

# Mad- og måltidspolitik

Scandiagade



## DET GODE MADLIV I SCANDIAGADE

Her prioriterer vi maden og måltiderne højt. Vi sørger for at børnene får velsmagende, varieret økologisk og klimavenlig mad, der også understøtter udviklingen af gode børnefællesskaber, madmod og madglade.

Vi har udarbejdet denne mad- og måltidspolitik på tværs af faggrupperne i huset, og sikre at dens indhold løbende bliver revurderet og reflekteret over på stue- og personalemøder.

I Scandiagade gør vi meget for at understøtte børnefællesskaberne på tværs af institutionen og stuerne bla. ved at afholde Naturfredag fra april til oktober. Her laver børn og voksne vegetariske måltider over bål. Vi spiser hele institutionen samlet, så der mulighed for at danne nye børnefællesskaber.

Desuden har vi fokus på sæsonbetonede ingredienser, både dem vi selv sår og høster samt dem vi indkøber. Det gør vi for at understøtte børnene madkendskab, samt at værne om klimaet og sikre at børnene får grøntsagerne når de er sundest.

Vi lægger vægt på at understøtte børnenes madmod og maddannelse, når vi veksler mellem de gode livretter i nye klæder og nye udfordrende retter. Vi er bevidste om hvad vi spiser, så vi kan tale med børnene hvilke ingredienser der er i maden og hvordan den passer ind i madpyramiden. Vi taler om smage, konsistens, sæsoner, ingredienser og farver.

Vi har guldmærket (90-100%) i økologi og arbejder efter pejlemærkerne for sund og ernæringsrigtig mad.

# 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.

Vi har fokus på at maden følger Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for børnemad, samt arbejder ud fra Københavns Kommunes Pejlemærker for klimavenlig og sund mad.

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

## Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

### *Økologi, klima og madspild*

- Vi har Det Økologiske Spisemærke i guld, og træffer bevidste valg, når vi tilvælger konventionelle råvarer som ex danske æbler, ærter og jordbær.
- Vi minimerer brugen af kød, særligt det røde kød fra okse, kalv og lam og arbejder med menuplanlægningen ud fra Pejlemærkerne for sund og klimavenlig mad.
- Rugbrødsdagen er også en restedag, så vi undgår madspild.
- Vi bruger rester fra frokosten til eftermiddagsmad, bruger grødrester i brød og genanvender så vidt muligt alle rester fra frokosten.

### *Råvarekvalitet*

- Vi laver maden af friske råvarer af høj kvalitet og undgår så vidt muligt præfabrikata.
- Vi bruger frosne varer med omtanke.
- Vi bager selv vores brød, sylter sæsonens grøntsager og frugter når det giver mening og laver så vidt muligt vores egen pålæg og mayonnaise.

### *Sæson*

- Vi laver vores menuplanlægning ud fra sæsonens råvarer, så børnene kan opleve årets gang på tallerkenen.
- Til årstidens fester sanker vi alt hvad vi har af spiselige ting på legepladsen
- Vi sår efter årstiden blandt andet krydderurter, rabarber, squash, kartofler og hasselnødder. Så børnene har mulighed for at følge hele processen fra jord til bord.

### *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**

Ugens menu er bygget op med et forskelligt tema hver dag. På den måde sikrer vi både forudsigelighed og variation til glæde for både børn og voksne. I temauger eller lignende kan vi ændre på strukturen.

Vi varierer ugens mad alt efter årstiden og efter råvarernes tilgængelighed. Børnene tilbydes følgende i løbet af ugen:

Suppe/grød  
Varm ret  
Fisk  
Rugbrød  
Bålmad/varm ret

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

## **De daglige måltider**

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

- Der tilbydes morgenmad indtil kl. 7-7:30.
- Vi spiser formiddagssnack kl. 8.30-9.00.
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra kl. 11
- Kl. 14.00 serverer vi eftermiddagsmad.
- Til de børn, der hentes sent, serverer vi en snack kl. 16.30.

