



# Mad- og måltidspolitik i Børnehuset Æblehaven

## Kost og økologi

Ernæring har stor indflydelse på barnets fysiske og psykiske sundhed. Sundheden er vigtig for børns læring, udvikling og trivsel og derfor har vi i Æblehaven et styrket fokus på måltidet.

Æblehavens køkkenpersonale sørger for at virkeliggøre vores målsætning om, at børnene i vuggestuen, minibørnehaven og børnehaven tilbydes sunde og varierede måltider, som er med til at skærpe børnenes glæde ved og interesse for sund mad. Kostsammensætningen er baseret på Frederiksberg kommunes sundhedsprofil for de 0-25 årige.

## Sunde og hyggelige mad- og måltidsvaner

Sunde mad- og måltidsvaner er vigtige for børns læring og udvikling. Mad- og måltidsvaner etableres allerede i småbørnsalderen og de gode vaner skabes blandt andet af, at have fokus på, at den mad børnene tilbydes er sund og nærende, ligesom at rammerne og det sociale samvær omkring måltidet skal være rart og inspirerende. Børn lader sig i høj grad påvirke af de voksne og samspillet med de øvrige børn. Når vi som personale spiser frokost med børnene, har vores adfærd, som i alle andre sammenhænge, stor betydning for hvordan børnene deltager og udvikler sig. Dette hvad enten det drejer sig om at turde udfordre nye smagsoplevelser eller igangsætte eller deltage i leg og aktiviteter. Som voksne er vi rollemodeller for børnene, og vi er opmærksomme på at have en anerkendende og motiverende adfærd – også i forbindelse med måltidet.



Det vi spiser - eller det, som vi oplever andre spiser - er i høj grad dét vi lærer at spise. Måske fortæller Alfreds forældre, at deres dreng ikke spiser rugbrød derhjemme, og derfor er vant til at spise franskbrød, mens vi i institutionen oplever, at han spiser rugbrødet. Dette kan skyldes den sociale sammenhæng omkring måltidet i institutionen. Måske ser Alfred op til Hugo, der elsker rugbrød, og Alfred kopierer således sin vens adfærd. Alfreds smag for rugbrød kunne betegnes som 'den sociale smag'. På den måde kan måltiderne i institutionen bidrage til at stimulere sanserne, skabe nysgerrighed for ny mad og begrænse kræsenhed.

Der skabes naturligt en interesse for hinandens madvaner og kulturer, som bidrager positivt til udviklingen af sunde mad- og måltidsvaner. Vores håb er, at når der helt fra vuggestuetiden fokuseres på at gøre sunde og rare spisevaner til en naturlig del af hverdagen, bidrager det til at børnene i en tidlig alder lærer at træffe sunde valg.

I Æblehaven værner vi om en måltidskultur præget af nærvær og en god atmosfære, da dette er med til at fremme børns lyst til at spise sundt og er udviklende for det sociale fællesskab. Væsentlige dele af måltidskulturen er at tale sammen om hvad vi spiser og at have fokus på opmærksomhed og hjælpsomhed over for hinanden samt at kunne vente på at det er éns tur til at tage mad. Det enkelte barns smags- og sanseapparat, selvhjulpenhed og finmotoriske udvikling er ligeledes i højsædet. Der er små kander på bordene, så børnene selv kan hælde op, maden serveres i mindre skåle, så det er nemmere selv at prøve at øse op. På rugbrødsdage er der små knive tilgængeligt, så børnene selv kan smøre. Den varme mad placeres så vidt muligt hver for sig på tallerkenen, så det er nemmere at overskue maden og gør det muligt at vælge selv. Børnene inddrages aktivt i valg af maden, men vi opfordrer til, at man skal smage på al maden. Bestik er til rådighed for alle børn, og for de mindste vuggestuebørn er der ofte en 'hjælpeske' hos en voksen. De mindste får også lov at bruge fingrene, da det at føle konsistensen af maden er en vigtig del af deres perception af maden.



