



MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK

Her kan du læse om
rammerne for Nykløverets
måltider

Indledning

Nykløverets mad- og måltidspolitik er udarbejdet i samarbejde mellem køkkenpersonalet, det pædagogiske personale og ledelsen. Nykløverets forældrebestyrelse har haft mulighed for at kommentere mad- og måltidspolitikken og har efterfølgende godkendt den.

Mad- og måltidspolitikken skal betragtes som et dynamisk værktøj, der beskriver rammerne for børnenes måltider i Nykløveret. Herunder tænkes der både på de ernæringsmæssige og pædagogiske retningslinjer for måltidet. Når vi skriver at mad- og måltidspolitikken er dynamisk, skal det forstås på den måde, at verden omkring os ændres konstant. Der tilgår løbende ny viden om kost, ernæring og pædagogik og der kommer nye retningslinjer fra sundhedsstyrelsen med jævne mellemrum. Det er vores intention, at vi løbende holder os orienteret på området, så vi kan forholde os til det, inden vi implementerer nye tiltag. Ved ændringer i politikken vil vi selvfølgelig altid inddrage alt relevant personale og forældrebestyrelsen.

Generel køkkenpolitik

Køkkenet har fokus på at undgå madspild, bruge bæredygtige råvarer og sikre at mere end 75 % af råvarerne er økologiske.

- Mere end 75% økologi, som er politisk besluttet af Frederiksberg Kommune
- Brug af sæsonvarer så vidt som muligt
- Vi bruger sukker i begrænset omfang, (f.eks. som krydderi) og vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger
- Særlige hensyn til vegetarer, allergikere og hensyn til religiøse baggrunde
- Respekterer sundhedsstyrelsens retningslinjer
- Tilberedning af varieret og ernæringsrigtig kost, som vil være med til at skabe en sund madkultur hos børnene
- Fokus på smag, variation og æstetik
- Tæt samarbejde med det pædagogiske personale for at fremme det bedste resultat

De pædagogiske tanker omkring måltidet i Nykløveret

Generelt

I Nykløveret arbejder vi med Marte meo, hvilket man kan læse meget mere om på vores hjemmeside. Alle de grundlæggende retningslinjer for denne pædagogiske tilgang, kan overføres direkte til vores pædagogik omkring måltidet. Når man er barn i Nykløveret, skal det være en positiv oplevelse og en oplevelse af fællesskab at deltage i et måltid. Måltidet er et vigtigt og samlende tidspunkt på dagen, og vi prioriterer, at der er god tid til måltidet.

Personalets rolle under måltidet

Personalet fungerer altid som rollemodeller for børnene og sætter rammerne for, at der er en positiv stemning omkring måltidet. Alle børn skal opleve, at personalet guider dem gennem måltidet, uden en følelse af at kontrol og regler præger situationen. Personalet sørger for, at der tales roligt om de ting, der serveres, og benævner de forskellige madvarer på en positiv måde. Personalet sikrer sig, at sanserne kommer i spil, når maden serveres. Hvordan dufter maden? Hvordan føles det i munden? Er det varmt, lunkent eller koldt? I vuggestuen kan det også være vigtigt, at man kan få lov til at føle på maden med sine hænder.

Som det er beskrevet andre steder på vores hjemmeside, prioriteres arbejdet med selvhjulpenhed også meget højt. Under måltidet er det derfor også personalets opgave, at håndtere og tilpasse hvilke krav der skal stilles til det enkelte barn. Det er klart, at selvhjulpenheden afhænger af barnets alder og den enkelte situation.

Personalet er også bevidst om, at måltidet er en glimrende læringsmulighed. Her kan tænkes læring på mange planer og mange læreplanstemaer kan bringes i spil.

Køkkenpersonalet gør sig umage med at anrette maden, så den fremstår indbydende. Der lægges også vægt på, at børnene kan se, hvad de spiser. Det pædagogiske personale samarbejder med køkkenet om eventuelle pædagogiske temaer og fokuspunkter, der kan tages højde for i både tilberedning, præsentation og anretning.

