

Indledning

Rigtig mange børn er i Frederiksberg Kommunes dagtilbud hver dag. Her udvikler børnene sig og gør sig klar til livet og til skolen. En del af det at gå i dagtilbud er også at spise god mad. Alle dagtilbud udarbejdede i 2012 en mad- og måltidspolitik, efter de politiske mål der er for mad i dagtilbud.

Herunder mål om 75% økologi.

Maden, som serveres i institutionen, skal naturligvis være sund og ernæringsrigtig. I Frederiksberg Kommune følges Fødevarestyrelsens retningslinjer for ernæringsrigtig mad til børn. Men det er kun den mad, barnet rent faktisk spiser, der giver næring! Maden skal derfor også være velsmagende, udfordre sanserne og give både madmod og madglæde.

Når maden giver smagsoplevelser, bidrager den til at styrke børns lyst til mad. Sammenhængen mellem det at spise sundt og nydelse forudsætter, at man åbner sanserne og giver sig god tid til at spise. Derfor har måltidet også altid været indtænkt i dagtilbuddets hverdag som betydningsfuldt, og det er fortsat ambitionen.

Ny pædagogisk forskning viser, at det børnene oplever, eksperimenterer med og lærer gennem madlavning og smagsoplevelser simpelthen kvalificerer deres smagssans, så de bedre kan begrunde deres madvalg (Wistoft & Leer, 2014, - refereret fra kronik Berlingske s. 27). Smagsoplevelserne varierer blandt andet ved, at maden har forskellige farver og teksturer, samt at de fem grundsmage er repræsenteret i maden.

Der er flere faktorer, der har betydning for, hvad der kan motivere børn til at spise sund mad i dagtilbuddene.

Disse faktorer er:

- Madleg og maddannelse

Det handler bl.a. om at ruste børnene til at træffe velovervejede madvalg. Fokus på madoplevelser og erfaringer med smag, så børnene lærer at bruge alle deres sanser og får mulighed for at eksperimentere, øve og lære.

- De sociale rammer

Det skal være dejligt at spise sammen. Børnene skal have mulighed for at øve sig og blive selvhjulpne, og de voksne er rollemodellerne. Det vil sige løse op for normer om, hvordan der spises og give plads til børnenes selvbestemmelse. Undersøgelser viser, at når børn er aktive i måltidet, spiser de mere.

- Bordmanerer

Fokus på balancen mellem oplæring i gode bordmanerer, og at måltidet kan foregå i en legende, lystfyldt atmosfære, hvor der tages hensyn til børnenes alder.

Når pædagoger, køkkenfaglige medarbejdere og forældre sammen drøfter og beslutter, hvordan de positivt kan påvirke næste generations måltidskultur, tror vi, at vi har det bedste udgangspunkt for

at skabe sunde og glædelige spiseoplevelser.

Nøgleord er madmod og madglæde.

FREDERIKSBERG KOMMUNES MAD OG MÅLTIDSPOLITIK

Formålet med mad-og måltidspolitikken i Frederiksberg Kommunes dagtilbud er, at den skal bidrage til børns lyst til, mod på og accept af sund mad. Der tages her udgangspunkt i, hvordan madkultur kan tænkes ind i dagtilbuddets hverdag (Frederiksberg Kommunes mad- og måltidspolitik, Sundhedscenteret, 2007).

Målet er, at sunde mad- og spisevaner bliver en naturlig del af hverdagen i såvel dagtilbuddet som hjemmet, og vi derved får sunde, glade børn. Der skal serveres velsmagende, sund mad i dagtilbuddet, som lever op til Fødevarestyrelsens anbefalinger. Men velsmagende, sund mad er ikke den eneste vej til, at børn bliver sunde. Mad er meget mere end ernæring. For at den sunde mad kan vinde indpas hos børn i dagtilbud, må maden indgå i en bredere social og kulturel forståelse af måltidet.

MADEN SOM TILBEREDES OG SERVERES I DAGTILBUDET

Maden som serveres i dagtilbuddet skal i sin sammensætning leve op til Fødevarestyrelsens krav, som er:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Anbefalet energifordeling og kostfiberindhold, ifølge de nordiske næringsstofanbefalinger 2012:

	6 – 11 mdr.	12 – 23 mdr.	2 år og mere
Protein, E%	7 – 15	10-15	10-20
Fedt E%	30 – 34	30 40	25 - 40
Kulhydrater, E%	45 – 60	45 – 60	45 - 60
Tilsat sukker, E%	>10	>10	>10
Kostfibre, g/MJ		2-3	2-3

Vedrørende brug af sukker skriver Fødevarestyrelsen følgende i publikationen "Det fælles frokostmåltid – anbefalinger og inspiration til sund mad til børn i daginstitutionen" (Haukrog & Køngerskov, 2009, s. 22) "For et barn i alderen 3-6 år anbefaler Fødevarestyrelsen, at det daglige råderum, dvs. både privat og i dagtilbud, til slik, kager, sodavand, saft og andre sukkerholdige varer ikke udgør mere end 300 kJ pr. dag, svarende til 2100 kJ på en uge." Hver enkelt dagtilbud skal finde sit niveau for brug af sukkerholdige madvarer. Til inspiration henvises til Fødevarestyrelsens anbefalinger.



