

# Mad- og måltidspolitik

Rosa



# Mad & måltidspolitik i Rosa.

*Rosas køkken er ambitiøst og med fokus på at servere sund og ernæringsrigtig kost for børnene- samt åbne deres sanser for en verden af smag, duft, tekstur og kultur.*

Hos os er måltiderne en høj prioritet. Vi ønsker at gøre måltidet til et højdepunkt på dagen, hvor børnene får velsmagende, varieret, økologisk og klimavenlig mad, der kan understøtte udviklingen af børnenes madmod og madglæde.

Vi arbejder med at skabe ro, trykthed, børnedemokrati, god stemning og gode samtaler under måltidet. Vi skaber gode rammer for måltidet, ved at være gode rollemodeller ved bordet og støtte børnene i at udvikle selvhjulpethed når vi 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. Vi tager udgangspunkt i ovenstående mindmap som er drøftet på vores første møde i madudvalget.

## Maden

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

Børn udvikler deres smag, madglæde og madmod i de år de går i daginstitution. Vi ser det som en af vores opgaver at understøtte og udvikle børnenes lyst og glæde, ved 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 målsætninger på måltidsområdet.

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

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

### 1: Bæredygtighed, Økologi og madspild.

- Med udgangspunkt i sæsonens råvarer, har vi bæredygtighed for øje. Vi køber helst danske varer ligesom vi har stort fokus på at genbruge rester og undgå overproduktion.
- Vi har guldmærket i økologi (økologi > 90%) og har som nyt tiltag forøget fokus på køkkenets klimaaftryk, som vi dagligt arbejder på at nedsætte.
- Selvfølgelig affaldssorterer vi - en god vane vi også opfordrer til at børnene deltager i.

### 2: Hjemmelavet.

- Vi sætter en stor ære i at producere alt fra bunden, og køber kun ganske få halv- og helfabrikata. Det giver os fuld kontrol over smag og konsistens samt sikrer et minimum af tilsætningsstoffer og et maksimum af gode nærings-ditto.

### 3: 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 konsistenser, for at gøre vores måltider til sanseoplevelser hver dag.
- Vi sørger for, at der altid er små skåle med toppings eller krydderurter som tilbehør, så børnene selv kan præge maden.

Menuplanlægning og måltidet.

---

*Ugens menu er bygget op ud fra en fast struktur. På den måde sikrer vi både forudsigelighed og variation til glæde for både børn og voksne. Dog vil der være perioder hvor strukturen afviges, grundet pædagogiske aktiviteter eks. Bålmad, heldagsture med madpakker og vegetaruger.*

---

- Mandag: Vegetar.
- Tirsdag: Kød.
- Onsdag: Suppe.
- Torsdag: Fisk
- Fredag: Rugbrød.

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

De daglige måltider.

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

- Der tilbydes morgenmad til børn indtil kl. 7.45
- Vi spiser formiddagsmad kl. 9.00
- Vi sørger for, der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra kl. 10.45-11.30.
- Kl. 14.00 serverer vi eftermiddagsmad.
- Til de børn, der hentes sent, serverer vi et let måltid kl. 16.00-16.30.



## Sukker

Rosa er ikke en "nul-sukker" institution. Dette betyder i praksis, at vi bl.a. i vores køkken benytter sukker som et krydderi og at vi som pædagogisk personale, foreholder os retten til, jf. vores faste traditioner, herunder bl.a. fastelavn, påske, sommerfest og jul, at definere hvornår der serveres sukkerholdige produkter, med udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefalinger.

Dette indbefatter sædvanligvis saft, en fastelavnsbolle, æbleskive eller andet der traditionelt at servere, ved de nævnte traditioner. Det vil sige, at fx ved fødselsdage, opfordrer vi til, at man ikke medbringer sukkerholdige produkter.

Ved fødselsdage, ønsker vi dog altid at skabe de allerbedste rammer, for selve fejringen af Rosas børn. Det gør vi, ved at flage for barnet, synge fødselsdagssang og fødselsdagsbarnet får mulighed for at dele noget medbragt ud. Med andre ord, så har vi stor fokus på, at børnene får markeret deres store dag med maner helt i tråd med hvad en fejring indebærer.

Hvis man er i tvivl om, hvad man skal vælge at medbringe til en fødselsdag, er man altid velkommen til, enten at søge råd hos det pædagogiske personale eller hos vores dygtige køkkenansvarlige.

