

2020

Måltidspolitik i Damhuset

I Damhuset har vi udarbejdet følgende retningslinjer for mad og måltider. Vi ønsker at skabe gennemsigtighed i den praksis vi udfører, både for til forældre og personale. Vi har et stort ønske om høj kvalitet og gennemsigtighed i institutionen.

Mad- og måltidsteamet består af køkkenmedarbejdere, pædagogisk personale og ledelse. Vi afholder løbende møder, hvor emnet har relation til mad, måltider og rammerne herom. Disse møder danner grobund for samarbejde på tværs af fagområderne og på tværs af afdelingerne.

Sund, økologisk og ernæringsrigtig kost er med til at give børnene gode livsbetingelser. Køkkenpersonalet sikrer mad af god kvalitet, høj økologiprocent, diversitet i måltider og ingredienser samt ernæringsrigtige forhold ud fra målgruppen. I Damhuset er vi stolte af at have sølvmærket i økologi (75 - 95 procent).

Dette års fokusområder vil være Damhusets grønne profil samt læringsmiljøet omkring det pædagogiske måltid med udgangspunkt i tema 3 i *'Mad & Måltidspolitik i Greve Kommune'* (2016).

**DAMMEN
& DAMAGER**
HER UDVIKLER VI DIT BARN



Pædagogiske rammer for måltidet

De pædagogiske rammer omkring måltidet er vigtige for børns læring og udvikling. Der skal ikke blot være fokus på ernæringen i kosten, men også kulturen omkring det at spise. Børnenes motorik, sociale og sproglige kompetencer styrkes, og børnene får mulighed for at afprøve normer og værdier i et fællesskab og dermed lære om sig selv og deres omgivelser. At måltidet foregår i trygge og rolige rammer er en forudsætning for læring.

“Den ramme, dagtilbuddene skaber om måltiderne, er lige så vigtig for barnets udvikling som det, der spises.” - Pernille Beckmann, Borgmester

I det følgende beskrives de pædagogiske rammer for de forskellige måltider i Damhuset.

Morgenmad

I Damhuset tilbydes fælles morgenmad fra kl. 6.45 til 7.30. Her serveres ofte grød, havregryn, brød m.m. Både vuggestue- og børnehavebørn spiser sammen. Her er der især fokus på at børnene hjælper hinanden omkring bordet eks. rækker maden videre, hjælper hinanden med at øse op etc. Børnene får herigennem øvet at være en god rollemodel og selvhjulpenhed. De ældre børn hjælper de yngre - de sociale relationer styrkes. Derudover giver børnenes forskellige kompetenceniveauer mulighed for at se op til andre og afprøve egne kompetencer.

Vuggestuen

I Vuggestuen bliver alle måltider tilberedt af køkkenpersonalet. Dette omfatter morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad.

Formiddagsmad

Vi holder samling kl 9, hvor fællesskabet i gruppen er i fokus. Efter samling hjælper børnene med at dele mad ud til hinanden. Det er vigtigt at børnene føler sig inddraget og som en aktiv del af samspillet. De får øvet turtagning, selvhjulpethed og får styrket selvværdet ved at opleve at kunne selv samt bidrage til fællesskabet. Maden er oftest fingermad, som ikke kræver service. Dette styrker børnenes finmotorik og udvikler deres sanser.

Frokost

Når klokken nærmer sig 10.45 er det tid til frokost. Børnene sidder ved faste pladser i gruppen, hvilket giver ro og forudsigelighed. Under måltidet tales der om madens struktur, farver, smag, duft, varme/kulde etc. Dette medvirker til at stimulere sulten og sanserne. Personalet spiser sammen med børnene, da vi som rollemodeller påvirker børnenes madmod og madlyst. Det er vigtigt at italesætte maden. Det vil sige, at bruge tilfredsstillende lyde, omtale maden positivt samt udvise undren og nysgerrighed. Engagementet fra personalet har stor betydning for børnenes lyst til at spise.

Derudover har vi fokus på at italesætte både egne og barnets initiativer omkring bordet. Eksempelvis “du hælder vand op i koppen”, eller “jeg henter lige brødet på vognen”. Når vi italesætter os selv, giver det børnene forudsigelighed og ro. De ved hvad der kommer til at ske og kan derved finde tryghed i at alt er, som det skal være. Når vi italesætter børnene, styrkes deres koncentration og giver dem mulighed for at forstå sig selv - det giver dem bedre selvregistrering. Foruden alt dette styrkes børnenes sproglige kompetencer, når vi sætter ord på.

