene på skift kommer og spiser. De tager selv deres tallerken og kniv,

smører selv og rydder selv af. Der sidder en voksen ved bordet, som sørger for at alle børn får tilbudt mad og drikke, samt sørger for at atmosfæren er hyggelig.

- Overgangsritualer:

Overgangene i alle grupper er tydelige for børnene. Når vi slutter en aktivitet eller leg, ryddes den på plads. Børnene vasker hænder og i vuggestuen sætter børnene sig op til bordet. I børnehaven samles de på tæppet til en sang, medens der dækkes bord. Efter måltidet rydder de af og går på badeværelset, hvor der skiftes ble inden lur, eller bliver tisset af inden legeplads. I børnehaven om eftermiddagen kommer børnene til cafeen når det passer ind i deres leg. Vi sørger for ikke at afbryde legen, og de kan vende tilbage til samme leg efter maden. I vuggestuen får børnene mad løbende alt efter hvornår de står op.

- Borgere med særlige behov

Vi tager hensyn til børn med anden religion og kultur, og politisk overbevisning, ligesom vi tager hensyn til, hvis vi har børn der ikke kan tåle en madvare. – Her skal vi dog have en lægeerklæring.

køkkenet er opmærksom på at "sær" maden ligner det mad de andre børn får.

Børn der ikke tåler eller må få en bestemt madvare, skal ikke føle sig udenfor fællesskabet og derfor taler vi om det at spise noget andet, som en naturlig del af et måltid. Børn er meget lidt fordomsfulde overfor hinanden.

- Bæredygtighed

Vi arbejder på at minimere madspild, ved bl.a. at servere i mindre skåle, så maden der er tilovers kan genbruges, eks. ris eller grød i brøddejen, farsbrød til pålæg. Vi gør børnene opmærksom på at tage mindre portioner, da de kan tage igen og mærke efter om de er sultne. Der er nok til alle.

Vi affaldssortere, og vil arbejde på at børnene inddrages mere i det arbejde.

Vi genbruger det vi kan og er opmærksomme på varme og vandforbrug.

Vi har søgt penge og fået bevilliget et drivhus hos GBV og vi er i gang med at undersøge om vi kan få en kompost.

Vi har det økologisk spisemærke i sølv, som betyder at vores økologi % ligge mellem 60-90. Derudover tænker vi over at købe danske råvarer fremfor udenlandske, samt sæsonbestemte råvarer.

- Inddragelse

Bestyrelsen har været med til at udarbejde og beslutte vores sukkerpolitik, som ligger på vores hjemmeside.

I vuggestuen er børnene med til pædagogiske aktiviteter som at skrælle og snitte til grød, saft, bage og sylte.

Vi lærer børnene at passe på naturen når vi er ude i den. Vi er med i små haver til små maver, dyrker egne frugter, krydderurter og grøntsager på legepladsen, hvor børnene er med til at så, vande og høste.

I børnehaven laves der bål ved særlige lejligheder, og der bliver grillet pølser til skt. Hans. Mad over bål kunne godt være et pædagogisk tema vi, køkken og pædagogisk personale kunne samarbejde mere om, og børnene kunne inddrages mere i bagning og skrælle-snitte.

- **Kompetenceudvikling**

Køkkenpersonalet er opdateret på de nyeste anbefalinger og benytter Gentofte kommunes kurser o.l. på området

Køkkenpersonalet bliver inddraget i refleksionen omkring måltidet sammen med det pædagogiske personale, f.eks. på pædagogisk dag, på teammøder og personalemøder.

Fremtiden: Vi vil gerne have endnu mere samarbejde mellem køkken og pædagogisk personale omkring mad temaer. Vi kunne evt. lave nogle minikurser til personaler, hvor personalet kunne smage på forskellige ting, salt, sødt, surt, umami – tale om mad mod, følelser omkring mad, oplevelser med mad og hvor bevidste er vi om vores eget sprog og kropssprog?

Vi vil løbende drøfte vores mad og måltidspolitik i personalegruppen.

- **Inspiration**

Gentofte kommunes mad og måltidspolitik

Artikler fra EVA som har inspireret os: "Vi taler om mad og måltider på lige fod med motorik og sprog", af Kirsten Bolvig Lausen, leder af børnehuset Østerled i Hedensted, Vejle kommune.

"Sæt ord på smage, dufte og konsistenser", af Annemarie Olsen, lektor i sensorik og viseinstitutederfor fødevarevidenskab på Københavns universitet.

"Pædagogisk nysgerrighed er afgørende for børns maddannelse" af Ellen Ravn Habekost, lektor og master i sundhedspædagogik ved university college Lillebælt (UCL) i Jelling

Bilag på hjemmesiden: "Helleruphøjs sukkerpolitik" og skriv om "rutiner i hverdagen".

Vil du læse mere:

[file:///C:/Users/HNR/Downloads/8537%20EVA%20Inspirationskatalog%20Sunde%20madvaner\\_5WEB\\_%20FINAL-a.pdf](file:///C:/Users/HNR/Downloads/8537%20EVA%20Inspirationskatalog%20Sunde%20madvaner_5WEB_%20FINAL-a.pdf)

De 7 officielle 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

