

Mad og måltidskultur i Engsøens Børnehus



Bestyrelsen og Med-udvalgt i Engsøens Børnehus har i 2023 udarbejdet en ny og tidssvarende beskrivelse af vores Mad og måltidskultur. Dette med baggrund i vores pædagogiske tilgang og børnesyn, fælles ny viden fra sundhedsplejen i Kolding kommune vedr. Ligevægt, samt fødevarestyrelsen og sundhedsstyrelsen anbefalinger.

Måltidet (specielt frokosten) er i Engsøens Børnehus ét af de steder, hvor den faste gruppe samles og er sammen om noget fælles. Det er her, børn og voksne samles efter at have været i gang i hele huset og på legepladsen om formiddagen. Det er her, vi ser hinanden i øjnene. Hvad har vi gang i, hvad optager os, er vi her alle sammen osv.

Det er her, vi har mulighed for i ro og fred at samle tankerne, puste ud, nyde maden, sludre med hinanden, komme i tanke om oplevelser, som må fortælles, og lytte til hvad de andre har på hjertet.

Måltidet giver desuden barnet energi til at fortsætte dagen. Måltid er relateret til meget andet end mad.

Nøgleord for os omkring spisningen:

- Madmod og selvhjulpenhed
- Kommunikation og sprog
- Sociale kompetencer og fællesskab
- Måltidets fysiske rammer
- Den voksnes rolle

Ligevægt – en nutidig tilgang til sundhed

Ligevægt handler om fokus på både de sunde og varierede madvaner og sunde adfærdsvaner. Det er afgørende for børns trivsel, at de oplever at de er rigtige som de er. At vi giver børnene mulighed for at være en del af meningsfulde fællesskaber og at vi er gode rollemodeller, både vedr. mad og måltider og i

andre sammenhænge omkring barnet. At vi som voksne har et bredt fokus på sundhed, som omhandler både sunde madvaner og trivsel. At fokus ikke kun er på fx barnets madvaner, men på hele barnets trivsel og konteksten omkring barnet. At vi giver børnene mere medbestemmelse i forbindelse med mad og måltider og samtidig at vi voksne omkring børnene kender vores ansvar.

Børne- (forældre) og unge syn i Kolding kommune:

Forældre

Alle børn og unge gør det bedst, de kan



Alle børn har de bedste intentioner.....
- Se bag om deres adfærd og vær nysgerrig på hvorfor de gør som de gør.

Madordning i vuggestuerne i Engsøens Børnehus:



Go' mad til børn

I Engsøens Børnehus har forældrene til valgt en forældrebetalt madordning, som vores eget køkken producerer. I prisen for madordningen er der budgetteret med et frokostmåltid, men vi tilstræber fuld forplejning til alle børn om formiddagen ca. kl. 8.30, frokost kl. 11.00 og eftermiddagen ca. kl. 14.00. Det har pt. været muligt med de økonomiske midler, som vi har. Vi forventer at børnene har spist morgenmad inden de kommer i institutionen eller medbringer egen morgenmad, som de kan spise når de ankommer i institutionen.

Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Maden og kulturen omkring maden er meget bestemt af de normer, som vi hver især har med os. Mad og måltidskulturen i Engsøens Børnehus er udarbejdet ud fra Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for børn i denne aldersgruppe. Børn skal have dækket deres energibehov svarende til den tid, de er i daginstitution. Maden i madordningen lever op til de offentlige anbefalinger og er sund og varieret. Der skabes en kultur, hvor børnene kan udvikle gode madvaner og sunde drikkevaner.

Økologi

Vi bestræber os på at servere mad med et minimum af kemiske stoffer såsom tilsætningsstoffer og pesticidrester, og vi forsøger at anvende flest mulige økologiske råvarer, i forhold til de økonomiske rammer. Maden tilberedes fra grunden og af friske råvarer. Vi har fødevarestyrelsens økologiske sølv mærke, med en gennemsnitlig økologiprocent på ca. 60-90 %.

