

Mad og måltidspolitik Børnehuset Kastanjen

Forord:

Sund mad er en vigtig forudsætning for, at vores børn har det godt og trives. Albertslund Kommune ønsker at være med til at skabe rammerne for 'Det sunde liv'.

Vi ved, at gode kostvaner grundlægges allerede i barndommen, og at det børnene spiser har stor indflydelse på deres velvære, sundhed og fysiske overskud. Som kommune har vi ikke eneansvaret for, hvad vores børn spiser. Men kosten i vores institutioner udgør en vigtig del af børnenes samlede kost, og derfor vil vi gerne understøtte, at børn i Albertslund Kommunes får en sund og varieret kost, og at samværet omkring måltiderne er med til at sikre børnene nogle gode vaner.

Vi er i Albertslund Kommune stolte over at være økologisk frontløber, og derfor lægger vi også stor vægt på, at de måltider, som børnene får, er produceret af gode og årstidsbestemte økologiske råvarer.

//Steen Christiansen (Borgmester)



Kostfagligt personale og deres rolle i Kastanjen:

I kastanjen har vi vores hovedkøkken i team 2, Her laver vores køkkenansvarlige mad til både vuggestue og børnehave. Vi arbejder for, at køkkenpersonalet er en del af det pædagogiske arbejde omkring mad og måltider. Huset bestræber sig på et stærkt tværprofessionelt samarbejde mellem kostfagligt og pædagogisk personale og kvalitet og temaer følges ad.

En gang om ugen samarbejder vores køkkenansvarlige med det pædagogiske personale om at lave bål mad i vores store bål hytte.



Gode madvaner:

I Børnehuset kastanjen skaber vi trygge rammer for barnet omkring måltidet og understøtter børnenes nysgerrighed, så barnet finder mod til at smage nye ting. Der bliver selvfølgelig serveret livretter som pasta med kødsovs, men vi forsøger samtidig at introducere børnene for mange forskellige råvarer, smage og madoplevelser. På den måde vil de få pirret deres nysgerrighed, få mod til at smage nye ting og dermed få en sund og varieret kost, der er gavnlig for deres vækst og trivsel. Som forældre kan man til tider opleve, at ens barn ikke har spist så meget i institutionen, men børns appetit og lyst til at smage nyt, kan som sagt variere, hvilket periodevis er helt normalt. De voksne er rollemodeller, der sørger for at skabe den gode stemning, omkring måltidet, snakker med børnene om maden, giver

ro til at spise/smage og ikke mindst plads til at øve selvhjulpen hed. Børnene bliver inddraget i så vidt det er muligt i tilberedning af maden om torsdagen. Her snittes, skrælles og pilles det der skal bruges til bål mad dagen efter.



Det pædagogiske måltid:

Det pædagogiske personale spiser ved måltiderne en mindre portion af den samme mad, som børnene spiser. Dette måltid er et pædagogisk redskab, som skal bruges til at inspirere børnene til at spise maden, ligesom man gør hjemme i en familie. Børnene skal kunne spejle sig i den voksne, og derfor spiser den voksne ikke egen, medbragt mad sammen med børnene. Det pædagogiske måltid udgør ca. en halvdelen af en normalportion.

Måltidet som pædagogisk redskab:

I Kastanjen vægter vi det inkluderende måltid højt, ved at børnene sidder i små grupper med en voksen, hvor der er en rolig og hyggelig atmosfære. Her skabes der et nærvær med fokus på dialog og understøttelse af det enkelte barn. For at skabe overskuelighed under måltidet, serveres maden i mindre skåle, der er lettere at håndtere og flytte rundt på, så børnene selv kan øse op og hjælpe til. Vi mener, det er vigtigt, at børnene selv har indflydelse på hvad de putter på deres tallerken. Det er en del af pædagogikken, at børn motiveres til at smage på maden inden den fravælges. Børnene bliver opfordret til bede sidemanden om maden, og række skålen videre til hinanden. Dette gør at børnene får en større opmærksomhed på hinanden, hvor deres sociale kompetencer styrkes. Det giver dem en følelse af hjælpsomhed, og at de er en del af et fællesskab.

