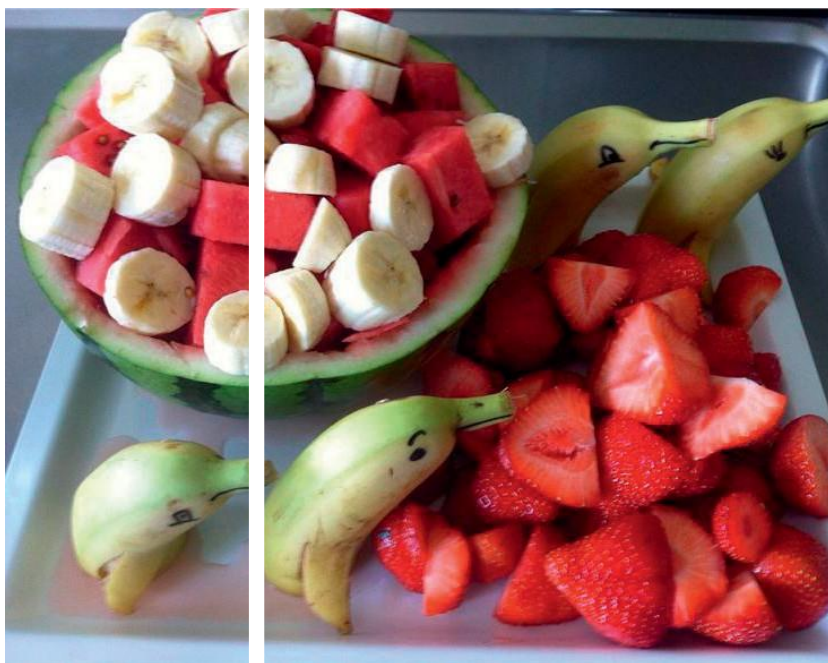


# Mad- og måltidspolitik



**BØRNEHUSENE  
BULDERVANG**



# 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?
- Hvordan 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.

vi er som pædagogisk samt kost-ansvarligt personale åbne for dialog omkring barnets kost eller som inspiration til en god og sund madpakke.

vi har et fælles ansvar for at skabe de bedste udviklingsbetingelser for lige netop dit barn. dette gøres blandt andet ved at skabe gode kostvaner.

# Mad- og Måltidspolitik



sund mad og gode rammer for måltider har betydning for os alle. en sund kost øger koncentration og indsatssevne.

Korrekt ernæring forebygger også både udvikling af overvægt og en række livsstilssygdomme, som forringer og forkorter livet.

Fokus på det gode måltid kan nedbringe indholdet af fedt, sukker og pesticider i vores mad og drikke og bevirke, at der spises mere frugt og grønt.

uddrag fra Kalundborg Kommunes Sundhedspolitik: "Det er vores mål, at sund mad og det gode måltid skal være en naturlig del af hverdagen for borgerne. Kalundborg Kommune skal understøtte og fremme borgernes mulighed for at vælge sunde kostvaner".

## Måltidet er ikke bare mad

ud over at skulle dække et fysisk behov, er måltidet en social funktion, og vi vægter højt...

- at spise sund og varieret kost.
- at spise frugt og grønt.
- at drikke rigeligt væske.
- at børn under 1 år får det fornødne fedt i deres mad.
- at spise i små grupper, hvor der er fokus på det enkelte barn.

## Målet er...

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

# Mad og måltid er en læreproces



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

## **Den voksne...**

- er rollemodel, og formidler gode værdier og selvhjulpenhed samt viser, at vi også kan spise den serverede mad.
- i vuggestuen - den voksne spiser "den pædagogiske bid" sammen med børnene,
- i børnehaven - den voksne spiser egen madpakke sammen med børnene.

## **Den voksne sørger for...**

- at gode bordmånener overholdes.
- at hjælpe barnet efter behov.
- at der snakkes om maden samt om kost generelt.

arbejdet med sund mad kan beriges med det dannelsesmæssige aspekt omkring måltiderne. nemlig, at børnene udvikler madmod og madglæde og får lyst, mod og vilje til på egen hånd eller sammen med andre at træffe valg, der tilgodeser trivsel og sundhed.

Medarbejdere, børn og forældre kan sammen påvirke næste generations måltidskultur.

Kilde: <http://maaltidspartnerskabet.dk/madleg>

## **Hvad indeholder sund kost?**

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

# Mad- og Måltid er en læreproces



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

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

Kilde: [www.foedevarestyrelsen.dk](http://www.foedevarestyrelsen.dk)

## Mad og måltider 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).

- kropssprog siger det meste og at vores egne fordomme og normer i forhold til mad ikke opfanges af barnet.
- vi ønsker at tage individuelle hensyn til andre kulturer, allergier samt at diæt kost tilpasses det enkelte barn (lægeerklæring fremvises).

## Barnet lærer...

- at anvende spiseredskaber samt lærer at øse op og hælde op.
- at spise, når det er sultent, uden at det presses.
- at deltage ved klargøring af madvogn/rullebord, ved borddækning og oprydning.

