
**MAD &
MÅLTIDS
POLITIK**



DET GODE MADLIV I DEN FLYVENDE KUFFERT

Hos os bliver måltiderne prioriteret højt. Hos os er måltidet et højdepunkt på dagen, hvor børnene får velsmagende, varieret, økologisk og klimavenlig mad, der kan understøtte udviklingen af børnenes mad mod og madglæde. Vi arbejder med at skabe ro, tryghed, god stemning og hyggelige samtaler under måltidet. Vi sætter rammerne for måltidet ved at være rollemodeller ved bordet og støtte børnene i at udvikle selvhjulpenhed bl.a. ved at involvere børnene i arbejdet før, under og efter måltidet.

Denne mad- & måltidspolitik er udarbejdet på tværs af faggrupperne i huset. Som en del af udviklingen har vi haft faglige drøftelser på tværs af personalegruppen. For at sikre et løbende, reflekteret arbejde med maden og måltiderne, drøftes mad- og måltidspolitikken på et personalemøde en gang årligt. Herudover holder madudvalget møde fire gange om året.

MADEN

Børn indtager op imod 70 % af deres energi, mens de er hos os i Den Flyvende Kuffert. Vi gør os derfor umage for at lave velsmagende, sund, klimavenlig og økologisk børnemad hver dag.

Børn udvikler deres smag, madglæde og mad mod i de år de går i Den Flyvende Kuffert. Vi ser det som en af vores opgaver at understøtte, at børnene udvikler lyst og glæde ved at spise god, varieret og sund mad hos os. Dette er vigtigt, da børns madvaner følger dem ind i voksenlivet.

Vi har fokus på at maden følger Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for børnemad, samt arbejder ud fra Københavns Kommunes Pejlemærker for klimavenlig og sund mad.

Vi tager hensyn, hvis ønsket om specialkost og/eller diæter er lægeligt anbefalet og beder om lægeerklæring. Kulturelle og religiøse hensyn imødekommes.

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

Økologi, klima og madspild

- Vi har Det Økologiske Spisemærke i sølv, og træffer bevidste valg, når vi tilvælger konventionelle råvarer som ex danske æbler, ærter og jordbær. Målet er at have det Økologiske Spisemærke i Guld inden udgangen af 2022.
- Vi minimerer brugen af kød, særligt det røde kød fra okse, kalv og lam og arbejder med menuplanlægningen ud fra Pejlemærkerne for sund og klimavenlig mad:
 - Server grønt til alle måltider og i mange farver
 - Brug bælgfrugter
 - Brug nødder og frø
 - Brug især vegetabiliske fedtstoffer og begræns animalske fedtstoffer
 - Server især fuldkornsprodukter og kartofler
 - Server fisk og gå efter de mest bæredygtige
 - Brug mejeriprodukter, ost og æg i moderate mængder
 - Brug kød i begrænset omfang og sjældent okse, kalv og lam
 - Tilbyd vand og drikkemælk dagligt
 - Følg sæsonen og brug fortrinsvis friske råvarer
- Vi arbejder aktivt med madspild, da madspild er klimabelastende og dyrt. Vi genbruger ugens rester fredag, som er planlagt smør-selv rugbrød/restedag.

Råvarekvalitet

- Vi laver maden af friske råvarer af høj kvalitet og undgår så vidt muligt præfabrikata.
- Vi bruger frosne varer med omtanke.
- Vi bager selv vores eftermiddagsbrød, sylter sæsonens grøntsager og frugter når det giver mening og laver så vidt muligt vores egen pålæg.

Sæson

- Vi laver vores menuplanlægning ud fra sæsonens råvarer, så børnene kan opleve årets gang på tallerkenen.
- Børnene bliver præsenteret for råvarer flere gange i løbet af måneden, både i maden, tilberedt og udskåret på forskellige måder og ved at arbejde pædagogisk

med dem. Det kan være asparges og rabarber i foråret, bær og kartofler om sommeren og æbler og græskar i efteråret.

