

## Mad- og Måltidspolitik Klynge IBØ D

Hos os bliver maden og måltiderne prioriteret højt. Vi ønsker at gøre måltiderne til et højdepunkt på dagen, hvor børnene får velsmagende, varieret, økologisk og klimavenlig mad, der kan understøtte udviklingen af børnenes madmod, madglæde og maddannelse

### Indholdsfortegnelse

Principper for køkkenernes praksis og brug af råvarer: .....	1
Salt .....	2
Sukker .....	2
Kosthensyn.....	3
Måltider i løbet af dagen .....	3
Menuen.....	3
Børnenes stemme .....	3
Fra jord til bord .....	4
Madspild.....	4
Madmod – madglæde - maddannelse.....	4
Måltiderne .....	5
Rammen for måltiderne.....	5
Børnenes selvhjulpethed.....	5
De voksne som rollemodeller.....	6
Udendørs måltider .....	7

### Principper for køkkenernes praksis og brug af råvarer:

- Klyngen holder sig til anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen
- Børnenes daglige forplejning
  - tilberedes med friske råvarer, af høj kvalitet der er mindst muligt forarbejdede.
  - er varieret, med masser af grøntsager og frugt
  - følger årstidernes råvarer og valg af frugt og grønt er sæsonafhængigt
- Minimum 90% økologiske råvarer  
Hvilket betyder at alle enheder i klyngen skal have det økologiske spisemærke på guld-niveau
- Råvarerne
  - Vi bruger sukker og salt i yderst begrænsede mængder
  - Vi minimerer brugen af kød og serverer ikke mad indeholdende kød fra okse, kalv og lam  
Beslutning af Borgerrepræsentationen d. 2. november 2023
  - Fisk er fra bæredygtigt fiskeri (MSC)
  - Magre mejeriprodukter, mindre mættet fedt, men flere gode vegetabiliske olier.
  - Fuldkornsprodukter (dog suppleret med lyst brød, hvide ris mm. da børn ikke anbefales samme mængde fuldkorn som voksne).
    - Børn 0-3 får ingen hele kerner – dermed skal fuldkornsprodukterne være knust/malet
    - Børn fra 4-5 år og opefter anbefales at spise 40-60 g fuldkorn om dagen  
Kilde: [Spis mad med fuldkorn \(altomkost.dk\)](https://www.altomkost.dk)
  - Vi bruger ofte friske krydderurter til at give maden sanselighed og smag.
- Vi arbejder aktivt med madens udseende og konsistens, for at gøre vores måltider til sanseoplevelser hver dag.
- Køkkenmedarbejderne og det pædagogiske personale skal understøtte børnenes kendskab til hvad måltiderne består af og hvor råvarerne kommer fra.

Principper fortsætter næste side

## Principper for køkkenernes praksis og brug af råvarer - Fortsat

- Køkkenmedarbejderne skal
  - Jævnligt spise sammen med børnene så de får viden om hvordan måltiderne foregår og tilpasse deres praksis med baggrund i denne viden.
  - aktivt deltage i forskellige pædagogiske projekter med relation til mad- og måltider sammen med børnene og det pædagogiske personale
  - Deltage i køkkenmøder jævnligt sammen med det pædagogiske personale og pædagogisk leder så dialogen ml. køkkenmedarbejdere og pædagogisk personale understøttes.
- Vi arbejder aktivt med minimering af madspild

## Salt

Børn skal - ligesom voksne - ikke have for meget salt, dels fordi spædbørns nyrer ikke kan udskille så meget salt, og dels fordi børn ikke skal vænnes til den salte smag.

Det anbefalede daglige maksimumsindtag afhænger af alder og energibehov:

- Børn mellem 12-23 måneder bør ikke få mere end 2,1 gram salt pr dag (0,8 g natrium).
- Det svarer til ca. ½ teskefuld groft salt og 1/3 fint salt.
- For børn under 2 år bør indtagelsen af salt ikke overstige 0,5 gram pr MJ (megajoule).
- Børn mellem 2-10 år bør ikke få mere end 3-4 gram salt pr. dag.