# **PÆDAGOGIKKEN I MÅLTIDET**

## **Det pædagogiske måltid**

Som voksne er vi bevidste om, at vi er rollemodeller for børnene – også i forbindelse med måltiderne. Vi spiser derfor altid et pædagogiske måltid sammen med børnene, hvor vi indtænker vores pædagogik.

- Vi ved, hvad der er på menuen og hvilke råvarer, der er i maden.
- Vi har en undersøgende tilgang, tilgang til måltider og lader børnene sanse og føle maden på tallerken.
- Vi skaber så vidt muligt nærvær og gode dialoger.
- Vi er forberedte på måltidet, så vi så undgår forstyrrelser.

- Vi tager udgangspunkt i det enkelte barn, men tager højde for fællesskabet
- Vi understøtter børnenes selvhjulpenhed, hvor børnene selv tager maden op på tallerken, hvorfor de også selv kan mærke efter hvad og hvor meget de har lyst til.
- Vi sørger for at børnene får tid og rum til at mærke efter om de stadig er sultne og hvor meget de gerne vil have på tallerkenen.
- Vi hjælper børnene til at sætte ord på den mad, de spiser og taler med dem om madens smage og konsistens.
- Vi tager nye råvarerne med til bordet og snakker om dem.
- 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 er vigtige for at have hyggelige børnemåltider hver dag.

- Vi sørger for, at der er ryddet pænt op og at der er luftet ud.
- Vi sætter os ned og starter måltidet med at sige værsågod.
- 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 dagens hjælper, som henter maden, dækker op og præsenterer maden for de andre.
- Alle børnene rydder efter egen evne, selv af og hjælper med at skylle af, stable tallerkener og køre vognene tilbage i køkkenet.
- 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 selvhjulpenhed, fordi det skaber selvstændighed og mod.
- Til eftermiddag, sørger vi for at børnene kan mærke efter om de er sultne og der er mulighed for at øve turtagning.

| Før  | Under   | Efter   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaske hænder</li> <li>• Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet</li> <li>• Siger værsågod</li> <li>• Dække bord</li> <li>• Fylde kander med vand</li> <li>• Sætte maden på bordet</li> <li>• Præsenterer maden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sende maden rundt</li> <li>• Tage mad op på tallerkenen</li> <li>• Hælde vand op i koppen</li> <li>• Spise med bestik</li> <li>• Selv tørre op hvis der spildes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skrabe rester fra sin tallerken ned i en spand</li> <li>• Sætte sit service på vognen</li> <li>• Tørre bordet af</li> <li>• Hjælpe med at køre vognen ud i køkkenet</li> <li>• Vaske hænder</li> </ul> |

# PÆDAGOGISKE AKTIVITETER MED MADEN

Naturfredag med naturaktiviteter, bålmad og fællesspisning.

Halloween: vi bager heksefingre, laver græskartema, vi laver skuret om til uhyggerum, hvor vi inddrager maden til forskellige pædagogiske aktiviteter.

Bag for en sag

Vi laver jule- og påskefrokost sammen i hele huset. Her er det børnene der laver pynt og dækker op så de bliver inddraget og er en del af fællesskabet.

Fastelavn

Høstfesten, hvor der laves mange forskellige retter, kager m.m. Vi presser æblesaft af egne æbler.

Vi bager boller og kager sammen ude i alrummet, når der er tid og lyst, så det kan være en hyggelig aktivitet på en regnvejrsdag.

Vi sår og planter løbende efter påske.

Vi inddrager råvarer og ingredienser.

Vi leger med ingredienser og råvarer, når vi sanser, ser og føler de forskellige ting vi spiser. Det kan fx, være linserystetåser, eller danse eller sanse.

Vi har børnekøkken, hvor vi bager, laver forskellige sæsonbetonede madaktiviteter og forbereder til bålmad. Vi understøtter børnenes selvhjulpenhed og sørger for at det er en inkluderende fællesskabsaktivitet. Vi bruger køkkenet på lige fod med vores andre pædagogiske aktiviteter.