Sanseoplevelser

- Vi smager al mad grundigt til med surt, sødt, salt og bittert, og sørger for umami i maden. Balancen mellem de fem grundsmage er afgørende for om maden smager godt – også det salte og søde.
- Vi bruger ofte friske krydderurter til at give maden sanselighed og smag.
- Vi arbejder aktivt med madens udseende og konsistens, for at gøre vores måltider til sanseoplevelser hver dag.
- Vi sørger for, at der ofte er små skåle med toppings eller krydderurter som tilbehør, så børnene selv kan præge maden.

Menuplanlægning

Ugens menu er bygget op med et forskelligt tema hver dag. På den måde sikrer vi både forudsigelighed og variation til glæde for både børn og voksne. I temauger eller lignende kan vi ændre på strukturen:

Menuen ligger ved kalenderen om fredagen og det er stuerens ansvar at tage menuplanerne med op. Menuplanen bliver hængt op i køkkenet og ved indgangen og på aula.

Mandag: Grød i vuggestuen og rugbrød i børnehaven

Tirsdag: Kød

Onsdag: Suppe

Torsdag: Fisk/vegetar

Fredag: Rugbrøds- og restedag

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

De daglige måltider

Vi serverer hver dag morgenmad, formiddagsmad, frokost, eftermiddagsmad og et sent eftermiddagsmåltid.

- Der tilbydes morgenmad indtil kl. 7.30
- Der tilbydes en formiddagsnack
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra kl. 10.30 i vuggestuen og i børnehaven fra kl. 11.
- Der tilbydes eftermiddagsmad.
- Hvis der vurderes, at de børn der hentes sent, er sultne, kan vi tilbyde en lille snack.

Sukker

I børnehuset Den Flyvende Kuffert tilstræber vi, at børnene får en sund og varieret kost. Vi ønsker at indtagelse af sukker sker i et meget begrænset omfang, som lige fod som krydderi.

Vi ser gerne, at vi hjælper børnene til at få en forståelse af, at kunne skelne mellem hvad der er sundt og hvad vi spiser i mindre mængder. Samtidig også at få en oplevelse og forståelse for de forskellige traditioner vi har såsom fødselsdag, afslutning, jul med mere.

Derved kan det være ved særlige lejligheder, at børnene får tilbudt noget mad, hvor der kan være et lille omfang af sukker i.

Det kan være til:

- Jul hvor børnene kan få æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanelukker, pebernødder eller lignende
- Fastelavn hvor der serveres fastelavnsboller.
- Ind i mellem når det har et pædagogisk formål og børnene deltager aktivt, hvor vi blandt andet bager.
- Påsken, hvor vi i børnehaven gemmer små chokolade påskeæg

Vi ønsker, at det er den enkelte forælder, der har ansvaret for, hvor meget sukker barnet får, men i samarbejde med det pædagogiske personale og køkkenet i institutionen.

Fødselsdage/afslutninger:

Vi holder gerne fødselsdag og afslutninger sammen med børnene. Hvis I ønsker at bidrage til fødselsdagen/afslutningen, skal det medbragte (1 ting) generelt være uden sukker. Tænk i alternativer f.eks. frugtspyd, udskåret frugt, frugtsalat eller noget brød, det er dog tilladt at bage en portion boller med 1 til 2 teskefulde sukker. Ingen slik eller chokolade.

Vuggestuen:

Vores traditioner i vuggestuen ved fødselsdage er, der er skrevet tillykke ude foran døren, vi har pyntet op med flag, dug og fødselsdags tog. Vi synger fødselsdagssang og der bliver delt ud af fødselsdagsbarnet.

Til afslutning bliver der pyntet op, skrevet på tavlen, sunget farvel sang og delt ud.

I vuggestuen efterspørger vi derfor gerne, at det der deles ud fx er:

- Udskåret frugt/frugt spyd
- Bananpandekager
- Blåbær/hindbær muffins uden sukker
- Ostehaps/figenstænger
- Boller med begrænset sukker (eller en tsk glasur på bollen)
-

Vi anbefaler 1 slags lækkeri til uddeling, max 2.

Anbefalinger til Børnehaven:

- Udskåret frugt
- Frugtspyd
- Rosinpakker
- Figenstænger
- Pop Corn
- Juicebrikker
- Frugtis (frossen banan eller melon på ispind)
- Hjemmebag med begrænset sukker

Pynt gerne med flag eller serpentiner

Vi siger nej tak til

- Købe kage
- Is
- Slik

Overordnet det der kan kaldes slik og hvad vi ved, der er større mængder sukker i.