### Fødselsdage.

Det er altid dejligt, når forældrene ønsker at tage noget med og bidrage til festen, når barnet fejrer fødselsdag i institutionen. I løbet af året er der mange fødselsdage, og vi ønsker derfor at fødselsdagene markeres på anden vis end ved søde sager. Alternativer til søde sager er f.eks.:

- Frisk frugt eller grøntsager anrettet på en festlig måde.
- Kardemommeboller bagt sammen som en mand eller kone med flag.
- Tørret frugt.
- Pindemadder med frugt og grønt.
- Bananpandekager uden tilsat sukker.
- Æblesnegle.

Fødselsdagsfejringen kan både foregå i institutionen, eller derhjemme hvis barnet ønsker at invitere på fødselsdag i hjemmet.

Opmærksomhedspunkter til forældrene ved fødselsdag i hjemmet:

- Rosas sukkerpolitik skal overholdes hvis I vælger at invitere til fødselsdag derhjemme.
- Stuens personale oplyser hvis der er særlige kosthensyn til børn på stuen.
- Hvis I inviterer til fødselsdag i hjemmet, er det jeres ansvar at serverer et frokostmåltid for stuen.
- Køkkenet har lavet en folder som kommer med gode ideer til hvad I kan servere.

**OBS: BH HAR UDARBEJDED RETNINGSLINJER VEDR. FØDSELSDAGSFEJRING SE MERE PÅ INFO TAVLEN I BH.**

## Pædagogikken i måltidet

Det pædagogiske måltid.

- Som pædagogisk personale er vi bevidste om, at vi er rollemodeller for børnene – også i forbindelse med måltiderne. Vi spiser derfor altid et pædagogisk måltid sammen med børnene og tænker pædagogik ind i måltidet.
- Vi er bevidste om, 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 hjælper børnene til at sætte ord på den mad, de spiser og taler med dem om madens smage og konsistens.
- Vi tager indimellem hele råvarer med ind til bordet og snakker om dem.
- Vi lærer børnene at være en del af et fællesskab 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 ved at være godt forberedte.
- Vi hjælper børnene med at udvikle et sprog om deres smag og lyst og opfordrer dem til at smage.

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.

- Vi har altid en rolig stund op til måltidet. Vi runder formiddagens aktiviteter af og falder ned.
- Vi sørger for, at der er ryddet pænt op og at luften er frisk.

- Vi sørger for, at de voksnes roller omkring måltidet er fordelt på forhånd, så alle kender deres ansvarsområder før, under og efter måltidet.
- Vi har udvalgte børn – dagens hjælper, som henter maden, dækker op og præsenterer maden for de andre.
- Vi spiser i små spisegrupper og har altid faste borde. 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 færdigt – også de børn som spiser langsomt. Vi har aftalte legezoner til de børn, som er hurtigt færdige.
- Vi er opmærksomme på, at det til hver en tid er rart at sidde ved bordet og spise sin mad og opfordrer børn der er færdige til at blive siddende i måltidsfællesskabet.
- Vi sørger for, at servicen passer til børnenes alder, så de selv kan tage maden, sende rundt og hælde vand op i glasset.
- Vi bruger de praktiske opgaver før, under og efter måltidet til at udvikle børnenes selvhjulenhed, fordi det skaber selvstændighed, mod og demokrati.

Før	Under	Efter
Vaske hænder Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet Dække bord	Sende maden rundt Tage mad op på tallerkenen Hælde vand op i koppen Spise med bestik Selv tørre op hvis der spildes	Skrabe rester fra sin tallerken ned i en spand Sætte sit service på vognen. Vaske hænder

## Pædagogiske aktiviteter med maden- Workshops:

---

*Vores ambition er at tænke maden ind i det pædagogiske arbejde, hvor det er muligt. At forstå hvor maden kommer fra, være med til at tilberede og servere den, udvikler børnenes smag, mad mod og nysgerrighed.*

---

Flere gange årligt laver køkkenet workshops med fokus på en råvare eller et tema. Det kan f.eks. være om æbler, hvor børnene præsenteres for en variation af æbler i alle farver og størrelser. Eller det kan være om et tema som f.eks. julens krydderier.

Formålet er, at give plads til børnenes nysgerrighed omkring mad ved at lade dem se, røre, dufte og smage på tingene i et uformelt set up og i et tempo, der passer dem individuelt.



Mvh.

Madudvalget i Rosa.