½ teskefuld salt = ca. 3 g

Kilde: [Børn og salt \(altomkost.dk\)](http://altomkost.dk)

## Sukker

Vi bruger sukker i yderst begrænsede mængder.

Dette betyder for eksempel at vi:

- I perioder hvor det har været meget varmt tilbyder børnene økologisk, sukkerfri saftvand og is.
- Sylter uden sukker og i stedet bruger naturlige alternativer

Naturlige alternativer til sukker kan være:

- Sukrin  
Der er et naturligt og kaloriefrit sødemiddel, der er fri for kulhydrater, og som består af 100 % erythritol. Erythritol er en sukkeralkohol, der i naturen findes blandt andet i pærer, meloner og spisesvampe. Sukrin bliver fremstillet ved en naturlig gæringsproces, og både smagen og udseendet minder meget om det hvide sukker.
- Stevia-ekstrakt  
Bladene fra planten Stevia Rebaudiana, der kommer fra Paraguay i Sydamerika, indeholder en række sødestoffer, der søder 30-45 gange mere end sukker. Sødestoffet, steviolglykosid E960, er et kaloriefrit sødemiddel, der via en kemisk oprensning er udvundet fra steviaplanten
- Almindeligt kokosmel (revet kokos), og kokosfibermel (helt fint malet kokosmel) kan også bruges til at give sødme
- Frugt som sødemiddel.
  - Modne pærer, æbler og bananer samt appelsiner, mandariner og klementiner
  - Tørret frugt – rosiner, dadler, figner, abrikoser, jordbær, blåbær, hindbær og solbær
- Søde grøntsager. Revne gulerødder, rødbeder, pastinak, græskar og søde kartofler

## **Kosthensyn**

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.

## **Måltider i løbet af dagen**

Børnene får alle måltider, når de er i institutionen.

- Morgenmad for de børn, som kommer tidligt.
- Et mindre mellemmåltid om formiddagen
- Frokost
- Et større mellemmåltid om eftermiddagen
- En sund snack til de børn der hentes lige op til lukketid.

## **Menuen**

Vi planlægger en menu for ugen, der først og fremmest lever op til Fødevarerstyrelsens officielle anbefalinger og arbejder med menuplanlægningen ud fra ”Pejlemærkerne for sund og klimavenlig mad”

For at sikre den størst mulige variation i kostsammensætningen, er der en fast ugeplan, som følges for frokostmåltidet. Ugeplanen er bygget op over fisk, kød, grød, suppe, vegetar og rugbrød.

Eftermiddags- og formiddagsmåltidet er indtænkt i ugens menu, så variation og ernæring tilpasses over hele dagen. Hvilket betyder at de dage, hvor der serveres et måltid til frokost, som ikke har så stor energitæthed (indeholder lidt protein og/eller fedt), sørges der for at eftermiddagsmåltidet opvejer dette. På den måde vil dagens samlede måltider altid opnå den rigtige ernærings sammensætning.

Børnene tilbydes vand at drikke til alle måltider. Til det større mellemmåltid om eftermiddagen tilbydes børnene et glas mælk eller andet mælkeprodukt. Til børnehavebørn serveres mini- eller skummetmælk og til vuggestuebørn letmælk.

## **Børnenes stemme**

Vi eksperimenterer med forskellige metoder for at sikre børnenes stemme i måltiderne.

F.eks.

- Vi giver børnene viden om råvarer ved at
  - Have billeder af de råvarer der er i maden og tale om dem. Hvis der er viden vi ikke har om den enkelte råvarer googler vi for at øge børnenes viden. Dette gør vi for at give børnene den viden om råvarerne der gør at børnene kan vælge hvad de vil spise
  - Køkkenmedarbejderen kommer ud på stuerne med det der kaldes en ”præsentationsfisk” så børnene kan se hvordan den fisk der er i dagens ret, ser ud, føles og dufter
- Dagens ret
  - Det pædagogiske personale taler med børnene om hvad de kan lide at spise og aftaler
    - med køkkenet hvornår den ret kan serveres
    - med børnene hvornår de sammen med børnene vil tilberede retten over bål
  - Børnene får 1-3 retter at vælge imellem. Den ret, der vinder med fleste stemmer, bliver serveret for børnene kort tid efter

