

Mad- og måltidspolitik i Marthagården

På baggrund af sundhedsprofilen af de 0-25-årige i Frederiksberg Kommune har kommunalbestyrelsen besluttet, at der skal udarbejdes og implementeres mad- og måltidspolitikker i kommunens daginstitutioner.

Alle daginstitutioner i Frederiksberg kommune skal leve op til kravet om, at 75% af de fødevarer, der bliver serveret, er økologiske. Derfor er vores produkter hovedsagelig økologiske. Så vidt muligt ønsker Marthagården at tilbyde børnene grove alternativer, dvs. groft brød, groft knækbrød, grov pasta, brune ris o.l.

Marthagårdens visioner og mål for politikken:

- * At skabe et sundt miljø med glade, aktive og sunde børn
- * At videregive en sund madkultur til børnene
- * At forebygge overvægt og livsstilssygdomme i småbørnsalderen
- * At skabe en sammenhæng mellem læreplaner og måltider
- * Måltiderne skaber gode rammer, og inddeler dagen med pauser fra leg og aktiviteter.

Vi ønsker at skabe sammenhæng mellem måltidspolitikken og vore børneværdier/ pædagogik:

- * De voksne har en anerkendende tilgang til børnene og guider dem trinvis
- * Børnene hjælper hinanden
- * Glæden ved at være i fællesskabet
- * At skabe et godt og trygt læringsmiljø – som udfordrer og stimulerer børnenes naturlige nysgerrighed.



Mad og kost i Marthagården

Fokus på kvalitet økologi og sundhed

Vitaminer og mineraler.

Køkkenet laver mad efter anbefalinger fra sundhedsstyrelsen, og som er tilpasset børn på de forskellige alderstrin. Der er forskel på maden i vuggestuen og i børnehaven. Vi prioriterer årstidens friske grøntsager og derved sikrer vi at børnene får de bedste råvarer med det bedste indhold af vitaminer og mineraler. Der serveres grøntsager og frugt hver dag.

Vuggestuebørnene får blancherede grøntsager.

De dage hvor der f.eks. bliver serveret risengrød eller suppe, bliver der serveret noget mere mættende om eftermiddagen.

Økologi.

Økologi er ikke blot bare et begreb relateret til råvarernes dyrkning og produktion, men i lige så høj grad et spørgsmål om vores håndtering af dem.

Vi tilstræber at indkøbe og anvende flest mulige økologiske råvarer, af flere grunde, men primært for at undgå de skadelige stoffer, som alt for mange konventionelle varer er fyldt med, fra medicin- og pesticidrester til kunstige tilsætningsstoffer og anden kemi. Hertil ligger produktionsformen, som i økologien i højere grad forgår på naturens præmisser og derved ikke er med at degenerere vores (efterhånden) skrøbelige natur og økosystem.

Økologiske varer i køkkenet hos Børnehuset Marthagården

| | |
|---------------|--|
| - Frugt | - Æg |
| - Mælk | - Tørret frugter (rosiner, dadler, abrikoser m.m.) |
| - Smør | - Flådet tomater |
| - Hvedemel | - Alle grønsager |
| - Pasta | - Alle meltyper |
| - Rugbrød | - Lagsange plader |
| - Hk. Oksekød | - Fisk |
| - gær | |

Skemaet viser hvilke varer der er på nuværende tidspunkt er økologiske, dette vil ikke sige at alle andre varer ikke er økologiske.

Der kommer flere varer på skemaet som bliver en fast økologisk vare i køkkenet.

Vi er udfordret af økonomien, da der i budgettet er ca. 10 kr. pr. dag pr. barn pr. frokostmåltid i gennemsnit.

Måltider i Marthagården

- Morgenmad
- Formiddagsmad
- Frokost
- Eftermiddagsmad

Morgenmad:

BØRNEHAVE + VUGGESTUE:

Der er mulighed for at få morgenmad i Marthagården fra kl. 7.00 og ca. en time frem. Vi serverer havregryn, groft knækbrød, rosiner og evt. bagt groft brød med evt. ost, og hertil serveres der mælk eller vand. Børnene kan få smør på brød/knækbrød, men vi serverer ikke sukker på havregryn.

Formiddagsmad:

Børnehaven

Har madpakker med hjemmefra.

Vuggestuen

Børnene får tilbudt enten groft brød, frugt eller grøntsager til formiddagsmad.

Frokost:

Børnehaven

Vi spiser frokost kl.11.00

Vi får mad fra vores eget køkken. Der skiftes mellem varm mad og smør-selv-mad.

Ved frokosten serveres der vand.