# dagens måltider



## Morgenmad kan være...

- Varieret groft brød (eventuelt hjemmebagt brød)
- Frugtpuré
- Ost
- Leverpostej
- Havregrød og øllebrød
- Cornflakes og rugfrø
- Frugt og grønt
- Tørret frugt
- Mælk og vand

## Formiddagsmad (0 - 3 årige) kan være...

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

## Eftermiddagsmad (0-3 årige) kan være...

- Grøntsager, frugt
- Rugbrød eller hjemmebag
- Magre surmælksprodukter med hjemmelavet rugbrødsdryg
- Cornflakes, koldskål, ristet havregryn
- Pasta- og kartoffelvarianter
- Pizzasnegle og pølsehorn
- Smøreost, frugtpålæg
- Fiskepålæg og kødpålæg
- Tørret frugt
- Forskellige slags grød
- Mælk og vand

# Frokost og mælk i vuggestuen



## Frokost i vuggestuen

der tilberedes en sund og varierende frokost til børnene.

- 1 dag om ugen serveres der forskellige slags grød, såsom spelt-, byg-, boghvede eller hirsegrød med hjemmelavet frugtpure.
- 1 dag serveres der varm ret, som indeholder varieret fisk eller kød, kartofler, bulgur, ris eller pasta, samt grøntsager af forskellig art.
- 1 dag serveres der forskellige slags grøntsagssuppe med varieret tilbehør fx pasta, brød, ris eller bacon.
- 2-3 dage om ugen serveres der smørrebrød.

**”Smør-selv-dag” i børnehaven og det kolde frokostmåltid for de 0-3 årige kan være...**

- Rugbrød eller groft brød
- Grøntsager
- Fiskepålæg
- Kød pålæg
- Æg
- Vegetarisk pålæg
- Lune retter
- Sparsom plantebaseret fedtstof eller smør samt mælk og vand

## Mælk i vuggestuen

vi er opmærksomme på, at barnet ikke får komælk som drikkemælk før 1 års alderen, men gradvist introduceres for det i maden, fra barnet er 9 måneder. Frem til 1 års alderen, tilbydes der vand eller moder-mælkserstatning af kop.

# Madpakker og "minuslisten"



## Madpakker og "minus-listen"

### Madpakker i børnehaven

vi mener, at forældrene er ansvarlige for, hvad børnene har med i madpakken og håber, at I vil lade jer inspirere af nedenstående liste samt respektere "minus-listen".

### Inspirationsliste til madpakker

- Sparsom plantebaseret fedtstof (kun fedtstof på "tørre madder")
- Frugt og grønt
- Kalkun og kyllingepålæg
- Leverpostej, spegepølse, frikadeller
- Fisk (sildepålæg, torskerogn, makrel, tun, fiskefrikadeller)
- Ost i forskellige former
- Blodpølse

- Æg
- Vegetarisk pålæg som kartoffel, avocado, tomat, agurk og banan

### "Minus-liste"

- Mælke- og Pingu snitter
- Knoppers
- Cheese dippers
- Chokoladekiks
- Kage
- Slik og chokolade
- Små yoghurt
- Müslibar og lignende produkter
- Drikkelse i form af saftvand og kakao



# Børnefødselsdage



## Børnefødselsdage

I Børnehusene Buldervang har vi valgt at fejre dit barns fødselsdag "på den sunde måde".

derfor har vi besluttet, at hvis jeres barn skal dele noget ud på fødselsdagen, skal det være FRUGT eller GRØNTSAGER.

alternativt kan boller uden sukker medbringes.

FAKTA fra Fødevarestyrelsen:

"Sukker er et rent stof udvundet af sukkerroer eller sukkerrør, og indeholder ikke vitaminer og mineraler. rent sukker kaldes populært for tomme kalorier.

sukker indeholder kun energi, i modsætning til en del frugt som ud over deres naturlige sukkerindhold også indeholder vitaminer og mineraler.

Man kan altså godt både spise sundt og samtidig tilgodese "den søde tand", da der naturligt forekommer sukker i frugt og grøntsager".

# Fester, højtider og traditioner



## Fester, højtider og traditioner

- Jul
- Bedsteforældredag
- Forældrekaffe
- Fastelavn
- Påske
- Sommerfest

I forbindelse med traditioner og højtider serveres kage, æbleskiver og andet hjemmebag.

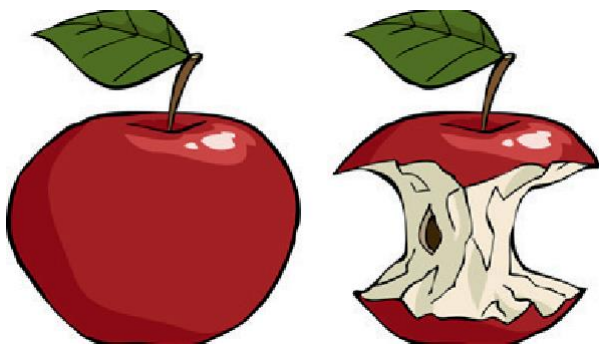
Ved de fleste af disse arrangementer er forældre, bedsteforældre eller andet familie deltagende og derfor selv ansvarlige for, hvad og hvor meget barnet indtager af søde sager.

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

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

vi håber, at I som forældre eller andre primære voksne i barnets liv, vil bakke op om vores Mad- og Måltidspolitik og viderebringe gode kostvaner.

# Børnehuse­ne Buldervang Mad - og Måltidspolitik



Børnehuse­ne Buldervang har udarbej­det denne Mad- og måltidspolitik udfra Kalundborg Kommunes sundheds­politik, anbefalinger fra sundheds­styrelsen samt med inspiration fra køk­kenpersonalet og områdebestyrelsen i Børnehuse­ne Buldervang.

August 2019