

# MADPOLITIK



# KIRKEBY BØRNEHUS

VALG AF PRODUKTER.....	3
Råvarer .....	3
Råvarer med så lidt forarbejdning som muligt, gerne økologisk. ....	3
Råderummet er forældrenes .....	4
Særlige lejligheder.....	4
RAMMER FOR MAD OG MÅLTIDER.....	5
Madplan.....	5
FYSISKE OG SOCIALE RAMMER .....	5
Borddækning / bordskik .....	6
Bålmad .....	6
Fødselsdag .....	7
Afslutningsfest .....	7
Forældre Kaffe .....	7
ERNÆRING.....	7
HYGIEJNE.....	8
DIALOG OG VIDEN OM MAD: .....	8

**Princippet i politikken: Råderummet er forældrenes.**

**Mål:**

- **At skabe den gode oplevelse - så børn udfordrer sanserne, oplever glæde ved maden og oplever socialt samvær.**
- **At skabe læringsmiljøer som tilgodeser alle læreplanstemaer.**

**Formål: At give børnene sunde spise og madvaner.**

Politikken er revideret d.24.10.2013

Politikken understøtter Mad og Måltidspolitik i Svendborg kommune.

[www.svendborg.inst.dk](http://www.svendborg.inst.dk) samt lokale bestemmelser i Egebjerg

(referat af forældrebestyrelsesmøde i Egebjerg d. 13.2.2012)

## VALG AF PRODUKTER

Spis varieret i farve, smag, kombination og årstid

### Råvarer

Råvarer med så lidt forarbejdning som muligt, gerne økologisk.

**Brød:** Forskellige melsorter – gerne grovvalset – anvend koldhævning, så brugen af gær begrænses.

**Grønt:** Årstidens grøntsager – gerne hele grøntsager og råkost – hver dag to valgmuligheder på middagsbordet

**Kød:** lam – kylling – kalkun - oksekød – svinekød – indmad:  
Pålæg: gerne hjemmelavet i form af f.eks. frikadeller –  
helstegt kalkun – leverpostej. Obs. på tilsætningsstoffer, fedt - og saltindhold.

**Fisk:** Alle slags fisk kogt og stegt, gerne en gang om ugen.  
Pålæg: Hjemmelavede frikadeller - makrel - tun – torskerogn – fiskefilet

**Frugt:** Årstidens danske frugt, samt bananer – melon – kiwi – appelsiner – bær –  
blommer o.s.v.

**Grød:** Forskellig slags fuldkornsgrød i vinterhalvåret serveret med frisk frugt/frugtkompot/ kaneldrys, smør, rugbrød og mælk.

Med en varieret kost får børnene mulighed for at vælge mellem forskellige tilbud på middagsbordet og afprøve forskellige kombinationer. Børnene får mulighed for at smage mange forskellige ting og bliver vant til at spise alsidigt.

Madplanen vil ” *en gang imellem* ” planlægges som temauger ( ex. høst fra urtehaven, mad fra naturen, alt godt fra havet, vildtuge, mm, alt sammen med mulighed for at vise hele forarbejdningsprocessen - Mad lavet så tæt på oprindelse som muligt .

**Morgenmad:** Der serveres havregryn, havregrød med frisk frugt, mandler, rosiner og kaneldry. A-38 med müsli/ hjemmelavet ymerdry, hjemmebagt grovbrød, ost, evt hjemmelavet frugtkompot, mælk, vand og the. En gang imellem serveres hårdkogte æg eller scrambled eggs med skinke.

### **Råderummet er forældrenes**

Råderummet betegner den mængde energi, en person må indtage fra mad med tomme kalorier. Tomme kalorier bidrager med meget sukker og fedt. Ex kage og slik

**I børnehaven serveres ikke slik, kager og andre sukkerholdige produkter.**

Sukker anvendes kun i forbindelse med forarbejdning af råvarer( bær og grøntsager ) og betragtes som krydderi på grød i form af kaneldry

### **Særlige lejligheder**

Ifølge politikken og forældrebestyrelsesbeslutning kan princippet fraviges ved særlige lejligheder:

- I december måned bages småkager
- I december måned serveres risengrød med smørklat, kaneldry og sukkerfri saft
- I forbindelse med afslutning på børnehavetiden serveres der 1-2 gange is ved særlige arrangementer.
- Enkelte gange serveres der popcorn, når der laves bål i hverdagen

## **RAMMER FOR MAD OG MÅLTIDER**

### **Madplan**

- Køkkenassistent udarbejder i samarbejde med pædagogisk personale og ud fra børneønsker ugentlig madplan
- Ugemadplaner med beskrivelser af formiddagsmad – middagsmad – eftermiddagsmad. Kan læses på børneintra og opslagstavler i børnehuset..
- Pædagogisk personale tilrettelægger køkkenaktiviteterne med børn gruppevis.
- Planlæg varieret i forhold til årstid, økonomi og øvrige aktiviteter i huset
- Tag billeder / dokumentation af mad/måltider.
- Onsdag udarbejdes madplan, torsdag bestiller køkkenassistent varer og fredag modtager vi varer.