Vuggestuen

Vuggestuebørnene spiser frokost kl. 10:40. Der skiftes mellem varm mad, smør-selv-mad og grød.

Vi mener, at det er væsentligt, at børnene kan se, hvad de spiser. Det vil sige, at ingredienserne bliver serveret hver for sig, så vidt det kan lade sig gøre.

Menu til frokost:

Menuen kan læses på køkkenets vindue og på Aula. Der er selvfølgelig forbeholdt retten til ændringer.

Eftermiddagsmad:

Børnehaven

Ved 14-tiden serveres der blandet frugt og groft brød (eventuelt med smør).

Til frugten serveres der vand.

Frugt- og grøntordningen er en forældrestyret og forældrebetalt ordning. Marthagården indkøber de økologiske frugter og grønsager.

Vuggestuen

Ved 14-tiden serveres der frugt, grød, mælkeprodukter, groft brød og smør. Hertil vand og

mælk. Sidst på eftermiddagen tilbydes børnene lidt groft knækbrød.

Hvor og hvordan foregår måltiderne i Marthagården:

Forberedelse af måltidet

De fysiske rammer for både børnehave og vuggestue:

Børnene sidder i mindre grupper. På den måde kan børnene bedre tale sammen og de har nemmere ved at fast holde fokus og forholde sig til dem, de sidder sammen med. Vi taler om maden, og om det vi sanser. Vi taler om hvordan maden smager, hvordan den ser ud og hvordan den dufter. Vi benytter voksdue og/eller dækservietter, som er med til at markerer overgangen til måltidet, sikrer bedre hygiejne, og mindsker støj fra tallerkener og glas. Dækservietter er med til at give børnene en fornemmelse af hvor deres egen plads er. Vi benytter kander ved alle måltider, så børnene selv kan hælde op. Vi benytter mindre skåle/fade, så børnene kan øse selv og øve deres selvhjulperhed.

Medinddragelse af børnene

Personalet har på forhånd lagt en plan for hvilke børn og voksne, der skal være med til at dække bord, på den pågældende dag.

Børnene går ud og vasker hænder, inden måltidet og mødes til samling og går derefter ind og spiser.

Etik i forbindelse med afholdelse af måltidet

Alle voksne er en del af måltidet. Maden anrettes og serveres indbydende og børnene sender fade/skåle rundt, så de selv kan tage det, de ønsker. Både vuggestuebørn og børnehavebørn har selv indflydelse på, hvad de vælger.

Afslutning af måltidet

Måltidet tager ca. 30-45min.

Alle børn som kan, rydder op efter sig selv, når de er færdige med at spise.

Måltidspolitik og læreplaner

Måltidet giver os rammen for vigtige læringsprocesser, hvor værdier og normer afprøves og tilegnes, relationer og gode oplevelser deles med andre, færdigheder trænes, minder skabes og identitet dannes. Marthagårdens læreplan indeholder seks kompetencer og under måltider kommer vi ind på dem hver især på følgende måde:

- **Sociale og sproglige kompetencer**

Pædagogisk har måltidet en stor betydning for den måde, vi socialt danner normer gennem vores samvær. Sociale kompetencer læres gennem det at dele mad, hjælpe hinanden, skiftes til at dække bord m.m. De sproglige kompetencer styrkes gennem snak om maden eksempelvis "Hvad er gullasch, og hvad er spaghetti bollognese m.m.?"

- **Personlige kompetencer**
Barnets personlige kompetencer styrkes under det fælles måltid ved at barnet får udvidet sin horisont, bliver udfordret til at smage nye ting og indgår i fællesskabet ved at spise det samme, som de andre børn.
- **Krop og bevægelse**
Under måltidet styrkes barnets finmotorik. For alle børnene handler det om at lære at sidde selv, spise med bestik m.m. Der trænes finmotorikken ved at smøre sin egen mad, hælde vand op i glas m.m. Vi taler også med børnene, om hvilket mad vi får "gode muskler" af m.m.
- **Natur og naturfænomener**
Vi taler med børnene om, hvor maden kommer fra fx at æg kommer fra høns, mælk kommer fra køerne osv. Vi snakker også om, hvad økologi er, og hvad det betyder.
- **Kultur og kulturelle udtryksformer**
Børnene introduceres til forskellige madkulturer gennem forskellige retter, krydret mad m.m. Vi taler også med børnene om forskellige måder at spise mad på – med fingrene, med bestik, med pinde osv.

Festligheder i Marthagården

Sukkerpolitik

Marthagården har besluttet at holde sukkerindtaget for specielt vuggestuebørnene på et minimum. Fx begrænser vi kagespisning for børnene til festlige lejligheder som fødselsdage. Når der bliver bagt i vuggestuens køkken, er det sunde alternativer som grove boller, grove flutes o.l.