Madsjov og nysgerrighed

I Nykløveret har vi diskuteret begrebet "madmod". Vi har besluttet, at vi vil arbejde med forudsætningerne for at kunne være madmodig. Nemlig at man er nysgerrig, positiv og motiveret for at smage på maden. Vi anvender derfor udtrykket "madsjov & nysgerrighed", da det skal være sjovt at smage på forskellige madvarer, og det ikke skal være et spørgsmål om at være modig eller ej. Det er nemlig ok, hvis man ikke altid er modig – for i Nykløveret er alle følelser tilladt. Til gengæld må man altid være nysgerrig, og det skal altid gerne være sjovt at smage på forskellige madvarer. I Nykløveret er det vigtigt, at man får dækket sine basale behov, så det er altid muligt at få en rugbrødsfad, hvis man af den ene eller anden grund, ikke får spist så meget, af det der står på menuen.

Økologi, bæredygtighed og madspild

Økologi, bæredygtighed og at nedsætte madspild er noget der prioriteres højt i køkkenet, da det er vigtigt for både sundheden og børnenes egen fremtid. Derfor har vi også denne læring for øje, når vi spiser (primært i børnehaven). Eksempelvis kan der under måltidet, tales om hvor maden kommer fra? Hvor kommer dyrene og planterne fra? Der kan tales om hvilke fisk, grøntsager og frugter der er i sæson. Og der tales om vigtigheden i, at mad kan genanvendes. Vi taler også med børnene om mæthed, og den mængde af mad der puttes på tallerkenen.

Måltidet set i et kulturelt lys

I Nykløveret bruger vi også måltidet til at markere forskellige kulturelle højtider. Hvert år holder vi både jule- og påskefrokost for børnene. Køkkenet tilbereder - indimellem - også mad fra forskellige verdensdele, hvilket også inddrages i den daglige læring. Vi er også bevidste om børnenes forskellige religiøse hensyn, som vi anvender som en vigtig kulturel læring og en læring om mangfoldighed.

Måltider der serveres i Nykløveret

Måltiderne for vuggestuebørn:

1. Morgenmad
2. Formiddagsmåltid
3. Frokost
4. Eftermiddagsmåltid

Morgenmad (kl. 7.00-8.00)

Morgenmad består af rugfrø, havregryn, yoghurt, ymerdrys, mælk og vand

Formiddagsmåltid (kl. 9.00-9.30)

Formiddagsmåltid består af rugbrød eller groft brød med smør og vand

Frokost (kl. 10.45-11.30)

- Grød eller suppe med fløde om mandagen
- Kød med enten ris, pasta, grønt, kartofler eller brød om tirsdagen
- Fisk eller grøntsagsret med enten ris, fuldkornspasta, grønt, kartofler eller brød om onsdagen
- Rugbrødsmadder med kødpålæg, fisk, vegetar og grøntsager om torsdagen
- Suppe med groft fløde om fredagen

Eftermiddagsmåltid (kl. 14.00-14.30)

Eftermiddagsmåltidet spises på stuerne efter sovetimen. Måltidet består af:

- Hjemmebagt groft brød eller rugbrød samt pålæg og grøntsager to gange om ugen
- Frugt
- Mælk og vand

Måltiderne for børnehavebørn:

1. Morgenmad
2. Formiddagsmåltid
3. Frokost
4. Eftermiddagsmåltid (madpakke)

Morgenmad (kl. 7.00-8.00)

Morgenmad består af rugfrø, havregryn, yoghurt, ymerdrys, mælk og vand

Formiddagsmåltid (kl. 9.00-9.30)

Formiddagsmåltid består af grøntsager og vand

Frokost (kl. 11.00-11.30)

- Rugbrød eller suppe med fløde om mandagen
- Kød med enten ris, pasta, kartofler, grønt eller brød om tirsdagen
- Fisk eller grøntsagsret med enten ris, fuldkornspasta, kartofler, grønt eller brød om onsdagen
- Rugbrødsadder med kødpålæg, fisk, vegetar og grøntsager om torsdagen
- Suppe med groft fløde og grillet rugbrød med ost om fredagen (båldag)