## **FYSISKE OG SOCIALE RAMMER**

- Faciliteterne skal være således at børnene har mulighed for at hjælpe til. ( kunne nå køkkenbordet – rigtigt værktøj ( knive og sakse o.s.v )
- Værktøj og service bliver gennemgået et par gange om året. Der købes nyt når vi mangler.
- Borde og stole: Vi bibeholder foreløbig både trip trap stole og skamler. Vi skal være opmærksomme på at fodhvilerne på skamlerne passer til børnene. Det er de voksnes opgave at gøre børnene opmærksomme på at de skal passe. (3 muligheder).

## Borddækning / bordskik

- Inddrage børnene i at gøre rulleborde klar. Børn tager selv bestik og tallerkner fra rulleborde. ”*En gang imellem*” gøres der ekstra ud af borddækning: dug på bordet, bordpynt i form af blomster fra haven – lys på bordet. Pynte fadene med eks. krydderurter.
- Gøre middagsmåltidet hyggeligt, snak godt om maden – hvor kommer maden fra? Give livsbekræftende budskaber.
- Give plads til børnenes egne eksperimenter/ mad - kompositioner .
- Være med til at skabe ro og god stemning ved bordet forstået på den måde at det skal være rart for alle i lokalet at sidde og spise. Det betyder samtidig at der skal være plads til grin, snak og historiefortælling.
- Vi skal sørge for at spise i mindre grupper – faste pladser – god voksenkontakt
- Der skal være god tid til spisning og den voksne skal være til stede og nærværende.
- Toiletbesøg. En god ide at opfordre børnene til toiletbesøg inden vi spiser. Alle skal ikke på toilet samtidig under spisningen. En ad gangen.
- Ved middagstid er det vigtigt at der er en voksen på hver stue når børnene kommer ind. Tænk praktisk

## Bålmad

- Vi udvikler løbende vores bålmad.
- Noget af maden kan forberedes udendørs. Eks. rensning af grøntsager.

## **Fødselsdag**

Fødselsdagsbarnet sidder til samling i "fødselsdagsstolen" og opfordres til at vælge/bestemme en fødselsdagssang  
Fødselsdagsbarnet deler ud til alle børn på sin egen stue.

Der synges fødselsdagssange, råbes hurra og flages i huset. Fødselaren deler fødselsdagsguf ud, som for eksempel kan være:

- Små rosinpakker
- Æbler med små flag i
- Hjemmebagte frugt/grov/chokolade- boller

## **Afslutningsfest**

Inden børnene siger farvel til børnehuset i forbindelse med skolestart er der altid en afslutningsfestdag enten i børnehuset eller på Tipimarken  
Hvor der serveres "a la carte gourmet -mad" og saftbowle

## **Forældrekafe**

Der serveres grovboller, frugt og grønt, ost og evt hjemmelavet frugtkompot og i julemåneden serveres julesmåkager.

## **ERNÆRING**

Vi skal bestræbe os på at tilberede maden "fra bunden" eks.: Til pålæg: helstegt kalkunbryst / hjemmelavet leverpostej / syltede rødbeder / o.s.v. Dette set i lyset af at vi faktisk står for 70 % af børnenes kostindtag.

- Vi skal variere maden efter årstidens grøntsager.
- Bruge lokale frugtavlere.
- Eftermiddagsmaden skal være mættende. Eks. rugbrød skåret i tykke skiver. Boller og frugt.

- Sidst på eftermiddagen er det en god ide med en ekstra bid brød, til de børn som først bliver hentet ved lukketid.
- Alle børn skal have adgang til vand, når de har behov for det. Vi skal også opfordre børnene til at drikke vand

### **Forældrebidrag**

- er meget velkomne i form af æbler, blommer, pærer o.s.v.

### **HYGIEJNE**

- Fokus på håndvask og servietforbrug (både børn og voksne)
- Rengøringsplan i køkkenet, husk at bruge stegetermometer.
- Hygiejne kursus for alle, udarbejde egenkontrol, korrekt opbevaring af madvarer

### **DIALOG OG VIDEN OM MAD:**

- Vi arbejder med målsætninger for gode mad og måltidsvaner for at styrke børn og voksnes bevidsthed om dette.
- Vores mad skal være med til at stimulere børnenes glæde ved de daglige måltider
- Måltidet skaber grobund for refleksion
- Vi udvikler en mad og måltidskultur, som stimulerer og bidrager til barnets dannelsesproces.
- Vi skal som kollegaer bruge hinanden som sparring
- Nye opskrifter som inspiration til ny og spændende mad
- Inspirationsmappe med billeder/opskrifter på børneintra