I Marthagårdens børnehave er der mulighed for at have et par børn med i køkkenet, så de kan hjælpe til med fx at bage. Vi bager grove boller, grove flutes o.l. og en gang i mellem kage ved særlige lejligheder.

I Marthagården har vi begrænset uddeling af søde sager til to-tre gange om året.

* En lille smule slik i fastelavnstønden (i vuggestuen får børnene en pakke rosiner og en mandarin).

* En godtepose til jul, som kan bestå af pebernødder, en mandarin og en pakke rosiner.

* Afslutning for skolebørn: Tur til Grøndalscenteret legeland, hvor de får en is.

Vi har udarbejdet en liste over ideer og forslag til, hvad der kan medbringes til barnets fødselsdag eller ved afslutning i institutionen. Fødselsdagen eller afslutningen fejres kun på barnets stue. Der må kun medbringes én ting til uddeling. (spørg hvis du er i tvivl)

Se fødselsdagsfolder for yderligere oplysninger.

Det kan f. eks. være ting som pølsehorn, boller muffins, tørrede frugter som rosiner i små pakker, abrikoser, gulerødder m.m. og frugtskyd.

Det medbragte kan pyntes med flag, m.m. for at markere, at det er en festdag. Her ønsker vi at sukkeret bliver minimeret i vuggestuen sådan at kagen er uden glasur.

Denne liste gælder også for de forældre, der vælger at invitere til fødselsdag hjemme.
[Du kan finde inspiration til fødselsdagsfejring i Marthagårdens fødselsdagsfolder.](#)

Yderligere inspiration kan findes på www.6omdagen.dk/frugtfest

Markering af barnets fødselsdag i Marthagården:

Et par dage før barnets fødselsdag taler personalet med forældrene om, hvad barnet gerne vil dele ud på stuen i anledning af sin fødselsdag. Vi anbefaler at forældre ikke deltager i fødselsdagen i børnehaven, da det skaber uro. (en uvant situation for børnene)

Vi holder barnets fødselsdag enten formiddag eller eftermiddag alt efter, hvad der passer bedst.

Vi synger altid fødselsdagssange og råber hurra.

Der er forskellige fødselsdagstraditioner på de enkelte stuer. Disse er blandt andet:

- Alle børnene tegner en tegning til fødselsdagsbarnet, som samles i en fødselsdagsmappe, som samles med sløjfe. Under "guf"-uddelingen fortæller alle børnene, hvad de har tegnet.
- Der laves en lille gave til fødselsdagsbarnet fx en fotocollage.
- Vi samler stuens tre borde til et langt bord. Fødselsdagsbarnet hjælper med at dække bord. Der er dug på bordene, og fødselsdagsbarnet sidder ved bordenden, hvilket markeres med to små flag og et fødselsdagstog med lys i.
- Der dækkes fint op med dug, flag og fødselsdagstog. Der sættes et flag op i garderoben.

Mad på bål

I Marthagården laver vi nogle gange bål til frugt, hvor vi tilbereder suppe, pølser med brød og pandekager.

OBS

Hvis der er noget, dit barn ikke må spise/tåle, er det vigtigt, at vi får besked om det. Du kan vælge at købe noget, som ligger i børnehaven/vuggestuen, som dit barn kan få som erstatning for det, de andre får.

Yderligere information om Marthagårdens mad og måltidspolitik

Hvordan får forældrene kendskab til mad og måltidspolitikken?

- * Vores politik ligger på vores hjemmeside <http://www.marthagaarden.diakonissen.dk>
- * Der henvises til mad- og måltidspolitikken i velkomstbrochuren og virksomhedsplanen.
- * I nyhedsbrevet bliver der orienteret om, at kostpolitikken er blevet revideret.
- * Mad- og måltidspolitikken godkendes af forældrebestyrelsen.
- * Der er udarbejdet en fødselsdagsfolder.

Vidste du det?

En figenstang = 6 sukkerknalder

En brik æblejuice=10 sukkerknalder

En mælkesnitte=4 sukkerknalder.

Et barn på 3 år må højst få 30 g sukker pr. dag = 12 sukkerknalder

Et barn på 6 år må højst få 40 g sukker pr. dag = 16 sukkerknalder

Børn fra 0-2 år endnu mindre - og har ikke brug for/gavn af sukker.

Revision, evaluering og succeskriterier

Evaluering og revidering af mad- og måltidspolitikken hvert andet år, næste gang januar 2025