Vi er opmærksomme på stemningen omkring måltidet. Den skal være behagelig, positiv og i en hyggelig atmosfære - det skal være rart for alle. Derudover er vi opmærksomme på det enkelte barns kompetenceniveau og behov. Vi hjælper børnene til at være selvhjulpne. Dette ved at øse op selv, bede om maden og sende den videre, tørre sig selv om munden etc. Når børnene oplever at kunne selv, styrkes deres selvværd.

Eftermiddagsmad

Eftermiddagsmaden bliver sat frem kl. 14. Børnene vågner løbende fra deres lur, og kommer derfor også op til bordet efterhånden som de vågner. Børnene sidder på tilfældige pladser og får tilbudt brød, frugt og mælk. Børn under ét år får vand. Vi spiser sammen med børnene, hvor vi taler om maden og det som optager dem. Børnenes sproglige kompetencer stimuleres i dialog med andre. Efterhånden som børnene bliver færdige med at spise, tørrer de sig om munden og sætter koppen på vognen. At kunne selv giver barnet en følelse af succes og højner selvværdet.

Børnehaven

I Børnehaven medbringer børnene egne madpakker. En til frokost og en til eftermiddagsfrugt.

Formiddag

I løbet af formiddagen har børnene mulighed for selv at tage mad fra deres madpakker. Personalet hjælper børnene til at mærke efter og huske at gemme mad til frokost. Nogle børn har brug for hjælp til at mærke efter om de er sultne eller om de bare ikke lige ved hvad de skal tage sig til. Når vi taler med børnene om kroppens signaler, hjælper det dem til at kunne registrere, og derved forstå, sig selv.

Frokost

Børnene har faste pladser omkring frokostbordet, hvilket giver ro og tryghed. Det er nøje overvejet hvor børnene sidder og ved siden af hvem. Dette afhænger af børnenes aktivitetsniveau, de sociale relationer, samspillet børnene imellem og om der er behov for tydeligere guidning fra personalet. Alle børn er forskellige og har dermed forskellige behov.

Vi er opmærksomme på at mindske støjen omkring bordet. Nogle grupper deles op i mindre grupper - dette især de yngste børn, da det kan være sværere for dem at sidde længe på en stol. De første 5 minutter af frokosten har vi en stillestund, hvor fokus er på spisningen. Her øver børnene at sidde stille på stolen, koncentrere sig om at spise mad, udsætte egne behov og får generelt ro på. Dette sikrer at alle børn får spist noget mad, inden dialogen går i gang ved bordene. Vi visualiserer hvornår

stillestunden er forbi ved brug af forskellige remedier (eks. time-timere). Når alle har spist lidt mad, opfordrer vi til samtale med små stemmer. Alle børn skal have mulighed for at blive hørt, og det skal være rart at sidde omkring bordet. Dialogen tager udgangspunkt i det som optager børnene. At kunne samtale er en vigtig del af børnenes sprogudvikling. De øver sig i at lytte, holde pauser og give plads til andre.

Nogle grupper bruger frokosten til at få styr på tavlen, hvor de øver ugedage, vejret etc. Andre grupper læser historie, lytter til stille musik eller lignende. Det er vigtigt at frokosten foregår i et stille miljø med ro omkring børnene.

Indholdet i børnenes madpakker er forældrenes ansvar. Vi anbefaler en madpakke med sund, mættende og varieret kost. Det er vigtigt at børnene gennem hele dagen har god energi til at lege og lære. Deres udviklingspotentialer svækkes, hvis madpakken hovedsageligt indeholder hurtige kalorier. Derfor kan vi tage en dialog med forældrene, hvis madpakken oftest indeholder usund kost.

Efter maden hjælper børnene med at rydde op efter sig selv. Herigennem øves selvhjulpenhed og giver børnene et medansvar i miljøet omkring dem.

Eftermiddagsmad

Efter børnene har leget på legepladsen, er der mulighed for at de kan spise deres eftermiddagsmad. Her vælger børnene selv hvor de vil sidde og ved siden af hvem. Det er vigtigt at børnene har medbestemmelse og mulighed for selv at påvirke de sociale relationer.

I nogle grupper kan børnene selv vurdere hvornår de vil spise. De lærer at mærke efter og lytte til kroppens signaler. Derudover kan det af hensyn til de sociale relationer være givende at lade børnene mærke efter, hvornår der er et godt opbrud i legen til at få noget mad i maven. Nogle børn kan være så opslugt af en leg, at de glemmer at spise. Her hjælper vi dem til at reflektere og sikrer dermed at alle børn indenfor et vist tidsrum har haft mulighed for at spise eftermiddagsfrugten.

