

Mad- og måltidspolitik i Det Gule Hus

Vi ønsker med denne mad- og måltidspolitik at beskrive, hvordan vi bidrager til at udvikle og styrke børnenes:

- Maddannelse – børnene kan foretage madvalg, har viden om mad, så de kan tilgå mad på en bevidst og reflekteret måde
- Æstetisk iagttagelsesevne – børnene evner at sanse, reagere og reflektere på smag, duft og synsindtryk
- Nysgerrighed og ”madmod”
- Aktive deltagelse
- Oplevelse af socialt fællesskab ved måltidet

Måltidet er en betydningsfuld, højt prioriteret aktivitet i Det Gule Hus.

Under måltidet er der rig mulighed for at blive set og hørt. Fællesskabet folder sig ud og favner alle. Vi får lyttet og hørt på mange oplevelser og bliver beriget af andres erfaringer. Her er rig mulighed for at tale om alt det, vi oplever og alt det, vi drømmer om. På den måde bliver børnene en aktiv medspiller og medskaber af den fælles verden.

Det skal være dejligt at spise sammen, vi spiser sund og god mad, som lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, og børnene har en aktiv rolle omkring måltidet. Vi påtager os ansvaret for at skabe en kultur, som lægger vægt på nærvær og dialog.

Vi vil lære børnene fællesskabets kultur og normer ved måltidet. Vi venter på hinanden, ser hinanden, taler sammen, er kort sagt nærværende. Stemningen er helt afgørende for trygheden og at det er lystfyldt at prøve nyt.

Denne mad- og måltidspolitik er skabt af medarbejderne, herefter præsenteret for forældrebestyrelsen, som har godkendt den.

Politikken revideres ved forandringer.

Dagens måltider ser således ud:

Kl. 7-7.45: Tilbydes der morgenmad; hjemmebagte boller med smør eller havregrød.

- Kl. 9: Vuggestuen får formiddagsmad; hjemmebagt brød, knækbrød eller rugbrød samt frugt og grønt. Hertil drikkes vand.
- Kl. 11: I huset spises frokost, som regel varm mad.
Til frokosten tilbydes vand.
Busbørnene får madpakker med rugbrødsmadder, grovboller eller andet hjemmebag samt 2 slags grønt. En eller flere gange og ugen får de en varm ret med og restemad fra gårsdagens menu. Turmadpakker laves også til mindre ture i nærmiljøet.
- Kl. 14 Vuggestuen får eftermiddagsmad; hjemmebagte boller, frugt, grønt, tykmælk, klatkager osv.
I børnehaven spiser de deres medbragte mad sammen. Til eftermiddagsmåltidet tilbydes vand.

I vores lille produktionskøkken laves mad fra bunden til frokost til alle børn, også mad til de børn, der kører med bussen. Ligeledes tilberedes vuggestuens formiddags- og eftermiddagsmåltider.

Vores køkkenassistent laver velsmagende og sund mad fra bunden. Her prioriteres varierede måltider, som indeholder de 5 grundsmage – sødt, surt, salt, bittert og umami samt variation på konsistens – f.eks. blødt, hårdt, crunchy samt udseende.

Vi lægger vægt på at børnene bliver præsenteret for både velkendte og trygge retter, samt nye retter og ingredienser med mere udfordrende smag og konsistens. Det er vores intention gennem god hjemmelavet mad, der dufter og smager godt, samt ser indbydende ud, at fremme børnenes interesse for mad og råvarer, samt modet til at smage på det, de ikke kender. Vi arbejder også med ved at bruge den samme råvare på forskellige måder, så børnene over tid bliver mere trygge ved den.

Da køkkenet er placeret sådan, at det er noget af det første børnene møder, når de ankommer om morgenen, starter dagen ofte med at børnene lige stikker hovedet ind i køkkenet, siger godmorgen og forhører sig om dagens menu.

Derefter breder duften fra tilberedningen sig i huset, og de børn der i løbet af formiddagen kommer forbi køkkenet stiller ofte nysgerrige spørgsmål til ingredienserne og retten.