Er dette medbragt bliver det ikke delt ud, men kommer med hjem igen. Vi som personale i institutionen har et ansvar for at børnene får en sund og varieret kost og følger det, som alle forældre forventer ift. vores sukkerpolitik.

Lad dit barn være med til at vælge hvad de deler ud, så de selv kan lide det de deler ud.

Vi oplever, at det vigtigste for børnene i disse situationer oftest er at blive fejret og dele noget ud.

Når vi nærmer fødselsdagen eller afslutning, tager vi lige fat i jer og aftaler de forskellige ting ift. fejringen. I er mere end velkommen til at hive fat i os, hvis i har nogen spørgsmål.

Hvis du som forælder er i tvivl om hvad I må medbringe i institutionen, da spørg personalet på dit barns stue da vi differentierer mellem vuggestue og børnehave.

Det vigtigste for barnet er at dele ud, ikke hvad de deler ud

PÆDAGOGIKKEN I MÅLTIDET

Det pædagogiske måltid

Som voksne er vi bevidste om, at vi er rollemodeller for børnene – også i forbindelse med måltiderne. Vi spiser derfor altid pædagogisk måltid sammen med børnene og tænker pædagogik ind i måltidet.

- Vi ved, hvad der er på menuen og hvilke råvarer, der er i maden.
- Vi ser os selv som værter ved måltidet og sørger for at der er en hyggelig samtale omkring bordet, hvor alle bliver hørt.
- Vi har fokus på børnenes selvhjulpethed i samarbejde med forældrene.

- Vi hjælper børnene til at sætte ord på den mad, de spiser og taler med dem om madens smage og konsistens.
- Vi tager ind imellem råvarerne med til bordet og snakker om dem.
- Vi lærer børnene at være en del af fællesskabet omkring bordet.
- Vi hjælper børnene med at være en god og hjælpsom ven under måltidet.
- Vi øver os i at sige værsgo og tak for mad og lærer at række maden videre.
- Som rollemodeller er vi bevidste om altid at snakke positivt om maden, og giver udtryk for at vi som voksne kan lide den.
- Vi undgår forstyrrende gøremål under måltidet
- Vi opfordrer børnene til at smage og er bevidste om at udvikling af smag og mad mod er en proces og det er okay at dufte eller røre ved maden til en start.

Rammerne for måltidet

Med måltiderne ønsker vi at skabe nærvær, ro og tid til at nyde maden og have gode samtaler. Vi mener, at rammerne for måltidet er vigtige for at have hyggelige børnemåltider hver dag.

- Måltidet er en fredet tid, hygge tid!
- Vi sørger for, at der er ryddet pænt op og at der er luftet ud.
- Børnene skal på toilettet samt vaske hænder inden maden så måltidet ikke bliver forstyrret.
- Vi sørger for, at de voksnes roller omkring måltidet er fordelt på forhånd, så alle kender deres ansvarsområder før, under og efter måltidet.
- Det er den voksnes ansvar at sørge for, at alt hvad man har behov for, er på bordet inden måltidets start, så den voksne bliver siddende under måltidet og derved skaber en fredet stund.
- Børnene hjælper på skift med at hente maden, dække bord og præsentere maden for de andre.
- Vi spiser i små spisegrupper og har altid faste pladser. Vi bruger dækservietter med billeder af børn og voksne, så børnene kan se hvor de skal sidde. På den måde skaber vi ro og forudsigelighed om måltidet.
- Vi sørger for, at der er tid og ro til at alle børn kan nå at spise færdig - også de børn som spiser langsomt og opfordrer børn der er færdige til at blive siddende.
- Vi sørger for, at servicen passer til børnenes alder, så de selv kan tage maden, sende rundt og hælde vand op i glasset.
- Når måltidet er slut hjælper børnene med at skrabe sine rester fra sin tallerken ned i en skraldespand samt sætter sit service på madvognen.
- Vi bruger de praktiske opgaver før, under og efter måltidet til at udvikle børnenes selvhjulpethed, fordi det skaber selvstændighed og mod.