I nogle grupper sidder børnene sammen ved bordene og spiser. Her er der fokus på fællesskabet, og der bliver ofte læst højt under eftermiddagsfrugten. Nogle børn har lettere ved at koncentrere sig efter om læsningen efter de har været på legepladsen.

Minus sukker-politik

Greve kommunes mad- og måltidspolitik understreger, at vi skal følge Fødevarestyrelsens anbefalinger. Minus sukker-politik besluttes derfor lokalt.

Sukkerpolitikken er gældende for køkkenet, de pædagogiske aktiviteter samt forældrene i institutionen.

Vi har valgt:

- at minimere brug af sukker i madproduktionen i køkkenet.
- at kunne benytte sukker som krydderi (eks. ved bagning af julesmåkager m.m.) ved pædagogiske aktiviteter.

Det er vigtigt at børnene får et fornuftigt forhold til sukker, samtidig med at børnenes sanser vækkes via mad af god kvalitet. Vi ser det derfor meningsfuldt at kunne bruge sukker fornuftigt, da det kan fremhæve smage i retten og derved give en bedre smagsoplevelse. Sukker kan blive benyttet både som “skjult” krydderi, eller mere synligt som eks. kanel-sukker på risengrød.

Traditioner

Køkkenpersonalet tager hovedsageligt udgangspunkt i den danske madtradition.

I Danmark er traditioner ofte forbundet med mad. Dette afspejler sig også i vores traditioner i Damhuset. Derfor giver det mening at klarlægge hvilke traditioner vi har fokus på gennem året, og især hvilke rutiner vi har hermed. Vi tager løbende stilling til de forskellige traditioner og tilpasser dem ved behov. Det skal give mening for børnenes kulturelle læring.

Fastelavn

Til fastelavn slår vi katten af tønden. I tønden kommer der eks. rosiner, frugstænger, frugt m.m.

Køkkenet bager fastelavnsboller med mørk chokolade til hele huset, som serveres til eftermiddagsfrugten.

Sankt Hans

Til Sankt Hans brænder vi heksen af og synger midsommervisen. Der kan laves popcorn på bålet til børnehavebørnene. Til vuggestuebørnene vil der være et alternativ, da popcorn frarådes mindre børn.

Sommerfest

Der bliver serveret kaffe/te til forældrene og saftevand til børnene. Forældrene bager kager og/eller tager frugtskyd/grøntsagsskyd med.

Denne dag er det forældrene, der har ansvaret for, hvor meget kage og saft deres børn indtager.

Koloni

Kolonien skal afspejle den virkelighed vi har i institutionen i forhold til vores minus sukker-politik.

Der skal stadig være fokus på det hyggelige og specielle ved at være på koloni. Her fokuserer vi på sundere alternativer - der kan eksempelvis serveres frugtsalat med nødder og flødeskum, smoothies, grøntsagstave med dip, æblebåde med kanel eller lign.

Familiedag

Vi serverer kaffe/te, frugt og boller. Der vil være vand med frugt/grønt i (f.eks. jordbær eller agurker) til børnene. I Dammen har nogle af bedsteforældrene boller med. I Damager bliver der bagt boller sammen med børnene.

Institutionens fødselsdag

Dammen har fødselsdag d. 1. maj, og her får børnene boller med flag i til eftermiddagsfrugten.

Damager har fødselsdag d. 1. december. Der dækkes morgenbord for børn og forældre, hvor der serveres kaffe/te samt kakao til børnene. Dertil serveres brød, smør, skæreost, smøreost samt marmelade.

Børnenes fødselsdag

Når børnene har fødselsdag har de mulighed for at tage mad med hjemmefra. Der skal tages hensyn til vores minus sukker-politik. Man kan eks. servere frugtspyd, boller, oste- og figenstænger etc.

Julen

Til jul bager vi gerne julesmåkager sammen med børnene. Max én gang i ugen får børnene pebernødder. Nogle forældre og personale giver gerne lidt julehygge i form af mad i løbet af december. Vi henviser her til vores minus sukker-politik. Der kan eks. gives klementiner eller lignende.

Julefest

I Damhuset holder vi julefest om eftermiddagen, hvor der serveres kaffe/te, saftvand, klementiner, æbleskiver, flormelis, syltetøj og pebernødder.

Risengrød

Der vil en dag i december blive serveret risengrød med kanelsukker og saft til alle børn.

Julemiddag

Vi holder gerne julemiddag for hele huset. Dette foregår som frokost. Her kunne der f.eks. tilbydes flæskesteg, kartofler, brun sovs og rødkål. Der vil være et alternativ til de børn, der ikke spiser svinekød.