

# MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK FOR DEN GRØNNE PLANET

## Indledning

Måltiderne er en vigtig del af hverdagen i en daginstitution. For både børn og voksne har maden betydning for trivsel og velvære. Mange børn spiser mindst halvdelen af deres daglige mad i daginstitutionen. Det er derfor vigtigt at maden i den grønne planet er sund, mættende, varieret og velsmagende og at børnene bliver motiveret til at udfordre sig selv og sine smagsløg.

I den grønne planet har vi et produktionskøkken, som laver mad TIL børn og et pædagogisk køkken som laver mad MED børn.

Vi har på den baggrund valgt at udarbejde en mad- og måltidspolitik for den grønne planet, der beskriver vores institution, dagligdagen og de principper og visioner vi tillægger stor betydning.

## Formål

Formålet med kostpolitikken er at sikre at alle børn i Den grønne planet tilbydes måltider der lever op til sundhedsstyrelsens officielle anbefalinger. Med det pædagogiske arbejde er det målet, at fokusområdet i mad- og måltidspolitikken i Den grønne planet omsættes til praksis i hverdagen. Mad og måltidspolitikken skal i samspil med forældrene være med til at grundlægge sunde kostvaner hos børn.

## Principper for maden

Maden følger Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for sundere mad i daginstitutioner og bygger på de officielle kostråd tilpasset behovene for mad og drikke hos børn mellem 1-6 år. Her er beskrevet hvor ofte en bestemt type mad bør serveres, den ernæringsmæssige kvalitet for den valgte mad samt vejledende mængder. Med udgangspunkt i anbefalingerne laves menuplanen, som hænges op i den grønne planet og bliver lagt på aula.

I den grønne planet prioriteres økologiske råvarer samt at bruge årstidens frugt og grøntsager og så vidt muligt danske råvarer. Vi ønsker at tilberede så meget af maden fra bunden af. I tilberedningen lægges der vægt på tilsmagningen af maden

sammensætning af råvarer og konsistens, herunder udseende og farver. Maden anrettes så den ser lækker og indbydende ud. Vi prøver løbende at introducere børnene for nye retter/råvarer eller sammensætning, så de på den måde kan lære nye råvarer eller retter at kende.

På baggrund af fødevarestyrelsen anbefalinger arbejder vi med at minimere sukkerforbruget og finde sunde alternativer. Men vi ønsker at have mulighed for ved særlige lejligheder og højtider at servere mad der ikke ernæringsmæssigt lever op til anbefalingerne. Så vidt muligt ønsker vi at det er børnene i det pædagogiske køkken som fremstiller saft/kage osv. Så det indgår som en pædagogisk aktivitet, hvor børnene lærer om sæson, traditioner eller madkultur.

I den grønne planet har vi det økologiske spisemærke sølv, hvilket betyder at minimum 60 % af de råvarer vi køber til køkkenet er økologisk og gerne mere, hvis muligt.

Vi arbejder aktivt med at reducere madspild. F.eks. ved at mad der ikke har været ude af produktionskøkkenet kan indgå i et måltid på et andet tidspunkt.

## **Vision**

Vores vision i Den grønne planet er at vi gerne vil medvirke til at børnene får gode vaner og oplevelser omkring mad og måltider. Vores vision er derfor:

- At atmosfæren omkring måltidet er rolig, hyggelig og afslappet.
- At styrke børns fællesskaber gennem fælles madoplevelser og udvikle sociale kompetencer.
- At børnene lærer gode kostvaner, blandt andet ved at servere en varieret, sund og indbydende kost af høj kvalitet. Samtidig med de motiveres til at smage forskellige fødevarer.
- At udvikle engagerede, madmodige børn der trives og kan selv, bliver selvhjulpne.
- At måltidet er et pædagogisk rum med plads til nysgerrighed og nærvær.
- At børnene får indarbejdet gode hygiejniske vaner i forbindelse med måltidet.
- At støtte børnene i at udvikle handlekompetence i forhold til mad.
- At børnene får kendskab til frugt/grønt i sæson og årstider.
- At børnene får mulighed for at lave mad over bål.

## **Det pædagogiske køkken.**

I det pædagogiske køkken laves mad MED børn som en pædagogisk aktivitet.

Gennem deltagelse i madlavningen, lærer børnene især om madmodighed/ maddannelse, som er et vigtigt element i det pædagogiske læringsmiljø.

Her er også læring om , og ikke mindst teste / smage på de 5 grundsmage: salt, surt, sødt, bittert og umami.