Børnenes stemme fortsætter på næste side

### **Børnenes stemme – Fortsat:**

- Månedens grønsag  
Børnene får en smagsprøve af et afgrænset antal grøntsager og afgiver deres stemme omkring hvilken grønsag de bedst kan lide – Grøntsagen, der vinder med flest stemmer, bliver månedens grønsag. Dette betyder at den vil blive serveret i alle mulige variationer af tilberedning den næste måned
- Mulighed for at præge maden  
Vi sørger for, at der altid er små skåle med toppings som tilbehør, så børnene selv kan præge maden
- Køkkenmedarbejderne spiser med jævnlige  
Køkkenmedarbejderne deltager i måltidet og taler med børnene om hvad de godt kan lide at spise og hvilke råvarer de godt kan lide.
- Ramme om måltidet  
Vi spørger børnene om de vil spise indenfor eller udenfor

### **Fra jord til bord**

Det pædagogiske personale taler med børnene om hvad det der kan dyrkes bruges til, hvad børnene godt kan lide og dermed om hvad der i sidste ende skal dyrkes.

For at understøtte fra jord til bord principper høstes, der samme dag råvaren skal tilberedes til et måltid så meningen kobles sammen for børnene

### **Madspild**

Vi bestræber os på at producere en mængde mad, som passer til antallet af børn den enkelte dag. Her skal der tages højde for sygdom, ferie og børn på ture med madpakker.

Vi er opmærksomme på hvordan maden der kommer ud på stuerne, bliver håndteret så det kan genbruges hvis det ikke bliver spist

Madrester kan dog ikke helt undgås. Derfor forsøger vi, så vidt muligt, at genbruge rester i måltiderne. Her følger vi Fødevarerstyrelsens retningslinjer for håndtering af madrester.

### **Madmod – madglæde - maddannelse**

Udviklingen af børns madmod, madglæde og maddannelse understøttes via det vigtige samarbejde mellem køkkenpersonalet og det pædagogiske personale, hvor man f.eks. kan:

- Have spiselige blomster eller forskellige krydderurter hele året igennem i plantekasserne på udearealerne eller plantespande med spirende kartofler, som børnene kan følge med i udviklingsprocessen af.
- Inddrage børnene i tilberedningen af måltiderne
  - ved at lade dem skrube eller skrælle grøntsager, så de herigennem får en føling med råvarerne samtidig med følelsen af at være bidragende til måltidet for sine venner.
  - I de pædagogiske aktiviteter – f.eks. bageskole, hvor en gruppe af gangen i et længere forløb får berøring med bagekunsten.
- tilbyde børnene smagsprøver på dagens menu samt indbyde til samtaler omkring fx duften, smagen, konsistensen og eventuelt genkendeligheden i disse.
- præsentere og vedlægge de hele ingredienser fx grøntsagerne som findes i dagens suppe. Herved får børnene mulighed for at se, røre og dufte ingredienserne.
- præsentere de anvendte krydderier i små skåle, så børnene kan smage, dufte og føle disse individuelt.

Køkkenmedarbejderne kan understøtte dette ved at søge inspiration til deres menu planlægning ud fra ønsker og ideer fra børnene, da inddragelse og deltagelse kan bidrage til madglæde som kan deles i fællesskabet under måltidet med resten af med stuen.

### **Måltiderne**

Vi har fokus på at skabe ro, tryghed, god stemning under måltiderne hvor børnene skal kunne mærke glæden ved at spise og nyde maden hver dag. Dette mener vi sikres ved rammerne for måltiderne og vores rolle som voksne, der understøtter at børnene udvikler madmod, får mulighed for at blive set og hørt samt opleve positiv voksenkontakt.

