

# Madmod og Madglæde

**i daginstitutionen Agtrupvej/Brunebjerg**



***“Småfolk er elskelige og sårbare, opmærksomme og letpåvirkelige. De er indlæringsparate og har alle muligheder for sammen med de voksne at skabe en livsstil, der kan sikre dem et sundt og aktivt liv”***

Anette Skriver, cand.pæd.psyk. “Vaner”

## Institutionens principper og kultur

Børnene opholder sig i institutionen i en stor del af deres vågne tid og har derfor brug for at have god energi til en hel dag. Med **madmod og madglæde** vil vi sikre, at børnene får en sund kost, samt at der skabes en fælles holdning til madkulturen i hele institutionen i samarbejde med forældrene. Institutionens ledelse samt personale har i samarbejde med forældrebestyrelsen udarbejdet denne folder som oplysning, vejledning og inspiration.

Vi mener, at måltider er andet end mad. Det er også stedet, hvor der skabes fælles basale grundlag for dannelse og sanselige oplevelser. Børnene inddrages gennem daglige aktiviteter ved måltiderne i institutionen. Vi tilstræber, at barnet bliver så selvhjulpent som muligt i spise situationerne.

Gennem fællesskaber udvikles barnets kompetencer. Vi mener, at alle barnets kompetencer er i spil i forbindelse med måltider. De personlige og sociale kompetencer er i højsædet, når børnene lærer at tage hensyn, hjælper og deler med hinanden, taler sammen og koncentrerer sig, øver sig i at øse op selv, sende videre og lytte til, hvad de andre beder om. I fællesskab med de voksne får børnene en snak og en viden om maden og måltidet. De øvrige læreplanstemaer får også sin naturlige plads, når vi i samværet omkring bordet taler om, hvor maden kommer fra osv. Vi vil bidrage til, at børnene i vores institution får styrket deres fundament til det sunde og gode liv gennem deres tid i institutionen.



- Vi er bevidste om, at vi er rollemodeller
- Vi har indsigt og forståelse for mad og børn
- Vi er bevidste om råderummet
- Vi skaber de bedst mulige rammer for måltidet
- Vi udviser høj grad af involvering
- Vi anerkender og roser barnet, stiller spørgsmål om madoplevelsen for at få barnet til at reflektere

# I vores institution tilbyder vi

## Vuggestuen

I vuggestuen er maden en del af forældrebetalingen. Maden laves og tilberedes af vores køkkenassistenter ud fra principper fra fødevarestyrelsen.

Med maden vil vi sikre at børnene får en sund, varieret og nærende kost, så børnene får energi og næring til deres aktive hverdag.

Alle børn, der skal udvikle sig og lære nyt, har brug for en masse brændstof til kroppen.

Måltiderne er sammensat i overensstemmelse med de overordnede anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen.

## Måltidskultur

Måltiderne er en vigtig del af vores samvær. Vi vægter højt, at børnene oplever rolige måltider med forudsigelighed, fællesskab og nærvær.

Måltiderne skal danne rammen om gode madoplevelser, som giver børnene appetit og lyst til at prøve nye retter og udvide deres madrepertoire.

I det pædagogiske arbejde prioriterer vi positiv bordskik, - at børnene lærer sociale normer for, hvordan vi sammen kan nyde måltidet.

I vuggestuetiden dannes læringen om normer og den gode madkultur, som er vigtig for helhedsudviklingen.

## Målsætning

Vores målsætning er, at måltiderne er sunde, spændende, mættende, velsmagende, indbydende og ernæringsrigtige. Måltiderne skal være gode oplevelser for børnene og medvirke til god dannelse omkring maden.

## Kvalitet / Økologi

Vores mad laves altid fra bunden. Vi vægter kvaliteten af de råvarer, vi bruger i køkkenet, meget højt. Vi har det økologiske spisemærke i sølv (sølvmærket), som betyder at 60-90% af vores indkøbte varer er økologiske. Vi ligger gennemsnitligt på 80%.



## Kulturelle hensyn

Vi tager hensyn til kulturelle forskelligheder ved, at der serveres mad med oksekød, kylling/kalkun, svinekød og fisk. (Evt. bønner og linser).

## Specialkost

Skal barnet have specialkost pga. allergi, kræves en lægeerklæring, hvorefter der udarbejdes en kostplan for det enkelte barn i forhold til hensynet.

## Spædbørn

Børn under 1 år tilbydes mos/grød og modermælkserstatning. Det vurderes, hvornår barnet kan følge den almene kost i hvert enkelt tilfælde i samråd med forældre og køkkenpersonale.

## Eksempel fra praksis

Vi vil være voksne, som er gode rollemodeller, der bidrager til børnenes sociale kompetencer og maddannelse.

Vi sørger for, at maden altid bliver præsenteret for børnene.

Det gør vi ved, at stille fadene, skålene og maden på bordet, så børnene kan se, hvad de skal have at spise.

Før måltiderne:

Allerede om formiddagen taler vi om, hvad vi skal have at spise til frokost. Vi taler om duften, der kommer fra køkkenet, hvad det dufter af, og hvad det er, vi skal have at spise.

Under måltiderne:

- Vi benævner maden.
- Barnet øser så vidt muligt selv op. Selvhjulpethed afhængig af barnets alder/udvikling.

Efter måltiderne:

- Barnet går selv over med sin klud og hagesmæk i spanden.
- Vi har pædagogisk bid i vuggestuen for at vise barnet, at maden smager godt, at vi tør smage noget nyt og fællesskab.



## Menu planer

Menu planer forefindes på Nembørn.

Dagens måltider består af:

Formiddagsmad:

Der er forskelligt brød (mest hjemmebagt) samt frugt og grønt.

