



## DISTRIKT SKOVVEJEN

### Mad- og Måltidspolitik i Skovvejens distrikt 2023

#### Indledning:

Mad – og måltider er en stor del af børnenes dagligdag i Børnehusene, og i Skovvejen er det en vigtig del af det pædagogiske arbejde. Vi har udarbejdet en fælles mad- og måltidspolitik for at skabe en fælles ramme, der bidrager til børnenes madglæde, trivsel og sundhed samt er vigtig for tandsundheden. Med mad- og måltidspolitikken vil vi gøre det sunde valg lettere og medvirke til at forebygge fejlnæring, overvægt og livsstilssygdomme. Personale og forældre har et fælles ansvar for at bidrage til sundhed. Distriktsbestyrelsen, medudvalget, køkkenmedarbejderne og ledelsesteamet har bidraget i udarbejdelsen af en mad – måltidspolitik.

#### Principperne:

- **Alle børn i distriktet skal tilbydes en sund, varieret, økologisk og ernæringsrigtig kost, som giver børnene de bedste muligheder for trivsel og udvikling.**
  - Vores køkkenfaglige medarbejdere sammensætter madplanerne ud fra de kostfaglige råd og ved egen produktion laves maden fra bunden med begrænset brug af forarbejdede produkter. Maden anrettes med fokus på æstetik.
  - Vi er ressourcebevidste og viser vejen til sunde og klimavenlige måltider.
  - Distriktet følger Ballerup kommunes klimahandleplan, hvor minimum 75 % af indkøbte fødevarer skal være økologiske for at minimere mulige rester af pesticider og skadelige tilsætningsstoffer. Der arbejdes henimod, at alle Børnehusene i distriktet har det økologiske sølvmærke.
- **Børnehusenes læringsmiljøer skal invitere til, at børnene spiser maden samt at børnene oplever måltidet som et naturligt, positivt og værdifuldt samlingspunkt for fællesskabet.**
  - Måltiderne understøtter børns selvhjulpethed og aktive deltagelse i fællesskaber
  - Personalet på stuerne er opmærksomme på de enkeltes børns mængde af mad samt variation.

- **Børnene skal styrkes i sunde vaner, som de kan tage med sig videre i livet.**
  - Børnehuset arbejder bevidst med at nedbringe indtagelsen af sukkerholdige produkter i institutionen.
  - Børnehuset bidrager med information om sund og varieret kost såvel i forhold til børn som forældre.

**Vi følger til en hver tid gældende anbefalinger fra sundhedsstyrelsen, fødevarestyrelsen og sundhedsplejerskerne.**

### **Mad – Måltider sådan gør vi:**

I Skovvejen vægtes måltidet højt og vi gør en indsats for at tilbyde børnene det bedst mulige inden for de økonomiske rammer. Måltiderne er baseret på fødevarestyrelsens og sundhedsstyrelsens kostråd. Derfor begrænser vi brugen af sukker, salt, rosiner og kanel.

Menuen består af mange grøntsager samt fisk, kød, suppe eller grød. Menuen tilrettelægges efter sæsonens udbud.

Brødet til eftermiddagsmaden i vuggestuerne er så vidt det er muligt hjemmebagt, der kan være undtagelser i nogle afdelinger.

Madplaner udarbejdes for en uge af gangen og er tilgængelige for børn og forældre.

Vi arbejder henimod at blive endnu mere bæredygtige og reducere madspil. I forhold til madspild er vi opmærksomme på at få brugt så mange råvarer fra bund til top som muligt samt bruge rester.

De 7 kostråd dækker over de officielle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen til en sund livsstil og er gode for klimaet.