Det er af stor betydning, at maden bliver serveret på fade og i skåle med service, som børnene selv kan øse op af og med, samt øve sig i at sende maden videre til det

næste barn eller det barn som beder om skålen, kanden, fadet osv. Der er et så tilstrækkelig antal fade, at alle børn kan skabe sig et overblik over måltidets bestanddele.

Vi følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger, som kan læses her:

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/>

Ugens menu er som hovedregel sammensat sådan:

Mandag: Grød eller suppe med topping.

Tirsdag: Suppe med topping og hjemmebagt brød eller brødcroutoner.

Onsdag: Kødret med grønt tilbehør samt ris, pasta, rodfrugt, bulgur osv.

Torsdag: Grøntsags- eller fiskeret med grønt tilbehør samt ris, pasta, rodfrugt, bulgur osv.

Fredag: Rugbrød med f.eks. pålæg, fisk, æg, ost, hummus, grøntsager.

Maden indeholder mange grøntsager og her vægtes økologi, danske og sæsonens råvarer højt. Derfor vil ugens menu også afspejle, hvilke råvarer der er i sæson i øjeblikket. Danske grøntsager i sæson er ofte af en bedre kvalitet og er dermed med til at højne børnenes sundhed samt nedbringe CO2 forbruget under produktion og transport.

I Frederiksberg kommune skal økologiprocenten være mindst 75. Økologiprocenten i Det Gule Hus ligger som regel på 80 procent og derover, og bliver sammen med ugens menu lagt ud på Aula.

Køkkenet bestræber sig på at producere mad, der ernæringsmæssigt giver god energi til et godt børneliv.

Derfor er der fokus på at maden indeholder gode fibre og sunde fedtstoffer. Brød, pasta og ris er som oftest af den grove slags, bælgfrugter som linser og bønner forekommer ofte, samt olier, nødder og mejeriprodukter tilpasset barnets alder. Sukker anvendes som krydderi og i små mængder.

Vi anvender et minimum af sukker, og ved nogle få af husets fester serveres alligevel kager – f.eks. sommerfesten og julefesten. Her er forældrene selv til stede, når arrangementet afvikles og kan foretage valg for barnet.

Ved helt særlige fejringar uden forældre kan børnene tilbydes et lille glas saft.

.

Når børnene har ryddet op, så rummet er klar til måltidet, vasker de hænder. Børnene deltager aktivt i borddækningen, de tæller tallerkener og glas, og placerer kniv og gaffel ved siden af tallerkenerne. Børnene øser selv op på deres tallerkener og hælder vand i glassene.

Måltidet præsenteres og de enkelte ingredienser benævnes som indledning. Børnene bliver vant til at sige "værsgo", før de starter med at spise.

Vuggestuebørnene gør det samme, blot tilpasset deres alder.

Børnene bruger de redskaber, de kan håndtere. De bruger først fingrene til at spise med, og vi udfordrer dem med at holde skeen. Vi er opmærksomme på næste udviklingszone, så vi går fra hånd til ske, så gaffel, så kniv og gaffel.

Børnene lærer også at anvende redskaber (øser, skeer, gafler), når de tager fra fadene. Under måltidet hjælper de med at sende skåle og fade rundt, når vennerne efterspørger det.

De voksne sørger for at borddækningen er så fuldendt, at det ikke er nødvendigt at rejse sig under måltidet. Det skaber plads til ro og fordybelse.

De voksne deltager i måltidet som rollemodel, der smager og nyder et pædagogisk måltid sammen med børnene. Samtalen foregår på fællesskabets præmisser, dvs. at det primært er børnenes oplevelser og aktiviteter, der debatteres. Vi har ikke travlt, det er en højt prioriteret stund.

Mens børnene spiser, sidder der altid en voksen ved bordet. Børnene venter på hinanden, indtil de fleste er færdige. Børnene rydder selv deres service af og sætter det på køkkenvognen.

Efter frokosten kommer mange børn igen forbi køkkenet og siger tak for mad, stiller spørgsmål, samt fortæller om deres oplevelse af maden og evt. ønsker til fremtidige måltider.

Kosthensyn:

Vi tager hensyn til religion og allergier. Allergier skal dokumenteres med en lægeattest.