Middagsmad:

Der serveres varm mad 2-3 dage i ugen. Varieret imellem suppe/grød 1 gang om ugen, forskellige fisk-/køddretter med tilbehør 2 gange om ugen. De andre dage serveres der rugbrød med forskelligt pålæg samt frugt og grønt.

Eftermiddagsmad:

Der varieres imellem forskelligt brød (mest hjemmebagt) samt frugt og grønt eller div. frugtgrød, surmælksprodukter med diverse toppings og lignende.

***"Børn gør ikke, hvad vi siger, de skal gøre  
– børn gør, hvad de ser, andre gør".***



## Børnehaven

I børnehaven medbringer børnene madpakker til frokost. Der er køleskab til rådighed på hver stue. Fra den forældrearrangerede og -betalte frugtordning, tilbydes børnene 2 mellemmåltider dagligt (primært frugt/grønt), ca. kl. 9.00 og kl. 14.00.

Hvert 2. år til- eller fravælger forældrebestyrelsen det lovbestemte kommunale frokosttilbud.

Det anbefales, at børnenes madpakker følger Sundhedsstyrelsens kostråd ([www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)). Alle børn, der skal udvikle sig og lære nyt har brug for masser af brændstof til kroppen.



## Måltidskultur

Måltiderne er en vigtig del af vores samvær, hvor vi vægter at børnene oplever forudsigelighed, fællesskaber, netværk, rolig og god stemning.

F.eks. - der tales om andre børns madpakker i relation til madmod – de tør smage ny mad. Der spises både inde og ude (inde: sidder i grupper, ude: i børnehaven – i pavillon/ved bålsted, på tur: på græs/bænke), men altid fokus på sammenhold. Maddage, hvor børnene er med til at handle ind/lave mad med fokus på samarbejde, madmod osv.

## Målsætning

At alle måltider er en god oplevelse for børnene, og maden bliver spist under rammer, der styrker og udvikler børnenes madmod og madglæde.

Før måltiderne:

Der ryddes op på stuen, alle børn vasker hænder, nogle børn dækker bord med madkasser og glas. Der tilbydes vand til madpakken. Det går på skift mellem børnene, hvem der dækker bord. Der holdes en samling med alle børn, hvor forskellige pædagogiske aktiviteter foregår.

Under måltiderne:

Børnene sidder på faste pladser i små grupper for at skabe genkendelighed og struktur. Der tales om maden, dagen og aktiviteter samt det der lige falder ind i dialogen.

Efter måltiderne:

Alle børn vasker hænder igen og der ryddes op på stuen. Børnene stiller deres madkasse tilbage i køleskabet. Ved maddage i børnehaven spiser børnene med kniv og gaffel.

Frukt (formiddag/eftermiddag):

Det kan foregå lidt mere uformelt, af hensyn til legen. Der arrangeres af og til frugt café, hvor børnene selv går til og fra bordene.

## Traditioner

I institutionen har vi traditioner for at servere noget spiseligt og/eller lave noget kreativt i forbindelse med de aktiviteter, der indgår i årsplanen:

- Fastelavn - der serveres en bolle, rosiner eller en frugtstang
- Påskefrokost - der serveres rugbrød med pålæg og div. grønt
- Afslutninger - forældrene medbringer sund mad til børnene
- Sankt Hans - der grilles en pølse m. brød ved bålet
- Bedsteforældredage - der serveres boller eller rundstykker
- Forældrekafe
- Sommerfest - familierne medbringer mad til en fælles buffet
- Julehygge - der bages juleboller
- Julefrokost - der serveres rugbrød med pålæg og grønt
- Maddage - der laves gode måltider ud fra børnenes ønsker



# Fødselsdage



Vi fejrer fødselsdage

– både hjemme og i institutionen.

I begge tilfælde gælder det, at børnene slet ikke har fokus på det, vi spiser til en fødselsdag, men netop på at hygge sig med vennerne. Vi mener, at det er de voksnes ansvar, at børnene får nogle gode fødselsdagsoplevelser. Derfor er det vigtigt, at forældre og personalet er i dialog om fødselsdagen, og hvad der serveres.

Daginstitutionen Agtrupvej/Brunebjerg har valgt at prioritere madmod og madglæde som en del af det gode institutionsliv. Dette gælder naturligvis også ved fødselsdage og andre mærkedage. I forældrebestyrelsen og i personalegruppen har vi besluttet:

At ud fra en sundhedsmæssig vurdering skal børn i vuggestuen (0-2 år) ikke indtage sukker. Dog ved vi, at nogle madvarer indeholder sukker og vi kan derfor ikke sige os fri for at sukker findes i maden i vuggestuen. Slik, kager, saft og andre søde sager serveres ikke, men gode alternativer (frugt og brød) er altid velkomne i forbindelse med fødselsdage og lign.

At sukker kan indtages i små mængder til børn i børnehaven (3-6 år). Vi anbefaler at der maksimalt bliver serveret én ting med sukker (f.eks. kage), og at slik ikke bliver serveret. Vi henleder til, at børnene ikke har fokus på, hvad de spiser, men på fællesskabsoplevelsen.

Det lille råderum børn har til tomme kalorier, mener vi ikke skal opbruges i institutionen. Der findes mange gode alternativer til sukkerholdige madvarer, som børnene også synes er både velsmagende og hyggelige at spise.

Se vores hjemmeside for inspiration til sunde alternativer til fødselsdage:  
[www.dibrunebjerg.kolding.dk](http://www.dibrunebjerg.kolding.dk) (politikker->kostpolitik)

***”I en sund og varieret kost er der plads til lidt tomme kalorier.  
Sukker er tomme kalorier og optager pladsen for det sunde”***

Ugentligt råderum til tomme kalorier for børn 3-6 år.

Kilde: Fødevarestyrelsen