De officielle kostråd er:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

**[Læs mere om De officielle Kostråd, supplerende tips og tankerne bag på Fødevarestyrelsens hjemmeside](#)**

[Anbefalinger institutionskost.ashx \(sst.dk\)](#)

[Anbefalinger om ernæring - Sundhedsstyrelsen](#)

## **Frokostmåltidet:**

Forældrene bestemmer, hvorvidt der skal være en fælles selvbetalt frokostordning, eller om børnene skal have madpakker med. Der stemmes hvert andet år. I 2023-2024 har alle vuggestueforældrene stemt for egenproduceret mad. Ved beslutning om frokostordning i børnehaverne er det cateringordning "Fru Hansens kælder".

I 2023- 2024 har Lundegården og Nordpolen cateringordning. Ved Skoven har egen produktion også for børnehalebørn grundet køkken faciliteter. Isbjerget får leveret fra egen produceret mad fra Lundegården. Valhalla har madpakker.

## **Eksempel på mad i vuggestuen:**

De mindste børn spiser efter behov i løbet af dagen.

Hver morgen tilbydes grød og brød samt vand eller mælk. Ingen medbragt morgenmad. Morgenmaden slutter klokken 7.30.

Ca. kl. 9.00 gives der vand at drikke, og der tilbydes lidt grønt, frugt eller brød.

Ca. kl.10.30-11.00 serveres der frokost. Børnene inddrages i borddækningen. Børnene hjælper med at hente mad. Maden anrettes, så de fleste børn selv kan øse op. Vuggestuebørnene deltager aktivt ved spisningen ved selv at spise, vælge pålæg og hælde mælk op – når de kan.

Ca. kl. 14.15 får børnene eftermiddagsmad, som er afstemt i forhold til, hvad de har fået til frokost. Har de fået suppe eller grød, der ikke mætter i så lang tid, får de en mere bestand mad såsom brød.

## **Eksempel på mad i børnehaverne:**

Hver morgen tilbydes havregryn, grød eller brød samt vand eller mælk. Ingen medbragt morgenmad. Morgenmaden slutter klokken 7.30.

Om formiddagen er det muligt for børnene at tage et stykke brød, hvis de er sultne.

Ca. kl. 11.00 spiser børnene frokost i fællesskab. Børnene inddrages i borddækningen og oprydningen. Maden anrettes, så børnene kan deltage så meget som muligt.

Ca. kl. 14.15 får de eftermiddagsmad. Brød, frugt, grønt, og lignende. Vær opmærksom på om der afholdes samling, så afbrydelser så vidt muligt undgås.

## **Selve spisningen.**

Vi tilstræber en god stemning ved bordet. Mad er nydelse og velsmag, samvær og glæde. Maden anrettes med æstetisk udtryk, da synsindtryk kan stimulere appetit. De voksne motiverer børnene til at smage og spise via et positivt kropssprog, gennem beskrivelse af maden, og de enkelte ingredienser. Vi understøtter madmod, så børnene har mod til at smage nye ting og mod til at eksperimentere med mad.

0 – 5 års børn skal typisk smage en fødevarer 8 – 15 gange før de kan lide den. Smag er noget vi lærer, og som udvikler sig.

Vores service er baseret på, at de store vuggestuebørn og børnehalebørn selv kan øse maden op, bruge de relevante spiseredskaber, smøre deres mad samt selv hælde op i deres kop.

Børnene skal blive siddende ved bordet, imens de spiser. De voksne vurderer, hvornår det enkelte barn må rejse sig. Vi vurderer i forhold til barnets eget behov, træthed, rastløshed og hensynet til de andre i børnegruppen. Hvis nogle enkelte børn er meget hurtige til at spise, vurderer den voksne om barnet kan bruge lidt tid på at kigge i bøger, høre historie eller lign. så barnet ikke forstyrrer resten af gruppen, der ikke er færdig med at spise.

De voksne i Børnehuse spiser med, ud fra princippet "en pædagogisk bid". Dvs. at de voksne også her er det gode eksempel omkring spisningen, blandt andet ved at smage på maden samt er en del af fællesskabet.

Børnene deltager i afrydningen efter måltidet, hvor affaldssortering indgår.

### **Særlige hensyn**

Ang. børn med lægedokumenteret allergi vil der blive fremstillet mad tilpasset det enkelte barn.

