

MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK



**BØRNEHUSENE
BULDERVANG**



Måltidet er ikke bare mad



Ud over at skulle dække et fysisk behov, er måltidet en social funktion, som vi vægter højt

- Vi spiser sund og varieret kost
- Vi spiser frugt og grønt
- Vi drikker rigeligt væske
- At børn under 1 år får det fornødne fedt i deres mad

Målet er ...

At give barnet en sund og varieret kost samt de næringsstoffer det har behov for, for at udvikle sig optimalt.

Derudover mener vi, at måltidet skal være en kulinarisk oplevelse, der foregår i en rar og rolig atmosfære med god tid

Den voksne ...

Er rollemodel (formidler gode vaner og selvhjulpethed)

Viser at vi også kan spise den serverede mad ("den pædagogiske bid" – i børnehaven spiser de voksne deres egen madpakke sammen med børnene)

Den voksne sørger for ...

- At gode bordmanérer overholdes
- At hjælpe barnet efter behov
- At der snakkes om maden samt om kost generelt

Mad og måltid er en læreproces



Vi er opmærksomme på ...

At vi ved nye madoplevelser, først giver "det nye" til et barn, når vi med vores kendskab til barnet ved, at barnet vil modtage "det nye" positivt (afsmittende virkning)

At vores kropssprog siger det meste og at vores egne fordomme og normer i forhold til mad ikke opfanges af barnet.

At vi ønsker at have en høj standard for hygiejne

At vi ønsker at tage forskellige, individuelle hensyn (f.eks.: Andre kulturer, allergi o.l.)

Barnet ...

Deltager ved klargøring af vogn/rullebord og ved borddækning og oprydning

Lærer at anvende spiseredskaber samt lærer at øse og hælde op

Lærer at vente på tur og vente på at de fleste er færdige

Opfordres til at bede (pænt) om mere

Opfordres til at sende fadet videre

Spiser når det er sultent og det skal ikke presses

Vælger selv hvad det spiser af det serverede.

Børnehaverne vælger selv om børnene får eftermiddagsmad, der er tilberedt i institutionen eller om børnene selv skal have eftermiddagsmad med hjemmefra.

Dagens måltider



Morgenmaden

- Varieret groft brød (evt. hjemmebag)
- Marmelade, ost og smøreost
- Leverpostej (evt. hjemmelavet)
- Grød (Havre, byg, majs, hirse, ris-mel)
- Corn Flakes (ikke Frosties) eller øllebrød
- Frisk frugt og grønt
- Magre mælke- eller surmælksprodukter
- Tørret frugt
- Mælk og/eller vand
- Frugtpuré på grøden

Formiddagsmaden (0-3 årige)

- Frisk frugt og grønt
- Groft brød
- Mælk og vand

Eftermiddagsmaden (0-3 årige)

- Grøntsager, grød, groft brød, frugt
- Hjemmebag
- Magre surmælksprodukter med hjemmelavet rugbrødsdrys
- Corn Flakes, koldskål, ristet havregryn
- Kolde eller varme supper
- Pasta- og kartoffelvarianter
- Pizzasnegle
- Leverpostej, smøreost, frugtpålæg
- Fisk (tun/makrel)
- Æggesalat
- Tørret frugt og nødder (ingen hele nødder til børn under 3 år)
- Forskellig slags grød
- Smoothies
- Mælk og/eller vand

”Smør-selv-dag”



”Smør-selv-dag” i børnehaven og **Frokostmåltidet** for de 0-3 årige

- Rugbrød eller groft brød
- Frisk frugt og grønt
- Fisk og fiskepålæg (Sildepostej, torskerogn, makrel, tun, fiskefrikadeller)
- Kalkun og kyllingepålæg
- Leverpostej
- Sunde, lune retter
- Forskellig slags kødpålæg
- Leverpostej
- Sunde, lune retter
- Forskellig slags kødpålæg
- Skive-, smøre-, stav- eller hytteost
- Blødpølse
- Æg
- Sparsom plantebaseret fedtstof eller smør
- Mælk og/eller vand

Hvad indeholder sund kost?

