

Dagplejens mad og måltidspolitik

Indhold

Dagplejens mad og måltidspolitik	1
Indledning.....	1
Madens kvalitet.....	2
Sådan anser og sikrer vi det gode måltid i Dagplejen	2
Pædagogikken omkring måltidet.....	2
Madmod	3
At være (for) beredt	3
Hvor meget kan man spise ?	3
Mad mængder med omtanke.....	3
Samarbejde med familien.....	3
Hvad er det ?	3
Må vi begynde nu ?	3
Må jeg gå fra bordet nu ?	3
Jeg er ikke sulten	3
Må man røre maden ?.....	4
Special- og diætkost skal aftales i hvert enkelt tilfælde.....	4
Særlige arrangementer.....	4
Øvrige arrangementer	4

Indledning

Dagplejens mad og måltidspolitik er udarbejdet på baggrund af Gentofte Kommunes overordnede mad og måltidspolitik. Gentofte Kommune ønsker at sætte fokus på maden og måltidernes sociale, identitets- og helbredsmæssige betydning for brugernes sundhed og trivsel. Gentofte Kommune vil fremstå som det gode eksempel i forhold til sund mad ved alle måltider, mellemmåltider, møder, officielle lejligheder etc.

Måltidspolitikken skal medvirke til at udvikle og sikre sund mad / sunde måltider og bidrage til at skabe og fastholde sunde mad -og måltidsvaner.

Den overordnede måltidspolitik er tilgængelig på Gentofte Kommunes hjemmeside.

Følgende forplejning er inkluderet i betalingen:

- Børnene kan få tilbudt morgenmad, hvis de bliver afleveret tidligt.
- Ved 9-tiden serveres der er formiddagsmåltid oftest bestående af groft brød og frugt.

- Ved 11-tiden serveres der frokost, som hovedsagelig består af rugbrød med pålæg og evt. tilbehør af f.eks. grønsager.
- Ved 14-15-tiden serveres der et eftermiddagsmåltid oftest bestående af groft brød og frugt.

Madens kvalitet

Maden i Dagplejen følger Fødevarestyrelsens anbefalinger. Maden skal være med til at give børnene gode madvaner, som kan holde senere i livet. Det vil sige at den skal være alsidig med hensyn til konsistens, farve og smag, tilpasset aldersgruppen i forhold til krydderier og veksle mellem kendt og udfordrende mad. Vi undgår så vidt muligt mad med tilsætningsstoffer.

Der tilbydes økologisk kost indenfor minimum følgende kategorier: Alle mælkeprodukter, mel, gryn og korn produkter (undtagen brød - med mindre det er hjemmebagt), kartofler, agurk, tomater og gulerødder. Frugt, der er let tilgængelig at få økologisk.

Sådan anser og sikrer vi det gode måltid i Dagplejen

De voksne er bevidste om deres rolle ved måltidet og skaber en god atmosfære, når måltidet spises. Det kræver koncentration, ro og nærhed. Vi sørger for at bordet dækkes, så der er plads og rum til alle. Vi opfordrer børnene til at være selvhjulpne og lader dem deltage i det omfang, de kan i forhold til alder og udviklingstrin. Læringsmulighederne skal udnyttes og børnene skal have mulighed for at udvikle sprog og begreber, finmotorik og de får mulighed for at genkende og lære at vælge, hvad de har lyst til at spise.

Maden præsenteres lækkert og indbydende med fokus på kulinarisk sensorik, som repræsenterer de fem grundsmage: sødt, salt, surt, bitter og umami.

"Et måltid er en helt særlig stund på dagen, hvor man samles i den gruppe, man på det givne tidspunkt er en del af. Det være sig med familien derhjemme eller med de andre børn og voksne i daginstitutionen. Måltidet giver rammerne for vigtige læringsprocesser.

Værdier og normer afprøves og tilegnes, relationer og psykologiske dimensioner udfoldes, gode oplevelser deles med andre, færdigheder trænes, minder skabes og identitet dannes."

Citat: Nikolaj Løngren Fra affodring til pædagogisk måltid.

Pædagogikken omkring måltidet

Vi opfordrer børnene til at smage på, hvad der bliver serveret. Børnenes fornemmelse for hvornår de er mætte og færdige med at spise, bliver samtidigt respekteret af de voksne.

De voksne er rollemodeller og skaber en hyggelig atmosfære omkring bordet, så børnene får lyst til at deltage i måltidet og i snakken omkring bordet. Personalet spiser som minimum et såkaldt pædagogisk måltid med børnene. Når denne gode stemning er skabt, får børnene naturligt lyst til at blive siddende ved bordet frem for at skynde sig med at blive færdige. En del af det at skabe en god stemning omkring måltidet er, at tale med børnene om maden, der serveres: hvor kommer den fra, hvordan er den tilberedt, hvordan dufter den osv. Ved at invitere til denne samtale, opnår børnene større viden og kendskab til maden og råvarernes anvendelsesmuligheder.

Måltidet er en naturlig måde at styrke børnenes selvhjulpnehed ved at de hjælper med at dække bord. De oplever, at de bidrager aktivt til fællesskabet og sætter samtidigt deres kompetencer i spil.