Børnehusets Sankt Jørgens mad og måltidspolitik

Sankt Jørgen har siden 2008 haft en kost og sundhedspolitik. Den er løbende drøftet både blandt forældrebestyrelsen og blandt personalet. I 2018/2019 arbejdede vi med måltidspædagogik og madmod.

Den mad vi serverer tager udgangspunkt i fødevarerstyrelsens anbefalinger for kost i daginstitutioner herunder principper for madens fordeling i måltiderne i forhold til at tænke i **Y-tallerkenen** med 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg og ost. 2/5 grøntsager og frugt samt 2/5 kartofler, brød, ris og pasta. **Og fingrene** til det kolde måltid. Brød – helst rugbrød eller fuldkornsbrød. Grønt – gnavegrønt, salat og pålæg. Pålæg – kylling, kød, ost eller æg. Fisk – mindst en slags fiskepålæg. Frugt – det friske og søde.

Vi har det økologiske spisemærke i sølv og vores økologi % ligger på 94%.

- Vi arbejder bevidst med at tage udgangspunkt i årstidens grønt og frugt samt at undgå madspild.
- Vi tilstræber at vi anvender friske og uforarbejdede produkter.
- At maden anrettes i små skåle eller fade, så børnene har mulighed for at se hvad de spiser.
- At maden både er anrettet så der er noget for øjet, næsen og ganen.
- At der selvfølgelig tages hensyn til børn med allergi, børnenes alder og religion.
- At der serveres vand til formiddag og frokost og mælk til morgen mad og eftermiddagsmad.
- At meget af vores brød er hjemmebagt.

Vores køkken er en tydeligere del af børnenes hverdag. Vi forsøger at få børnene med i køkkenet og børnene ved hvor køkkenet er, og hvem der laver mad. Køkkenet inddrager børn og personale bla. ved at have et mindre hold af gangen ned og hjælpe med f.eks. at sylte rødbeder. Andre gange får stuerne forskellige ingredienser op på stuerne. Vuggestue børnene er meget optaget af at blande og rulle knækbrød. Andre gange kan det være majs der skal have trukket bladene af eller agurker, der skal skæres i skiver.

Ind i mellem renser køkkenet fisk på legepladsen, så børnene kan være med og undersøge fiskene nærmere og f.eks. skære hovedet af en makrel. Andre gange bliver der lavet mad over bål. Har børnene været i køkkenet og sylte eller bage småkager til jul får de et lille glas med hjem, så familien også kan smage.

Forældrene bliver informeret om dagens ret på intra. Forældre vil f.eks. gerne høre nærmere om hvordan køkkenet tilbereder muslinger, fordi deres barn hjemme har fortalt at det kan de godt lide.

Hvert år deltager vi i MADDAG, som bla. Kost og Ernæringsforbundet står for. I 2019 handlede MADDAG om Kartofflen og i 2020 handler den om Rødbeden.

Bag MADDAGEN står en række organisationer, som har det tilfælles, at alle ønsker at sætte fokus på børnenes maddannelse samt på det velmagende og sundhedsfremmende fælles måltid i daginstitutionerne.

Rammen for måltidet:

Vi ser måltidet som en vigtig pædagogisk aktivitet, hvor børn og voksne samles omkring et bord både for at spise, men også have et socialt fællesskab. Det er betydningsfuldt for børnenes trivsel og nysgerrighed på varierende madoplevelser. Det skal være rart at sidde omkring bordet, der skal være en anerkendende tone med fokus på kommunikation mellem børnene og mellem børn og voksne. At de voksne er rollemodeller.

Inden vi starter med at spise bliver der sagt værsgod af et barn eller en voksen.

Vi sidder i mindre grupper og spiser. Børnene øser selv op og hælder vand/ mælk op fra små kander. Vi snakker om den mad der serveres, er nysgerrige sammen med børnene om hvad der er i maden. Børnene sender skål/fad videre til sidemanden. Vi opfordrer børnene til at smage de forskellige retter. Øver børnene i at turde smage noget man er usikker på om man kan lide.

Børnene hjælper på skift med at dække borde på stuerne. Alle børn bære deres tallerken hen på rullebordet, smide evt. rester i skraldespanden og lægge bestikket i en spand.

Måltider serveret i Sankt Jørgen:

Vi tilbyder morgenmad til de børn, der møder før kl.8. Morgenmaden består af enten havregryn med mælk eller groft brød med smør.

Formiddagsmad i vuggestuen: Børnene tilbydes groft brød, frugt og vand.

Frokost: Er en variation af mange forskellige retter, vi har bla. en fast suppe dag, en dag med fisk, vegetar retter og rugbrødsdage. Madplanen for den enkelte uge er tilgængelig på vores intranet.

Eftermiddagsmad: består i vuggestuen af frugt, brød, smørost, koldskål eller lign. I børnehaven sørger køkkenet for friskbagt brød m smør eller pålæg. Børnene har frugtmasker med hjemmefra.

Vi serverer vand til formiddagsmad og frokost. Morgen og eftermiddag tilbyder vi mælk.