Et måltid med en god atmosfære kræver en god organisering og indeholder mange rutiner og ritualer. Inden måltidet hjælper de voksne børnene med at få vaske hænder. Når børnene er kommet til bords, sørger en voksen for at skabe en rolig stemning. Under måltidet spises der ved flere borde, da børn har nemmere ved at koncentrere sig om måltidet, når de skal forholde sig til en mindre gruppe. Store og små børn sidder blandet og kan inspirere hinanden til at øve sig i selv at øse og hælde op, at sende mad videre og have nogle hyggelige snakke under måltidet.

Når måltiderne er ved at være ovre, hjælper børnene til med at rydde op – små børn sætter f.eks. selv deres kop på vognen og de store skraber mad i skraldespanden og sætter service på vognen.

## Måltiderne

Vuggestuebørn har fuld forplejning. Børnehavetaksten for børnehavebørn i Æblehaven er med frokostordning, og dertil kommer en forældrestyret mellemmåltidsordning fra barnet er 3 år.

Køkkenet laver mad af økologiske råvarer og går op i, at maden smager af noget og er varieret. Kosten er alsidig samtidig med, at vi anerkender princippet om at introducere det samme smagsindtryk mere end én gang, således at der skabes en smagstilvænning hos børnene. Måltidet skal være en oplevelse for alle sanser og maden bliver serveret på fade og i glasskåle.

Frokosten er sammensat, så det der serveres lever op til de nordiske næringsstofanbefalinger for aldersgruppen og er 75% økologisk.

Alder	Energiprocent protein	Energiprocent kulhydrat	Energiprocent fedt
6 – 12 mdr.	7-10 %	45-60 %	35-45 %
1-3 år	10-15 %	50-55 %	30-35 %
> 3 år	10-15 %	55-60 %	Max. 30 %
<b>Højst 10 % af energien må komme fra sukker</b>			

Børn med anden kulturel eller religiøs baggrund spiser de samme retter, dog tilbydes de en anden form for kød hvis der serveres retter med svinekød.

Børn med diagnosticeret fødevarerallergi tilbydes en særlig kost, såfremt der foreligger en lægeerklæring.

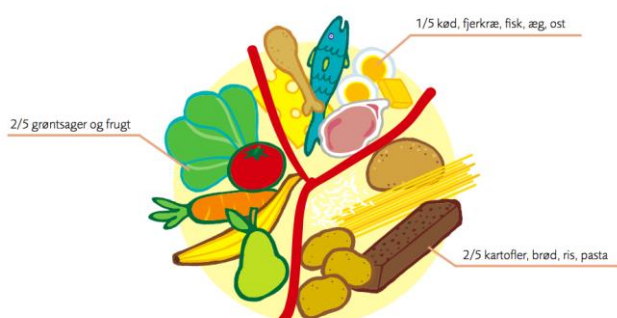
### MADEN DER TILBEREDES OG SERVERES

Maden som serveres i dagtilbuddet skal i sin sammensætning leve op til Fødevarerstyrelsens krav.

Fødevarerstyrelsens vejledning om energifordelingen i måltidet er forenklet i de officielle kostråd.

Den mad, som serveres for børnene, bør være indbydende og "tale" til flest mulige sanser. Det er ambitionen, at måltidet og maden skal være en fornøjelse og et socialt samlingssted.

