

Mariendal Mad- og måltidspolitik

Ved udarbejdelsen af Mariendals mad- og måltidspolitik har vi taget udgangspunkt i Fødevarestyrelsen og Frederiksberg Kommunes overordnede rammer for mad- og måltidspolitik i daginstitutioner.

Mariendals mad- og måltidspolitik er blevet diskuteret på et personalemøde og herefter udarbejdet af en arbejdsgruppe.

Mad- og måltidspolitikken har været til drøftelse i forældrebestyrelsen og er blevet godkendt december 2018.

1. Vision

Vores vision med de daglige måltider er:

- At lære børnene sunde mad- og spisevaner, hvor der er en positiv tilgang og indstilling til forskellige råvarer og til det sociale samvær
- At maden planlægges ud fra børnegruppens sammensætning. Den mad, der tilbydes i Mariendal skal give alle børn, uanset kulturel baggrund, lige muligheder for at spise sig mætte i et sundt ernæringsmæssigt måltid.
- Gennem den viden og indsigt børnene får før og under måltidet, gennem deres nysgerrighed og engagement ved tilberedning af maden og ved børnenes samvær og dialog under måltidet, bidrager vi til at børnene udvikler madmod og maddannelse.
- At børnene bliver selvhjulpne

2. Vores tanker bag maden

I Mariendal har vi det økologiske spisemærke i sølv, hvilket betyder at de økologiske råvarer skal udgøre mellem 60-90% af det samlede køb. I Mariendal er det i 2018 gennemsnitligt 87,5 %. Kosten i Mariendal sammensættes efter sæsonens grønt og frugt. Vi lægger vægt på, at maden er veltilberedt og indbydende at se på, og at børnene tilbydes nye smagsoplevelser. Maden anrettes i glasskåle, derved har børnene mulighed for at se, hvad der bliver serveret. Vi er opmærksomme på at reducere madspild f.eks. kan rester fra grød, suppe, ris, kartofler anvendes som ingrediens i brød.

I Mariendal serverer vi:

Formiddagsmåltid: Brød og drikke

Frokost: Mandag: grød til vuggestuen og rugbrød og pålæg i børnehaven, tirsdag:

kød eller vegetarret, onsdag: rugbrød og pålæg, torsdag: fisk, fredag: suppe

Frugt: Der serveres økologisk frugt og hjemmebagt brød kl.14:00

Eftermiddagsmad: Der serveres brød og drikke kl.16:15

3. Sådan gør vi klar til måltidet

Det er betydningsfuldt, at overgange fra en aktivitet til en anden er organiseret, så der er frihed og plads, til at børnene kan bidrage med det, de magter. Det skaber et engagement både i hinanden og omkring måltidet.

- Til samlingen inden måltidet er vi i dialog om måltidet, og nogle af børnene præsenterer på skift, hvad vi skal have at spise.
- Køkkenet laver en tallerken med de ingredienser, der er i maden.
- En lille gruppe går dagligt fra og dækker bordet fint og sætter bordkort.
- Vi laver bordplaner, så børnene får mulighed for at vise nysgerrighed for andre og dermed støtte dem i at udvikle nye relationer.
- Måltidet er et socialt fællesskab, hvor der er god mulighed for at tage emner op, der beskæftiger sig med det sociale liv i børnegruppen.

4. Den voksnes rolle ved bordet

Den voksnes rolle er at skabe et læringsmiljø, så der er mulighed for børnenes aktive deltagelse.

- Måltidet organiseres, så børnene kan gøre alle tingene selv med støtte fra en nærværende voksen.
- Vi arbejder med tryghed, den gode stemning og børnenes medbestemmelse. Børnene indgår i dialog indbyrdes og med en nærværende voksen.
- Den voksne støtter og guider børnene til at sende skåle og kander videre til andre ved bordet.
- Vi appellerer til børnenes nysgerrighed gennem kogebøger og billeder, hvor børnene i samråd med køkkenet og de voksne på stuen fortæller, hvad de kunne tænke sig at spise. Vi er i dialog med børnene om sund mad og inspirerer dem at træffe sunde valg. Når børnene har medbestemmelse, oplever børnene succes og selvværd og et styrket samvær.
- Vi arbejder med børnenes opmærksomhed på vennerne og støtter derigennem det sociale fællesskab.