De 5 sanser vi bruger ved et måltid er: syns, lugte, smage, høre, og følesansen.

Undervejs i køkkenaktiviteterne kommer vi også ind på kan lide/ ikke kan lide.

Her er en god mulighed for at imødekomme børnenes ønsker, eller ideer som kan være gode og sjove at tilberede fremover.

Vi øver de tekniske færdigheder, samt får en læren om div. køkken redskaber ved bl.a. at, måle og veje af til dej, knækbrød og kage. Skulle, skrælle og pille sten og kerner ud af frugt og grønt. Høste årstidens bær, grøntsager og frugt, som presses til saft og syltes i glas og flasker, rive og presse citrus frugter. Vi laver pesto og kører med blender og håndmixer. Vi finder råvarer, skåle og grydeskeer frem fra skabe. I Det pædagogiske køkken bager vi boller, knækbrød, og laver rugbrøds chips.

Efter tilberedning eller bagning rydder vi op efter os, vasker bordet, fejer gulvet, fylder og tømmer opvaskemaskinen.

I Den Grønne Planet ser vi det som en særlig opgave at læringsmiljøet giver børnene den korrekte og nødvendige viden om hygiejnen i et køkken.

Ud over dette er der nogle yderligere krav, når man har børn med i køkkenet.

- Grundig og korrekt håndvask.
- Håndvask efter fingrene har været i mund, næse, øre, håret, toiletbesøg, pudset næse, nyst eller hostet.
- Ærmer smøres op.
- Forklæde anvendes.
- Håret skal være sat op.
- Forkølet børn eller børn med sår / rifter og plaster må ikke deltage.

- Man smager ikke på rå brød dej, rå æg eller kagedej tilsat rå æg.

For at madlavningen skal foregå hygiejnisk, er det også vigtigt at antallet af børn er afstemt størrelsen på køkkenet og at antallet af pædagoger eller voksne er tilstrækkeligt til, at man kan overvåge, at madlavningen foregår hygiejnisk.

## **Hverdagen i den grønne planet**

### **Morgen:**

Børn har mulighed for at få morgenmad frem til kl. 7.30. Morgenmaden består som hovedregel af havregryn/havregrød, brød, smør, frugt, grønt og mælk.

### **Formiddagsmad**

Kl. 9.00 tilbydes alle børn brød med smørepålæg samt frugt eller grønt hertil er der vand.

### **Frokost:**

Kl. 10.45 er der frokost til alle børn. Vi får som regel 4 gange om ugen varm/lun mad og en gang med rugbrød. Hertil serveres mælk i vuggestuen og vand i børnehaven.

### **Eftermiddagsmaden:**

Kl. 14 tilbydes alle børn eftermiddagsmad. Det kan f.eks. være brød og pålæg samt frugt. I børnehaven får de mælk til og i vuggestuen til bydes de vand.

## **Fødselsdage**

Fejring af fødselsdag aftales i god tid forinden med personalet i gruppen. Ved fødselsdag sætter vi barnet i fokus gennem sang og leg. Barnet kan til sin fødselsdag medbringe frugt/grønt hjemme fra og gerne skåret ud. Køkkenet laver fødselsdagsboller til fødselsdagsbarnet.

Hvis børnegruppen inviteres hjem til fødselsdag, medbringer gruppen selv madpakker og I er så velkomne til at servere frugt og/eller grønt.

Vi ønsker kun at uddeling sker ved fødselsdage og ved udmeldelse fra den grønne planet.

Fødevarestyrelsens retningslinjer om hygiejne gælder også hvis forældre medbringer fødevarer i forbindelse med fødselsdage og andre traditioner. Man må gerne medbringe hel frugt og grønt også fra egen avl.

### **Særlige hensyn**

Vi lægger vægt på at betragte måltidet, som et fællesskab hvor alle kan være med uanset religiøs overbevisning eller særlige kosthensyn. Køkkenet tager hensyn til fremmede kulturs regler og traditioner, indenfor de økonomiske- og ressourcemæssige rammer. Så vidt muligt sammensættes maden ud fra de almindelige fødevarer som børnegruppen i øvrigt tilbydes.

Hvis jeres barn har behov for special- og diætkost skal det det vær lægeligt begrundet og lægeerklæring skal medbringes, så der kan tages højde for dette når maden planlægges og tilberedes.

Mad og måltidspolitikken er blevet til i samarbejde mellem kostfaglig eneansvarlig, pædagogisk kok, ledelse og forældrekontaktudvalg.