I Børnehaven har alle børn egne madpakker med hver dag. Vi beder alle forældre om at begrænse indpakkede ting i madpakken, som barnet ikke selv kan pakke ud. Vi vil nedenfor prøve at give lidt inspiration til madpakken. Fødevarestyrelsen anbefalinger til en sund madpakke indeholder noget grønt, pålæg, brød, fisk og frugt.

I Hoppelines madpakkehånd er der fokus også fokus på at børn bliver madmodige dvs. tør smage på fødevarer, de ikke kender så godt. Forskning viser, at gode måltidsvaner med en sund og varieret kost grundlægges i barndommen.

SMØR MADPAKKEN MED HOPPELINE



Uddybning af praksis

Før måltidet:

Hygiejne: Alle børn i vuggestue og børnehave vasker hænder inden vi går i gang med samling og måltid.

Samling: Samlingen er en aktivitet i sig selv, hvor vi lander og får ro på hele børnegruppen. Det kan være at synger en sang ved bordet, lave rundkreds på gulvet og snakke om dagen, lege en leg eller hvad der byder sig. Indhold og tid til samling/aktivitet i forbindelse med måltidet, udvikles i børnegruppens tempo fra vuggestue til børnehave.

Under selve måltidet:

Mad mod og selvhjulpethed:

Vi er opmærksomme på at børnene får lov til at spise lystfuldt, det vil sige at vi ikke blander os i, hvad de spiser først og sidst. Vi tager hellere en snak med forældrene om madpakkens indhold, hvis vi oplever at det enkelte barn ikke har energi nok til dagen. Såvel som vi i madordningen i vuggestuen selv er rolle modeller for at smage på maden, men ikke presser børnene til at smage. Børnene får, alt efter hvor de er i deres udvikling, selv lov til at hælde op, pakke ud, rydde op, skære over, spise selv osv.

Kommunikation og Sprog:

Opmærksomhed på at sætte ord på ting/mad på bordet, for de mindste og give børnene tid til selv at sætte ord på hvad de vil have. At børnene alt efter alder har mulighed for at fortælle de andre noget om maden/en oplevelse fra formiddagen eller noget helt tredje. At den voksne er nærværende i samtaler med børnene og udvikler samtalerne med relevante spørgsmål og fortællinger.

Sociale kompetencer og fællesskab:

Ved måltidet opleves et fællesskab, som i høj grad udvikler børnenes sociale kompetencer, hvor barnet oplever sig som en del af fællesskabet omkring bordet og måltidet. Børnene lærer at tage hensyn, de hjælper og deler med hinanden, snakker sammen og koncentrerer sig, øver sig i øse op selv, sende videre, lytte til hvad de andre beder om og i fællesskab med de voksne, får børnene en snak og en viden om maden og måltidet.

Måltidets fysiske rammer

Det er vigtigt med god tid ved måltidet. I og omkring måltidet kan der arbejdes med overgange og sammenhænge, og måltidet kan starte længe før, man sidder ved bordet. Børnene kan inddrages i forberedelsen til måltidet fx hjælpe med at hente rullebord eller sætte madpakkerne på bordet. Måltidet skal være ordentligt planlagt med det hele inden for rækkevidde, for derved at undgå unødige forstyrrelser og at den voksne forlader bordet og fællesskabet.

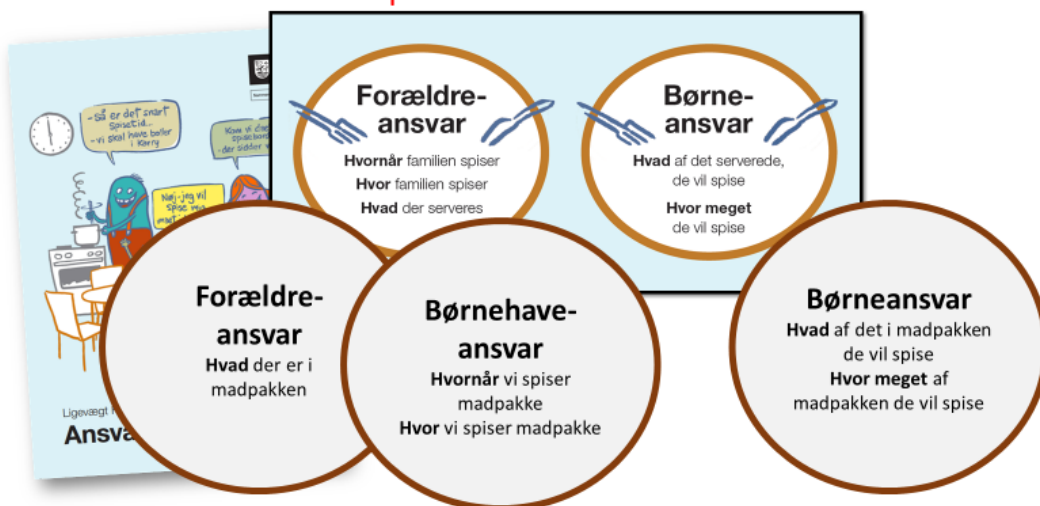
De voksnes rolle:

Både i hjemmet og i dagtilbuddet er det vigtigt at de voksne tager ansvar for måltidets afholdelse. I nedenstående billede kan ses forældrenes rolle for hvornår familien spiser, hvor de spiser og hvad der serveres. Ligeledes viser billedet de voksne i dagtilbuddet og deres rolle og ansvar. Børnenes rolle og ansvar er både i hjemmet og i dagtilbuddet at de bestemmer hvad de spiser af det serverede og hvor meget. I Engsøens Børnehuse er det samtidig den voksnes ansvar at sikre den gode stemning, samt sikre at alle bliver set, hørt og kan komme til orde. Det er vigtigt, at det pædagogiske personale spiser med og sidder spredt mellem børnene under måltidet.

Efter måltidet:

Børn spiser i forskelligt tempo, nogle er hurtigt færdige og klar til at lege og nogle sidder længere tid og spiser. Vi tilstræber at skabe en stemning og ro til at tilgodese begge dele. Det betyder, at børnene kan gå fra bordet når de er færdige med at spise. Det betyder også, at vi nogle gange hjælper nogle børn med at blive lidt længere ved bordet, hvis vi fornemmer de har brug for det. Alt efter børnenes alder og udvikling hjælper de med at rydde af bordet, putte hagesmækken til vask osv. I det tidsrum, hvor nogle børn stadig spiser, er der mulighed for stille aktiviteter bestemte steder.

Måltid med **madpakken**



Måltid med **madordning**



Endvidere kommer følgende afsnit:

Sukker

Sundhedsstyrelsens anbefaling for sukker til aldersgruppen er begrænset, og derfor mener vi, at I som forældre, selv skal råde herover. Dog tænker vi sukker som et smagsstof/krydderi, som bliver brugt i

madlavningen på lige vilkår med øvrige krydderier. Vi tilstræber at minimere sukkerforbruget og finde sunde alternativer både til hverdag og fest.

Børns fødselsdage og afslutninger i Engsøens Børnehus

Vi har ansvaret for børnenes mad, mens de er i daginstitutionen. Der er i et samarbejde med forældrebestyrelsen besluttet, at vi ved fødselsdage skal sikre, at der er noget alle børn kan spise og at børnene får et sundt måltid. Særligt i vuggestuen appellerer vi til et minimum af sukker. Man kan rådføre sig med personalet.

I børnehaven appellerer vi til forældrenes sunde fornuft og respekt for, at det er det pædagogiske personale der har ansvar for, hvad børnene får at spise. Der er udarbejdet en skrivelse for afholdelse af fødselsdage i både vuggestue og børnehave, som mere specifikt giver inspiration til forældre. Skrivelsen udleveres gerne, og den findes også på hjemmesiden.

Børn med fødevarerallergi

Der tages hensyn til børn med behov for særlig diæt. Diæten skal dog være velbegrundet, og der bedes om lægeerklæring. Der er en imødekommethed over for begrundede mistanke om allergi, og der samarbejdes tæt med forældrene om det.

Hvis ovenstående mad og måltidskultur har givet anledning til spørgsmål, er i meget velkommen til at tale med personalet på stuen eller kontakte ledelsen.