5. Selvhjulpethed

Rutiner er vigtige, og børnene har brug for gentagelser for at kunne øve sig, udvikle sig og lære. Det at vaske hænder, spise med ske og selv øse op hjælper barnet med at kunne overskue tingene

- Børnene lægger bordkort ud efter bordplanen, dækker bord og kører madvognen ind.

- Service, skåle og kander er håndterbart for børnene, derved kan de selv øse mad og vand og mælk op.
- Hvert barn rydder op efter sig selv.
- Efter måltidet bliver tallerken og glas båret over på rullebordet.
- Eventuelle rester bliver skrabet i skraldespanden, og bestikket kommer op i en skål.
- Børnene hjælper i en turnusordning med at tørre bordene af og sætte taburetterne på plads.

6. Maddannelse og madmod

I Mariendal forstår vi maddannelse og madmod som en kultur, hvor børnene lærer at deltage ved et måltid i dialog og i et socialt samvær med madmod på nye råvarer og smagsoplevelser

- Vi leger gætteleg, hvor børnene smager på suppe eller anden gryderet og fortæller, hvilke ingredienser den er tilberedt af. Derefter går vi rundt med en tallerken, hvorpå der er placeret de ingredienser, som køkkenet har brugt til tilberedning af retten. Der bliver alle børnenes sanser stimuleret: de ser på råvarens farver, dufter til dem, mærker konsistensen, smager og sætter ord på. Det er med til, at børnene får kendskab til mangfoldige retter og råvarer.
- Vi lægger vægt på, at der er en tryk og rar atmosfære ved spisebord, som medvirker til at udvikle børnenes madmod.
- Børnene tilbereder smørrebrøds- og grøntsagsfade, som de selv har vasket, skåret, skrællet og delt. Det gør børnenes kendskab til mad bliver tryk og tillidsfuld, så børnene får lyst til at smage og bliver mere madmodige.
- Vi hjælper også med at tilberede små portioner af smagsprøver, som vi serverer, således at børnene får lyst til at smage. Der er adgang til drikkevand. Der er også plads til dage, hvor børnene selv eksperimenterer med maden. Det fremmer børnenes glæde ved at sammensætte egne rugbrødsmadder og forskellige smage. Nogle af dem bliver til børnenes "Specialmadder", som børnene elsker at spise. Det sker også, at børnene udveksler egne opskrifter på smørrebrød.
- Børnene lærer af hinandens madmod og roser hinanden for at opfinde gode madder. Børnene overtager og mærker, at de er betydningsfulde deltagere, hvor de kan mere og mere selv, hvilket styrker deres livsduelighed og lærer dem at respektere andre, f.eks. når barnet for lov til at eksperimenterer med sin mad og selv finde ud af, hvad det kan lide og ikke kan lide, uden at der er en voksen som f.eks. kommenterer på, at mayonnaisen ikke passer ovenpå en bananmad. Det giver forudsigelighed og tryk og mod til at være sammen om et måltid og herigennem skabe mod til at smage flere forskellige slags råvarer

7. Forældresamarbejde og evaluering

I Mariendal bliver mad- og måltidspolitikken drøftet i forældrebestyrelsen. Det foregår i åben dialog om maden og vores praksis ved måltiderne. Handleplan for mad- og måltids politikken godkendes af forældrebestyrelsen. Når børnene begynder i Mariendal, får forældrene information om vores rutiner og principper for måltidet. Vi informerer forældre om, hvad børn og voksne gør før, under og efter måltidet. Der tages særlige hensyn til børn med allergi samt småbørns individuelle behov. Ugens menuplan med foto er tilgængelige på intranettet INFOBA. Mad- og måltidspolitikken bliver revideret hvert 3. år.

Mariendals ledelse har ansvaret for, at mad- og måltidspolitikken jævnligt bliver diskuteret og justeret på personalemøder.