I vuggestuen arbejdes der ud fra den overbevisning, at allerede fra børnene udviser tegn på at spise selv, bliver de understøttet i denne proces. De fysiske tiltag, med maden i mindre skåle og vand/mælk i små kander, gør læreprocessen lettere i vuggestuen, når barnet skal øve sig i at øse mad op, hælde vand/mælk op med små kander. Gennem aktiv inddragelse udvikler barnet sin finmotorik, sin selvfølelse, føler glæde og stolthed over selv at få lov til at tage ansvar. Det er en del af en proces, allerede fra vuggestuealderen, at børnene lærer at vente på tur, vente på maden osv. Det er lidt svært til at begynde med, men ved fælles hjælp går tingene fint. Vi arbejder med, allerede fra vuggestuen af, at børnene er medinddraget i mange forskellige processer, f.eks.

- Hente maden i køkkenet
- Dække bord
- Rydde op efter sig, sætte tallerken og kop på rullebordet

Alle disse processer er med til at styrke udviklingen af selvhjulpen hed hos barnet og selvhjulpen hed er vigtigt fordi:

- Det styrker barnets selvtillid, jeg kan selv og barnet oplever succes.
- Det styrker barnet selvfølelse, som fører til styrkelse af personlig udvikling.
- Barnet lærer at klare sig selv og få succes.
- Barnet oplever, at tage del i fællesskabet.



Kræsenhed:

De fleste børn har perioder, hvor de udviser kræsenhed i en eller anden grad. Jo flere smagsindtryk barnet får inden kræsenheden sætter ind, og jo flere forskellige råvarer de har lært at kende, jo lettere er det for barnet at komme igennem denne kræsenhedsperiode. Ny smag af mad, er ofte noget, man skal lære at kunne lide. Det er helt naturligt at børn afviser mad, som de ikke er vant til at spise. For at madens smag kan blive mere og mere velkendt er det vigtigt at børn smager på maden når det serveres.

Der er ingen der siger, at man skal kunne lide alt, men hos de børn der spiser meget ensidigt, handler det ofte om en vane i stedet for en kræsenhed. I Kastanjen støtter og udfordrer vi læreprocessen ved at skabe rammerne for, at barnet trygt kan eksperimentere med nye smagsoplevelser og i eget tempo finde frem til, hvad han eller hun kan lide at spise. Hvis de ikke kan lide maden får de tilbudt rugbrød i stedet.



Børn, mad og ernæring:

De måltider der tilbydes i Kastanjen følger de officielle anbefalinger fra fødevarestyrelsen, som bygger på de 7 officielle kostråd og NNR (Nordiske næringsstof anbefalinger)

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgfrugter og fisk*



*Sluk tørsten
i vand*



*Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det
søde, salte og fede*



Menuplaner:

Menuplaner er omdrejningspunktet for arbejdet i køkkenet og er med til at give struktur og overblik over produktionen og indkøb af fødevarer. Menuplaner skal samtidig være med til at sikre måltidets ernæringsmæssige kvalitet samt vigtigheden af, at alle måltider der serveres er varierende og bestående af sunde råvarer.

Vores køkkenansvarlige dokumenterer ugens madplan på Aula, således man kan se hvad børnene bliver tilbudt i løbet af ugen.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Morgenmad	Boller eller brød Havregrød/gryn Cornflakes	Boller eller brød Havregrød/gryn Cornflakes	Boller eller brød Havregrød/gryn Cornflakes	Boller eller brød Havregrød/gryn Cornflakes	Boller eller brød Havregrød/gryn Cornflakes
Frokost	Broccolisuppe m/fetadrys friskbagt brød	Kylling i karry, Ris, Bagt blomkål	Falafel, Kartofler og gulerødder i ovn, Urter dressing	Rugbrød m/ Leverpostej, æggesalat m/avocado, fiskesalat, figenpålæg, ost Grønt: glaskål, cherrytomater, agurk	Bål mad: Dahl suppe
Eftermiddagsmad	Rugbrød med smøreost Dagens frugt	Friskbagt brød m/ pikant smøreost Dagens frugt	Friskbagt brød med flødeost Dagens frugt	Koldskål m/kammerjunker og jordbær	Friskbagt brød med smøreost Dagens frugt

Økologi:

I Kastanjen har vi det økologiske sølv spisemærke, hvilket betyder at 60-90% af vores råvarer skal være økologiske. I Kastanjen er ca. 90 % af den mad, frugt og grønt der serveres økologisk. Det betyder, at børnene får langt færre tilsætningsstoffer, pesticidrester og at der tages hensyn til dyrevelfærd. Endvidere købes frugt og grønt generelt i sæsonen, således at miljø aspektet også medtænkes i vores køkken.