### **Rammen for måltiderne**

Med måltiderne ønsker vi at skabe nærvær, ro og tid til at nyde maden og dialogen under måltidet. Vi mener, at rammerne for måltiderne er vigtige for at de har mest mulig effekt for børnene:

- Vi har altid en rolig stund op til måltidet. Vi runder formiddagens aktiviteter af med fokus på low arousal, så vi er klar til at sidde sammen omkring bordet.
- En god metode til at skabe ro i opstarten af måltidet er brugen af et timeglas eller en timetimer. Det giver ro og stilhed i de første minutter af måltidet så børnene gives mulighed for at få ro til at opstarte måltidet og medarbejderne mulighed for at overveje hvad de vil tale om undervejs i måltidet samtidigt med at de i de stille minutter kan holde øje med om der er børn, der har brug for støtte og guidning til at være med i dialogen. Den stille stund giver dermed også plads til at de børn der har brug for hjælp til at blive bragt ind i samtalen
- Vi sætter rammerne for måltiderne ved at være rollemodeller ved bordet og støtte børnene i at udvikle selvhjulpenhed bl.a. ved at involvere børnene i arbejdet før, under og efter måltidet.
- Vi sørger for, at de voksnes roller omkring måltidet er fordelt på forhånd, så alle kender deres ansvarsområder før, under og efter måltidet.
- Vi spiser i små spisegrupper og har altid faste pladser. På den måde skaber vi ro og forudsigelighed om måltidet.
- Vi lærer børnene at være en del af et fællesskab omkring bordet og guider børnene til at være en god og hjælpsom ven under måltidet.
- Vi er opmærksomme på, at det til hver en tid er rart at sidde ved bordet og spise sin mad og opfordrer børn der er færdige til at blive siddende i måltidsfællesskabet.
- Vi sørger for, at der er tid og ro til at alle børn kan nå at spise færdig – også de børn som spiser langsomt. Vi har aftalte legezoner til de børn, som er hurtigt færdige og ikke ønsker at blive siddende i måltidsfællesskabet.

### **Børnenes selvhjulpenhed**

- Vi har fokus på selvhjulpenhed ifm. måltiderne
- Børnene skal medinddrages og have en rolle så de kan bidrage i alle processer og mikroovergange før-under-efter et måltid.
- Alt service omkring et måltid skal kunne håndteres af børnene selv uden voksen hjælp
- Maden er fra køkkenet øst op i det antal borde børnene sidder omkring
- Organiseringen før-under-efter et måltid skal understøtte de forventninger, der er i mad- og måltidspolitikken.
- Måltidet er en sanselig oplevelse for det enkelte barn og skal dermed gives mulighed for at eksperimentere med deres selvhjulpenhed.
- Efter måltidet sættes biospand på gulvet så børnene selv kan skrabe deres mad fra tallerkenen ned i spanden