Under måltidet hjælper barnet både sig selv og hinanden. De venter på tur, rækker maden videre og øser selv op. Børnene bidrager til fællesskabet og der er fokus på det sociale aspekt ved måltidet. Hvis muligt må børnene også meget gerne hjælpe med madlavningen som en pædagogisk aktivitet.

Hygiejne indgår som en naturlig del både i forbindelse med at forberede maden og ved selve måltidet, hvorfor børnene vasker hænder før og efter måltidet og bordene tørres af. Af hygiejniske og æstetiske grunde, spises alle måltider som hovedregel ved borde.

Madmod

Madmod handler om at smage og spise noget, man måske ikke har lyst til og ikke kender. De voksne opfordrer børnene til madmod ved måltiderne.

"Måltidet i institutionen har også den konsekvens, at vi opdrager på hinanden. Det er sværere at melde fra og sige "jeg kan ikke li' det her" når vi spiser sammen med andre. Man spiser det, man får serveret. Man "overskrider" sig selv. Når man spise alene "overskrider" man ikke sig selv, man holder sig til det, man kender."

Citat: Christian Stenbak Larsen, forsker.

At være (for) beredt

Inden måltidet har de voksne sørget for at der er blevet dækket borde, samt sørget for hjælpemidler, således at det ikke er nødvendigt at forlade bordet og børnegruppen. Det skaber uro. De voksne sidder så vidt muligt ved bordet under hele måltidet.

Hvor meget kan man spise ?

Børnene skal lære mådehold og fordeling af goderne til andre end dem selv.

"Pædagoger er ikke ukærlige eller undertrykkende, når børnene ikke nødvendigvis får det, de har lyst til. Det er de derimod, hvis børnene altid får det."

Citat: Nikolaj Løngren, Martha Hjemmet

Mad mængder med omtanke

Vi ønsker at minimere madspild. De voksne hjælper børnene med at tilpasse portionerne, hvis de selv øser op.

Samarbejde med familien

Madvaner, skikke og normer er forskellige i familierne og børnene dobbeltsocialiseres naturligvis i mellem de to verdner. Dagplejen samarbejder i gensidig forståelse med forældrene om deres børns madvaner, hvis der opstår udfordringer, barnet skal have hjælp til.

Hvad er det ?

Børnene skal kunne se, hvad der ligger på tallerkenen. Maden skal nødvendigvis ikke moses eller blendes, men mindre barnet selv foretrækker det i en periode, eller ved særlige tilfælde.

Må vi begynde nu ?

Børnene må spise, når de har fået mad på tallerkenen. Børnene i Dagplejen er for unge til, at det kan forventes, at de kan behovsudskyde i et omfang, hvor det første barn skal vente på det sidste barn har fået.

Må jeg gå fra bordet nu ?

Børnene skal ikke vente på at alle er færdige med måltidet, før de får lov til at forlade bordet. De voksne har overblikket og vurderer, hvornår man kan forlade bordet.

Jeg er ikke sulten

Alle børn har perioder, hvor de spiser mindre. Det skal ikke vække bekymring. Børnene må gerne opfordres til at spise, men ikke presses.

Må man røre maden ?

Det er naturligt at små børn rører ved maden. Det er en del af sanseintegrationen som giver god læring. De voksne skal udholde det.

Special- og diætkost skal aftales i hvert enkelt tilfælde

Som udgangspunkt er maden i Dagplejen normalkost i overensstemmelse med Fødevarestyrelsens anbefalinger. Der er ikke afsat personalemæssige og økonomiske ressourcer til at tilbyde speciel diætkost. Mindre justeringer af normalkosten kan lade sig gøre. Det tilgodeses hvis forældre ønsker, at deres barn får serveret vegansk mad, vegetarisk mad, ingen svinekød el. lign. Ved ekstraordinære kosthensyn skal madvarerne medbringes hjemmefra. Forældrene vil være ansvarlige for, at deres barn ikke lider energi-, vitamin-, mineral- og / eller proteinmangel. Under alle omstændigheder gælder, at hvis et barn har behov for diætkost - eksempelvis ved glutenintolerance og laktoseintolerance - som forældrene ønsker, at Dagplejen imødekommer, skal forældrene fremlægge en lægeerklæring.

Særlige arrangementer

I Dagplejen repræsenteres det sunde valg, hvilket vil sige, at vi begrænser mængden af sukkerindtag. Vi kan benytte ekstra tilsat sukker som et krydderi, hvis det er en naturlig del af en ret. Vi tilbyder eksempelvis ikke marmelade og syltetøj, som er tilsat sukker, samt slik mv. Kage kan serveres ved særlige lejligheder og i begrænset mængde. Der appelleres til, at der tages hensyn til dette ved børnefødselsdage mv., som afholdes i Dagplejens åbningstid.

Øvrige arrangementer

I forbindelse med fælles arrangementer for børn og forældre i børnehusene som julefest, sommerfest, vurderes det fra gang til gang hvad der serveres. Vi har fokus på både at sikre det sunde valg og samtidig skabe plads for eksempelvis de traditionsrige æbleskiver.