Sukkerpolitik:

Der er nul-sukker politik i Kastanjen, udover det, der er naturligt i de forskellige fødevarer og der hvor det anvendes som krydderi i en begrænset mængde.

Fødselsdage:

Når børnene har fødselsdage vil de altid blive fejret i institutionen med flag og sang. Fødselsdage er for barnet en ganske særlige dag, hvor man er i centrum og måske har noget "lækkert" med til uddeling. Det er altid en god idé at snakke med personalet omkring fødselsdage, da vi i hverdagen har nul-sukker politik. Men ellers kan I altid tage pizzasnegle, pølsehorn, boller og frugt med.

Hvis der inviteres til fødselsdag hjemme, er sukkerpolitikken den samme som hvis fødselsdagen blev holdt i institutionen, desuden er det også vigtigt at være opmærksom på børn med særlige kost-hensyn.

Hvis man vil invitere hjem er det barnets stue som alle deltager. Hvis Stuen skal deltage i fødselsdage hjemme skal det planlægges at ske en fredag for at tilgodese alle stuer mindst muligt.



Særlige lejligheder:

Forældrebestyrelsen har besluttet, at der er særlige lejligheder i løbet af året, hvor der kan blive serveret søde sager, såsom kager, søde læskedrikke og slik.

De er:

Påske

Afslutninger for storbørnsgruppen

Fastelavn

Halloween

Pebernødder til samling i December

Til fastelavn vil der typisk blive slået katten og tønden, hvor tønden indeholder f.eks. små pakker af rosiner/figenstænger, klementiner, små poser med popcorn eller lig. Derudover vil der blive serveret hjemmebagt fastelavnsboller med glasur om eftermiddagen.

Til afslutning for vores skolebørn vil der holdes en særlig dag for børnene. Denne dag afholdes på Herstedhøje hvor børnene deltager i tilberedningen af det måltid som de skal nyde til frokost. Om eftermiddagen byder de forældre velkommen til kaffe kage bord, her vil børnene blive tilbudt saftevand eller vand. Det aftales imellem den køkkenansvarlige og det pædagogiske personale tilknyttet skolebørnene hvad der skal serveres.

Til børnefestugen vil børnene have mulighed for at "købe" fra de forskellige boder, som kan være pandekager, pølser, gnaveben m.m., derfor medbringes der kun madpakke samt frugt. Derudover holder vi kaffe/frugt/kage eftermiddag en af dagene på BFU. Til Sommerfesten/efterårsfesten er der forskellige traditioner.

I julemåned kan der være forskellige aktiviteter med at bage f.eks. julesmåkager både til at hygge med i institutionen og som julegaver, kakaokugler etc. det er op til de forskellige teams at finde ud af hvordan de hygger i december måned samt holde det begrænset.

Pædagogiske aktiviteter med søde sager:

Der er mulighed for at lave pædagogiske aktiviteter der indeholder sukkerholdige ting med børnene 3-4 gange om året. Det er pædagogerne der bestemmer alt efter tema, hvordan aktiviteterne skal afvikles.

Dette kan være:

- Besøg på plejehjemmet hvor børnene finder påskeæg i deres have
- Der kan laves bål i institutionen, hvor der kan serveres varm kakao eller popcorn
- Til påske kan der findes påskeæg på legepladsen

Særlige hensyn:

I Kastanjen bliver der taget hensyn til børn, der af religiøse og kulturelle årsager har særlige regler eller forbehold til mad. Hvis der serveres en fødevarer som nogle børn af visse årsager ikke må spise, serveres det et alternativ. Hvis et barn af helbredsmæssig årsager skal undgå særlige fødevarer f.eks. pga. allergi, vil der blive taget hensyn til dette. Dog skal der foreligge en lægeerklæring, før der kan serveres særlig diætkost.

Nul-sukker betyder, at der IKKE må medbringes:

- Kage
- Juice/saftevand
- Slik
- Chips og popcorn

Vi tager arbejder på at lave en inspirationsmappe med gode ideer til ting man må have med til fødselsdage mv.