Eftermiddagsmåltid (kl. 14.00-14.30)

Til eftermiddagsmåltidet har børnehavebørnene deres egen madpakke med, som forældrene selv laver. Her opfordres der til, at madpakken laves i overensstemmelse med Nykløverets mad- og måltidspolitik. Vi opfordrer ligeledes til, at madpakken kun indeholder mad, der kan spises uden hjælpemidler som knive, skeer etc. Denne opfordring skal ses i lyset af, at børnehaven ofte indtager madpakken på legepladsen, på tur etc. Vi har erfaring med, at dette måltid er meget vigtigt, da det er det sidste måltid i institutionen, inden man bliver hentet. Derfor anbefaler vi, at madpakken indeholder fiberholdigt brød, grøntsager og frugt. Vi henstiller også til, at Nykløverets mad- og måltidspolitik overholdes, således at madpakken ikke indeholder slik, dessert, yoghurt etc.

Vand

Der bliver tilbudt vand til alle måltider, og når børn har behov for det. I børnehaven findes der vandbeholdere, som børnene kan bruge til at forsyne sig med vand hele dagen. Disse findes ligeledes på legepladsen.

Mælk

Vuggestuebørn bliver tilbudt mælk. Børn under et år bliver tilbudt modermælkserstatning.

Særlige hensyn

En del af vores politik er, at tage hensyn til de børn som skal have særlig kost pga. forskellige årsager. Det kan f. eks. være religiøse årsager, diabetikere, allergikere eller vegetarer. I de førnævnte eksempler vil køkkenet bestræbe sig på at få maden eller retten til at ligne andre børns mad/ret. I tilfælde af allergiske hensyn vil Nykløveret bede om lægefaglig dokumentation.

Sukker

I Nykløverets køkken arbejder vi efter anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen omkring kost til børn. Det indebærer, at sukker bruges i begrænset mængde og kun som krydderi. Vi bruger derfor sukker som krydderi i grød, brød og supper. Vi bruger ikke sukker i andre sammenhænge, medmindre det er i forbindelse med særlige lejligheder (læs om særlige lejligheder på side 7).

Vindruer, gulerødder, peanuts og popcorn

Vi er bekendt med, at der har været et stort fokus på, at vuggestuebørn kan få vindruer galt i halsen. Derfor tilbyder Nykløveret ikke vindruer til børnene. Nykløveret tilbyder heller ikke rå gulerødder, peanuts eller popcorn til vuggestuebørnene.

Særlige lejligheder hvor børnene får noget sødt

I løbet af året vil der være nogle mærkedage, hvor børn vil blive tilbudt lidt sødt f. eks. kage eller noget andet med sukker i begrænset mængde. Vi kan blandt andet nævne nedenstående som særlige lejligheder:

- Fastelavn
- Julefest
- Sommerfest
- Afslutningsfest for skolebørnene

Fødselsdag og afslutning

Ved fejring af fødselsdag eller afslutning i Nykløveret har forældrene mulighed for at medbringe lidt spiseligt til børnene. Det kan f. eks. være boller, frugt, pølsehorn eller popcorn. Såfremt der medbringes popcorn, må det kun være til børnehavebørnene. Spørg gerne efter inspiration i Nykløverets køkken, der har mange gode opskrifter.

Vi henstiller til, at Nykløverets mad- og måltidspolitik også overholdes ved fødselsdage og afslutning. Det gælder også, når en fødselsdag afholdes i hjemmet. Mad- og måltidspolitikken er også de ernæringsmæssige rammer, som brugere af Nykløveret indleder sig på, når man starter i Nykløveret. Så når vi skriver dette, er det også en måde at sikre sig, at alle forældre med ro i sindet kan sende deres børn afsted til en børnefødselsdag, uden man for eksempel skal bekymre sig, om hvorvidt børnene får for meget sukker eller ej.

Forældresamarbejde

Det pædagogiske personale er altid klar til at gå i dialog og samarbejde om det enkelte barn i forhold til måltidet. På samme måde kan forældrene altid spørge om råd og vejledning hos køkkenet om opskrifter, ernæring, indhold af allergener etc.