#### Kostråd: "Y tallerken" til den varme mad (Alt om kost, A, 2017):



#### Kostråd: Sammensætning af det kolde frokost måltid (Alt om kost, B, 2017):



- **Brød** - helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **Grønt** - gnavegrønt, salat eller pålæg
- **Pålæg** - kylling, kød, ost eller æg
- **Fisk** - mindst en slags fiskepålæg
- **Frukt** - det friske og søde



Hver uge hænger menuen på opslagstavlerne ved stuerne. Nedenstående er et eksempel på en ugemenu for vuggestue, minibørnehave og børnehaven (i byen):

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Morgenmad</b> Kl. 7.00-7.50	Der tilbydes morgenmad hver morgen. Her kan børnene få havregryn, mysli, havrefras, rugbrød eller grovbolle med smør og ost, frugt, mælk og vand				
<b>Formiddagsfrugt</b> Ca. kl. 9/9.30	Formiddagssamling med frugt/grønt, rugbrød og vand				
<b>Frokost</b> Ca. kl. 11.00 i vuggestue Ca. kl. 11.30 i børnehaven	Suppe med friskbagt brød	Rugbrød med pålæg, en lun ret og grønt	Varm ret med ris/ pasta og en salat/brød	Varm fiskeret med grøntsager og kartofler/ ris	Rugbrød med pålæg, en lun ret og grønt
	Mælk/vand	Mælk/vand	Mælk/vand	Mælk/vand	Mælk/vand
<b>Eftermiddagsmåltid i vuggestue og mini børnehave</b> Ca. kl. 14.30	Rugbrød med forskelligt pålæg Frukt	Groft hjemmebagt brød med smør og ost Frukt	Fruktgrød med mælk/ yoghurt og mysli	Rugbrød med forskelligt pålæg Frukt	Groft hjemmebagt brød med smør og ost Frukt
	Mælk og vand	Mælk og vand	Mælk og vand	Mælk og vand	Mælk og vand
<b>Eftermiddagsmåltid i børnehaven</b> Ca. kl. 14.30/15.00	Rugbrød eller hjemmebagt grovbrød/smør Frukt	Rugbrød eller hjemmebagt grovbrød/smør Frukt	Rugbrød eller hjemmebagt grovbrød/smør Frukt	Rugbrød eller hjemmebagt grovbrød/smør Frukt	Rugbrød eller hjemmebagt grovbrød/smør Frukt
	Vand	Vand	Vand	Vand	Vand

## Til hverdag og fest

Kosten i Æblehaven er økologiske og sunde retter. Vi har ikke "nul sukker politik" men vi bruger mindst muligt sukker, da sukker tager plads op for andre fødevarer og ikke mætter i længden. Ved festlige lejligheder, såsom julefest, fastelavn og sommerfest, serveres der enkelte søde sager. F.eks. en bolle med glasur til fastelavn, æbleskiver og saftvand til julefest. I december måned er der kanel sukker på risengrøden og der er pebernødder og julesmåkager. Der tilbydes altid sunde alternativer såsom frugt, således, at man som forældre kan fravælge de søde sager til ens barn. På den måde kan vi stå inde for det minimale sukkerindtag børnene tilbydes i institutionen. Forældrebestyrelsen tilstræber ligeledes minimalt sukkerindtag samt sunde og økologiske traktementer til de arrangementer forældrebestyrelsen står for. Vi samarbejder med forældrene om sunde og sjove traktementer ved fødselsdage mv.

## Kommunikation om og revision af politikken

Æblehavens mad- og måltidspolitik ligger offentligt tilgængeligt på vores hjemmeside, således, at børnehavens familier og andre interesserede kan få kendskab til vores holdninger og praksis omkring kosten og måltiderne.

Det daglige arbejde med børnene og det daglige forældresamarbejde i en daginstitution indeholder desuden mange snakke om mad og måltider. Vi har erfaring med at mange forældre benytter os som sparringspartnere og søger råd med hensyn til kost, ernæring og de mange glæder og udfordringer, som måltider sammen med små børn bringer!

Med Æblehavens styrkede fokus på måltidet, er det naturligt, jævnlige at forholde os til vores mad- og måltidspolitik. Æblehaven følger med i den nyeste viden om ernæring og sundhed, og sørger således for at kosten så vidt muligt er sammensat ud fra den nyeste viden. Forældrebestyrelsen drøfter også holdninger til traktament ved særlige lejligheder, og inddrages ved udarbejdelse og revidering af mad- og måltidspolitikken.