



Rammer for mad og måltidspolitikken

Denne politik tager udgangspunkt i Vejle Kommunes overordnede mad og måltidspolitik for dagtilbud: <https://vkintra.vejle.dk/media/vrejal40/mad-og-maaltidspolitik-dagtilbud-2020.pdf>

Sunde madvaner grundlægges tidligt i livet, og derfor er maden og måltidet af stor betydning for de små børn. Politikken afspejler vores tilgang til mad og måltider i Kildedalen.

Politikken er blevet til i et samarbejde mellem medarbejdere, ledelse og forældrebestyrelse.



Måltidet - mad, pædagogik og maddannelse

I Kildedalen hylder vi **madglæden**. Måltiderne skal være hyggelige og foregå i en rolig og god atmosfære. For os er det centralt at børnene forbinder måltidet med noget positivt. Stemningen og tiden omkring et måltid er afgørende og smitter af på børnenes lyst til at spise, og det giver samtidig mulighed for en god snak med børnene, om det vi spiser.

Måltiderne er en vigtig social samling og vi har som personale en central opgave i, at skabe et godt læringsmiljø omkring måltiderne hver dag. Derfor lærer vi bl.a. børnene om gode madvaner, om god bordskik og dannelse - og øver dem i at blive mere selvhjulpne ved måltidet.

Børn smager naturligt andre retter i institutionen end derhjemme. Det udvider deres smagsoplevelser og modet til at smage på og dufte til nye madvarer. Samtidig smitter børnene positivt hinanden, når de ser hinanden spise forskelligt. Et barn skal præsenteres for og smage på nye madvarer mange gange for at vænne sig til nye smage. Og vi skal give dem tiden til det! Som voksne støtter vi børnenes **madmod**, ved at tale positivt om maden, gribe børnenes udspil og vise dem nærvær, ved at sidde sammen med dem og også smage på maden.

Børn regulerer som regel selv deres sult og mæthedsfornemmelse, så appetitten vil naturligt variere fra dag til dag. I Kildedalen opfordrer vi altid børnene til at smage på maden, men respekterer også hvis de ikke kan lide det der serveres.

Vi inddrager børnene i måltidet. Det kan være ved at hjælpe med forberedelse af måltidet, f.eks. snitte nogle grønsager i køkkenet, eller hjælpe med borddækning, selv øse op eller ved oprydning

fra måltidet. Vi har gode rammer og en god hygiejne omkring måltidet og taler om det vi får at spise, måden maden er pyntet på, hvordan maden dufter (æstetikken) - og om det vi spiser smager stærkt, surt, sødt eller andet.

Som voksne deler vi en **madoplevelse** med børnene, vi viser respekt omkring maden og vi ser måltiderne i sammenhæng med alle øvrige læringsrum, som børnene indgår i gennem dagen.

Sund mad og dagens måltider

I Kildedalen har vi en frokost -og madordning, der varetages af en kostfaglig uddannet medarbejder, som løbende tilbydes kurser om ernæring for børn i dagtilbud.

Den mad vi serverer i institutionen er sund og alsidig, og følger de overordnede retningslinjer og anbefalinger for sammensætning og kvalitet. Sund og varieret kost har stor indflydelse på børnenes læring, trivsel og udvikling. Derfor har vi fokus på at børnenes energibehov dækkes, i det tidsrum de er i institutionen.

Morgenmad

Morgenmåltidet giver en god start på dagen for de børn der kommer tidligt.

Vi serverer dagligt havregryn, cornflakes, rugfrø og mælk

Formiddagsmad

Her serveres et lille sundt mellemmåltid, der består af en grøntsag og hovedsageligt hjemmebagt brød.

Frokost

Frokosten kan både være kold, lun eller varm. Den indeholder en variation af årstidens grønsager, varieret kød og fisk og med fokus på smagsoplevelser for børnene.

Eftermiddagsmad

Her serveres grovboller, rugbrød, mælkeprodukter o. lign. Der er altid en form for frugt eller grønt som tilbehør.

Til alle måltider serverer vi vand, og til frokosten også minimælk.

I vuggestuen tilbydes letmælk. Der tilsættes kosten flere fedtstoffer og der suppleres indimellem med modernælkserstatning og lyst bondebrød. Vi følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger for børn i alderen 0-3 år.

Kvalitet i børnehøjde - hensyn til sundhed, miljø, bæredygtighed og klima

I Kildedalen er vi miljø- og ressourcebevidste i valget af fødevarer. Vi har fokus på at undgå tilsætningsstoffer, at minimere de animalske fedtstoffer og begrænse forbruget af sukker.

I 2014 vedtog Folketinget „Økologiplan Danmark – Sammen om mere økologi“. Her anbefales det, at køkkener, der drives af det offentlige, arbejder på at opnå en økologiandel på 60 % inden 2020.

I Kildedalen lever vi op til denne målsætning, men træffer også et bevidst valg om, at konventionelle danske råvarer fint supplerer det økologiske i hverdagen.

Vi passer på miljøet og skaber bæredygtighed ved bl.a. at sortere vores mad og restaffald. Vi inddrager børnene i at sortere det grønne affald ved måltiderne.

Vores køkken har ligeledes fokus på at undgå madspild, hvorfor eventuelle rester indgår i nye supplerende retter i løbet af ugen. Ligeledes minimerer vi brugen af engangsservice.

Særlige behov og mangfoldighed i madvaner

Maden i institutionen tager udgangspunkt i dansk madkultur.

Vi respekterer naturligvis familier med andre madkulturer og traditioner, hvilket betyder at ingen børn får serveret mad, der strider mod familiens religion eller kultur.

Vi er meget åbne for at afprøve nye opskrifter og madvarer fra andre lande og derved understøtte mangfoldigheden inden for madkultur.

Der tilberedes ikke special -eller diætkost i Kildedalen, men vi vil gerne være med til at finde en god løsning for barnet, hvis forældre eller læge vurderer at barnet har behov for en særlig kost i en periode. Her vil vi ofte bede forældre om selv at medbringe eventuel specialkost.

Særlige lejligheder

Ved særlige lejligheder som fødselsdage og andre arrangementer i Kildedalen holder vi fast ved traditioner, men på et niveau, hvor vi også medtænker sundere alternativer.

Ved barnets fødselsdag serverer vi en bolle med farvet glasur til alle stuens børn, pynter stuen op og fejrer barnet. Forældre er velkomne til at medbringe en lille ting, som barnet kan dele ud, f.eks. en frugtstang eller rosiner.



For at forebygge sygdom vasker alle hænder før tilberedning og spisning af dagens måltider. Regler for almindelig køkken og håndhygiejne skal følges.

Læs yderligere på følgende links:

<https://vkintra.vejle.dk/media/uatpwhya/måltidet-guide-til-sundere-mad-i-daginstitutioner-fra-fødevarestyrelsen.pdf>

<https://vkintra.vejle.dk/media/ahip4z54/rammer-om-det-gode-måltid-guide-til-daginstitutioner.pdf>

Politikken er godkendt i forældrebestyrelsen d. 01.12.20.