Vi imødekommer forældres ønsker grundet i kulturelle og religiøse tilgange samt ønske om vegetarkost. Der laves aftaler med den enkelte familie.

### **Madpakker:**

Vi anbefaler sunde madpakker, hvor der er grønt tilbehør.

Børnene skal have brød med højt fiberindhold.

Det anbefales at madpakkerne ikke indeholder sukkerholdige fødevarer og drikke. Eksempelvis danone, kinder mælkesnitte, kiks, drikkeyoghurt og lignende. Forældrene skal være opmærksomme på mængden af tørrede frugter.

Resterne fra madpakkerne kommer i madkassen, så forældrene kan se hvor meget og hvilke madder barnet spiser. Det pædagogiske personale er opmærksomme på, om madpakkerne dækker børnenes ernærings- og energibehov en hel dag og indgår i dialog med forældrene om dette.

[Gi´ madpakken en hånd - godt for sundhed og klima \(pjece\) - Fødevarestyrelsen \(foedevarestyrelsen.dk\)](http://foedevarestyrelsen.dk)

### **Drikke:**

Børnene får mælk og vand i løbet af dagen. I Børnehaven medbringes drikke, som kun indeholder vand. Efter behov fyldes de op i løbet af dagen. Drikke skal med hjem hver dag og vaskes pga. hygiejne. Vi anbefaler drikke uden ftalater, så sodavandsflasker skal undgås.

## Søde sager:

I henhold fødevarestyrelsen: "Har små børn stort set ikke plads til søde sager i deres måltider. Dagtilbud anbefales at tilbyde kage, is mv. højst en gang om måneden, og begrænse mængden."

Slik, is, kage, drikke med sukker samt smoothies er derfor ikke en del af Børnehusenes hverdage.

- Til jer, der serverer måltider i daginstitutioner hver dag.

[Hent materialet](https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638279421555482898/kostr%C3%A5d%20til%20m%C3%A5ltider%20i%20dagin)

<https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638279421555482898/kostr%C3%A5d%20til%20m%C3%A5ltider%20i%20dagin>

## Fødselsdage:

Personalet kontaktes ved fødselsdage. Distriktet har udarbejdet en fødselsdagsfolder. Fødselsdage fejres med fokus på, at barnet er i centrum og fejres med flag, sang, lege, og hvad der ellers aftales i de enkelte Børnehuse. Forældre er velkomne til at deltage i fejringen af fødselsdagen. Alle børn deltager i et fællesskab og oplever sig som en del af dette ved fejringen. I Børnehusene er børnene delt op i forskellige grupper i hverdagen, som med fordel kan bruges til fødselsdage.

Til fejring af fødselsdage i Børnehusene er forældre velkomne til at medbringe frugt, grønt og boller uden fyld og pynt dvs. uden slik, glasur mm. De kostfaglige har udarbejdet forskellige ideer.

## Fødselsdag i private hjem.

I nogle Børnehus er det muligt at invitere til fødselsdag hjemme og ellers er forældre velkomne til at deltage i fødselsdage i Børnehuset.

Der kan ligesom i Børnehusene serveres frugt, grønt og boller uden fyld og pynt dvs. uden slik glasur mm.

Vi medbringer gerne madpakker.

Vi følger fødevarestyrelsens retningslinjer. Er der ønske om at servere frokost kontaktes personalet, som kan hjælpe med forslag. Hvis der tilberedes mad af råt kød skal det sikres, at det opnår 75 grader. Vi anbefaler endvidere, at alle produkter er økologiske eller danske, da kravene til fødevarer i Danmark er mere præcise.

I øvrigt opfordres forældrene til at inddrage stuen/teamets personale.

## Fester – arrangementer i Børnehusene:

Ved Børnehusenes forskellige traditioner og højtider kan børnene få søde sager så som en fastelavnsbolle med glasur, påskeæg, pebernødder, kage o.lign.