## De voksne som rollemodeller

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

- Arbejder bevidst med dannelse før, under og efter måltidet.
- Er godt forberedte så vi undgår forstyrrende gøremål og snak imellem de voksne under måltidet. Vi er meget opmærksomme på at dialogen under måltidet er med eller mellem børnene og ikke imellem de voksne
- Ikke rejser os undervejs  
Dette betyder at vi
  - er meget opmærksomme på at være godt forberedte og klar til måltidet med borde der er dækket med alt hvad der skal bruges undervejs.
  - Forventer at køkkenet har øst maden op i det antal borde børnene sidder omkring
  - Lader børnene rejse sig hvis de mangler noget eller spilder undervejs i måltidet
- Ser os selv som værter ved måltidet og sørger for at der er en hyggelig samtale omkring bordet, hvor alle bliver hørt.
- Ved, hvad der er på menuen og hvilke råvarer, der er i maden.  
Vi taler meget om råvarerne i maden og bruger køkkendamene til at få information om hvad vi skal spise og hvad der er i maden.  
Vi ved hvor råvarerne kommer fra, hvordan de smager og dufter (sødt, surt, stærkt, bittert ol.) så vi kan tale med børnene om det.  
Dette er der forskellige metoder der kan understøtte
  - En kasse med råvarebilleder så man kan se råvaren inden den er tilberedt.
  - At tage råvarerne med ind til bordet.
  - Små bøtter med krydderier og krydderurter så børnene kan dufte og smage
  - Krydderurter dyrket i vindueskarmene
- Altid taler positivt om maden, og giver udtryk for at vi som voksne kan lide den.
- Hjælper børnene til at sætte ord på den mad, de spiser og taler med dem om madens smage og konsistens så de udvikler et sprog om deres smag og lyst.
  - Eksempler på spørgsmål, der fører til dialog før måltidet
    - Hvor mange er vi på stuen i dag?
    - Hvor mange borde skal vi spise ved i dag?
    - Hvad mon vi skal have at spise?  
De voksne ved på forhånd, hvad der er på menuen og hvilke råvarer, der er i maden
  - Eksempler på muligheder, der fører til dialog under måltidet
    - Se – farver, former, varme, kulde, hvordan kan du se, det er varmt
    - Lugte – oregano, timian, peber, appelsin, karry, tomat, kanel, nellike
    - Føle – sprødt, grynet, sej, hårdt, blødt, cremet
    - Smage – surt, sødt, salt, stærkt, bittert
    - Ønsker – Hvad kan I også lide at spise – Hvad skal vi fortælle køkkenet at I gerne vil have på menuen
  - Eksempler på spørgsmål, der fører til dialog efter måltidet
    - Hvor mange har smagt eller set noget i dag, som de ikke har set før?
    - Hvad husker I bedst fra dagens måltid?
- Vi opfordrer børnene til at smage på maden. Vi er i den forbindelse bevidste om, at udvikling af smag og madmod er en proces, hvor børn skal danne gode erfaringer, og at det kan være okay at dufte eller røre ved maden til en start. For at øge nysgerrigheden for maden har vi fokus på de børn, der tør smage på maden fremfor på dem som ikke har lyst.

## Udendørs måltider

*40 minutter ude i en skov sænker stressniveauet med 27% - Samme effekt kan fås i en have, i en park ol. – Duftene i naturen påvirker os og ruster vores immunforsvar - 40 minutter udendørs hver eneste dag øger trivslen hos børn og medarbejdere*

*Kilde: Anders Kofoed – Biolog - Faglig dag i klynge IBØ D d. 25. marts 2023*

### Principper for Mad- og måltider udendørs

- Måltidet i uderummene ligestilles med det måltid der foregår indendørs
- Fra jord til bord princippet er i fokus så hjemmedyrkede og vilde råvarer benyttes.
- Lige så vel som børnene introduceres for varieret, eksperimenterende måltider indendørs, sker dette også udendørs.

### Formålet med de udendørs måltider er at:

- koble Jord til bord konceptet synligt til tilberedningen af det udendørs måltid
- inddrage børnene fra tilberedningen af råvarerne, i selve tilberedning af retten og til selve måltidet.
- skabe en anderledes friere og sanseligere ramme omkring måltidet med fokus på læring og det sociale fællesskab
- øge trivslen hos børn og medarbejdere

Der skal være en bevidst organisering når måltidet skal foregå udendørs. Det skal planlægges, koordineres og forberedes i god tid.

### Forberedelse af det udendørs måltid

- Der er skygge og afskærmning fra legeområderne for de børn, der har brug for det
- De rette køkkenredskaber og faciliteter til udendørs brug er tilgængelige
- Køkkenmedarbejderen inddrages på et tidligt tidspunkt og er med i planlægningen så råvarerne er indkøbt og tilgængelige – Og så køkkenmedarbejderen deltager i de måltider hvor det er aftalt
- Børnene medinddrages, har en rolle og er en del af udvælgelse, klargøring og tilberedning af råvarerne som måltidet består af.
- Udvalgelse og klargøring af råvarer foregår dagen før

Læs mere:

[Mad for børn i vuggestue og børnehave | Københavns Kommune](#)

[Kostråd til børn fra 0-2 år - Fødevarestyrelsen](#)

[Om De officielle Kostråd - Fødevarestyrelsen](#)

[Find Fødevarestyrelsens guide til at mindske madspild og tips til at genbruge rester i professionelle køkkener. -](#)

[Fødevarestyrelsen](#)

Nest møder dagtilbud – Inspiration til fællesskabende pædagogik