Alle de vitaminer, mineraler og andre stoffer man har behov for, findes i maden – men i en meget varierende mængde fra den ene fødevarer til den anden.

Derfor er det vigtigt at spise mad fra alle kategorier og veksle mellem forskellige typer fødevarer indenfor hver af disse 4 grupper:

- Brød, gryn og kartofler, ris og pasta
- Frugt og grønt
- Kød, fisk, æg, mælk og ost
- Smør, olie og margarine

Kilde: www.foedevarestyrelsen.dk

Sund mad kan godt være sjov mad



Fester, højtider og traditioner

Herunder finder du de typer mad vi gerne serverer i Buldervang på festdage:

- Frugt
- Saft og juice
- Popcorn (dog ikke i vuggestuen og dagplejen)
- Rosiner og tørret frugt i begrænset mængder
- Boller eller andet hjemmebag
- Æbleskiver, pandekager og vafler
- Pebernødder

Børnefødselsdage

Nedenfor ser du vores inspirationsliste, som man kan vælge én ting fra, hvis man vil tage noget med til f.eks. fødselsdage

- Frugt, frugtspyd eller frugtsalat
- Boller uden slikpynt eller frisk brød i

skiver

- Smoothies (f.eks. med festlige sugerør eller andet pynt)
- Figenstænger
- Riskager
- Rodfrugtchips
- Pindemadder
- Grøntsagsstænger evt. med dip
- Tørrede æbleringe
- Små ispinde eller små portioner fra liter-is
- Koldskål med cornflakes eller havregryn (ikke kammerjunker)
- Pandekager

Forslag der kun gælder for børnehaven

- Pizzasnegle
- Pølsehorn
- Popcorn eller saltstænger (ikke fedtholdige chips)
- Frokost

Madpakker og "minus-listen"



Madpakker (Børnehaven)

Vi mener, at det er forældrenes ansvar, hvad børnene har med i madpakken. Vi håber, at I vil lade jer inspirere af nedenstående liste samt respektere "minus-listen"

Inspirationsliste til madpakke

- Sparsom plantebaseret fedtstof (kun fedtstof på "tørre" madder)
- Frugt og grønt
- Fisk og fiskepålæg
- Kalkun og kyllingepålæg
- Leverpostej, spegepølse, frikadeller
- Fisk (Sildepostej, torskerogn, makrel, tun, fiskefrikadeller)
- Skive-, smøre-, stav- og hytteost
- Blodpølse
- Æg

"Minus-listen"

- Mælke- eller pingusnitter
- Knopper o.l.
- Cheese dippers o.l.
- Chokoladekiks o.l.
- Kage
- Slik og chokolade
- Små yoghurt (Danone)
- Drikkelse i form af: Saft, juice, sodavand og kakao

Hvorfor en mad- og måltidspolitik?

Hvorfor en mad- og måltidspolitik?

En mad- og måltidspolitik er en fælles vedtaget og nedskrevet målsætning om børns mad og måltider, mens de er i institutionen.

- Hvad er sund morgenmad?
- Hvad er sund eftermiddagsmad?
- Hvad køber vi ind til "smør-selv-dage"?
- Hvad spiser vi til børnefødselsdage?
- Hvad spiser vi til fastelavn, påske og til jul?
- Hvad kan vi anbefale forældrene at give barnet med i madpakken?
- Hvordan skal måltidet foregå?

Politikken skal redegøre for, hvordan man forholder sig til den mad, der tilbydes og spises i institutionen. Den skal sætte rammerne for måltiderne.

Sådan blev Børnehusenes mad- og måltidspolitik til

Med afsæt i tidligere mad- og måltidspolitik af 2008 har Områdebestyrelsen i samarbejde med medarbejdere i dagtilbuddene i Børnehusene Buldervang, og med inspiration af diætist, udarbejdet denne pjece af maj 2012.

