

## Mad – og måltidspolitik i Fryden

### 1. Frydens vision

I Fryden har vi en vision om, at måltidet skal være hyggeligt og nærværende, hvor der er mulighed for at skabe dialog med børnene. Maden skal være sund, velsmagende og varieret, der skal skabes gode oplevelser med mad og måltider, og der skal skabes en naturlig nysgerrighed på at smage nye ting. Dette kan gøres ved, at stimulere børnenes sanser bl.a. med nye dufte, farver og smage. Herudover bestræber vi os på, at give børnene en viden om "fra jord til bord".

Fryden lever op til, at servere 85-90 % økologisk mad og følger fødevarestyrelsens anbefalinger. <http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/kommuner-skoler-og-institutioner/daginstitutioner/>

### 2. Sådan arbejder vi med maddannelse

Vi i Fryden har fokus på, at skabe positiv maddannelse for børnene. Det betyder, at vi bestræber os på, at udvikle og styrke børns viden og handle erfaringer i forhold til mad og måltider.

Vi er opmærksomme på, at arbejde med æstetisk indtagelses evne – altså evne til at sanse, reagere og reflektere på smag, konsistens, duft og synsindtryk.

### 3. Sådan arbejder vi med madmod

Madmod er lyst og mod til, at gå ombord i nye smage og oplevelser. Det betyder, at vi inddrager børnene, at vi skaber dialog omkring måltidet, tilbyder smagsprøver, i børnehaven laves der fx gættelege, og nye ting præsenteres før kendt mad. I Fryden er det vigtigste, at vi er gode rollemodeller – altså at vi skaber nysgerrighed, er positive, inviterende og spiser med.

### 4. Vores tanker bag maden

I Fryden prioriterer vi, at børnene bliver præsenteret for mad, som er lavet fra bunden, at bruge danske sæsonens og årstidens grønt, at skabe varierende, sunde og økologiske måltider. I køkkenet er der fokus på, at skabe de 5 grundsmage – sødt, salt, bittert, surt og umami. Sukker og honning bruges som krydderi. I køkkenet lægges der vægt på, at måltidet ser indbydende ud fx præsentation af forskellige farver.

## **5. Rammerne omkring maden**

Ved hvert måltid er der fokus på, at skabe positive rammer for børnene. Under måltidet vægter vi, at der skabes dialog med alle børn omkring bordet, og at de bliver præsenteret for maden. Der er mulighed for at snakke om farver, samt hvor maden kommer fra.

Vi bestræber os på at minimere forstyrrelser, så der er ro til at spise.

Inden måltidet skal alle børn ud og vaske fingre. Vi øver os på, at vente med at spise til alle har fået mad, og også på at vente med at forlade bordet til alle er færdige.

I hele institutionen har vi fokus på selvhjulpenhed omkring måltidet.

## **6. Selvhjulpenhed**

Før måltidet bliver børnene inddraget i borddækning, hente mad og pynt ved festlige lejligheder. Indholdet og råvarerne præsenteres af køkkenet overfor børnene. Dette er med til at fremme deres nysgerrighed og ejerskab ved måltidet og maddannelse.

Under måltidet understøtter vi børnene i selvhjulpenhed. Der er mulighed for, at øse op selv, hælde vand op, sende maden rundt og skære ud. Når børnene øser op selv, får de en fornemmelse af, hvor meget de kan spise, og om de har behov for mere. Dette er med til at skabe succes ved bordet.

Efter måltidet ryddes der op. Børnene hjælper til med at tømme tallerkener og kopper, og skamlerne sættes på plads. I vuggestuen hjælper børnene selv med, at vaske hænder og mund.

## **7. Den voksnes pædagogiske rolle ved måltidet**

I Fryden betragter vi måltidet, som et læringsmiljø, hvor der er fokus på, at skabe god stemning og positive oplevelser. Den voksne bidrager til at skabe nysgerrighed, og skabe dialog og inddrage børnene i positiv snak om maden og spise et pædagogisk måltid. For at styrke børnenes selvhjulpenhed er vi bevidste om, at lade dem eksperimentere og sætte os på vores hænder.

## **8. Forældresamarbejde**

Vi har prioriteret at have folk fra huset på kursus omkring måltider i dagtilbud. Sehare fra køkkenet, Lea, Connie og Minna har revideret den udarbejdede Frydens mad – og måltidspolitik i oktober 2021. Vi har madmøder én gang i kvartalet og vi reviderer i politikken én gang årligt. Frydens kostpolitik er blevet og bliver løbende diskuteret på forældrebestyrelsesmøder samt forældremøder mindst én gang årligt. Herved har forældrene mulighed for at have indflydelse på Frydens kostpolitik. Forældrebestyrelsen skal hvert andet år beslutte om vores nuværende madordning skal fortsætte for børnehavebørnene i de følgende 2 år.

## 9. Festpolitik

Ved festlige lejligheder tager vi udgangspunkt i de samme principper, som er beskrevet ovenfor. Vi vil gerne opfordre forældrene til at støtte op om vores holdning om en sund og nærende kost ved afholdelse af fødselsdag, afslutning og andet. Hvis børnene er inviteret hjem om formiddagen, skal der serveres et sundt måltid mad. Til dessert kan vi f.eks. anbefale én af følgende ting: frugt, boller, kage, is eller evt. en flødebolle. Sidstnævnte kan også bruges som idéer til fødselsdage, som afholdes her i Fryden. Tanken er at begrænse sukkerindtaget og tilsætningsstofferne mest muligt. Det gælder både, når festen afholdes her i institutionen og hjemme hos barnet.

Der serveres ikke slik i Fryden, og vi ønsker heller ikke slikposer eller andet slik, når vi er hjemme til fødselsdag. Altså søde sager serveres kun ved festlige lejligheder og i små mængder.

### Overordnet madpolitik og traditioner i Fryden

I Fryden prioriterer vi varieret kost, og har en grundmadplan. Om sommeren får vi rugbrød to gange om ugen, da det giver mulighed for spontane ture.

**Grundplan:** Mandag – Suppe, tirsdag – varm mad kylling/kød, onsdag – grød, torsdag – rugbrød, fredag – fisk (varm ret).

Da vi får leveret varer om onsdagen kan der forekomme ændringer i planen. I køkkenet bestræber vi os på, at al mad så vidt muligt er hjemmelavet og lavet fra bunden.

Kl. 9 holdes der samling i vuggestuen og der er mulighed for at få et lille måltid. Alle børn får frokost i Fryden, hvor de får vand til. Vuggestuebørnene får også eftermiddagsmad og der serveres der hjemmebakket brød, yoghurt med mûsli, hjemmelavet æblegrød eller koldskål. Der er altid frugt og mælk. Børnehavebørnenes forældre sørger selv for eftermiddagsmad, Fryden serverer mælk.

Børn der af religiøse årsager eller ikke kan tåle (her skal vi have en lægeerklæring) bestemte typer af mad, tilbydes et alternativ. De køkkenansvarlige laver en ugentlig madplan, som hænges op på stuerne.

Vi offentliggør kostpolitikken på vores hjemmeside og forældrene modtager en velkomstpjece, hvor de orienteres om, hvor de kan finde den.

Sehare som står i køkkenet er uddannet ernæringsassistent, og vil meget gerne svare på spørgsmål, hvis I som forældre eller personale skulle have nogle.