

Spirens Madpolitik

Januar 2017

Hvem får mad?

Alle børn i Spiren får formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad.

Formål

Formålet med Spirens madpolitik er, at skabe et fælles forståelsesgrundlag, for de krav der stilles til den mad, børnene skal have serveret hver dag i Spiren, og det miljø hvori maden skal spises.

Mange børn opholder sig en stor del af deres vågne timer i daginstitutionen, og det er derfor vigtigt at vi som daginstitution sikrer, at børnene får tilbudt sund og næringsrigtig mad, og dermed bidrager til udviklingen af gode madvaner hos barnet.

Målsætning

Målsætningen er, at sikre at den mad børnene får serveret er sund, varieret, spændende, mættende, årstidsbestemt og velsmagende. Maden skal dække børnenes behov for energi og næringsstoffer, og være af høj kvalitet. Maden skal sikre et stabilt blodsukker hos børnene dagen igennem, og dermed bidrage til optimale forudsætninger for leg og læring.

Morgenmad

For de børn der starter dagen i dagtilbuddet før kl. 7.30 kan der serveres morgenmad.

Morgenmaden er havregryn med mælk og der laves havregrød til de mindste børn i vuggestuen.

Formiddags og eftermiddagsmad

Formiddags- og eftermiddagsmaden vil bestå af groft brød og frugt og/eller grønt.

Formiddagsmaden:

Vuggestuen får formiddagsmad kl. 8.30 på grupperne.

Børnehaven tager små fade med brød og frugt med sig. De spiser i læringsgrupper, eller i deres teams.

Eftermiddagsmaden:

Vuggestuen og børnehaven får eftermiddagsmad kl. cirka 13.30.

Vi tilbyder knækbrød, eller andet brød til dem, der er i Spiren efter kl. 16.00

Frokost

- Der vil blive serveret varm mad 2-3 dage om ugen.
- Der vil blive serveret rugbrød 2 dage om ugen.
- Der vil blive lagt en menuplan på Tabulex, så forældre og personale hver uge kan se hvad børnene skal have at spise.
- Variation vægtes højt. Både i råvarer og tilberedningsmåder.

Rugbrød: udgør en væsentlig del af menuplanen. Rugbrød mætter godt, og er en god kilde til mange næringsstoffer og kostfibre. Vi skal i Danmark være glade for, at have tradition for, at spise rugbrød. Derfor ser vi gerne, at børnene bevarer deres præferencer for rugbrød. Vi vil servere spændende pålæg, de dage der serveres rugbrød.

Drikkelse

Vuggestuebørnene får serveret vand til alle måltider. Børn under 1 år får som hovedregel serveret sødmælk (eller modermælkserstatning efter aftale med forældrene).

Børnehavebørnene får serveret vand til alle dagens måltider. Anbefalingen vedr. mælk lyder på, at børnene får dækket deres behov hvis de indtager 3,5 dl mælk dagligt. Denne mængde er det således op til forældrene selv at sikre sig at deres børn får i løbet af dagen. De penge der ikke bruges på mælk i Spiren gør, at madbudgettet bliver større, og giver dermed bedre muligheder for at tilrettelægge spændende og varierende menuplaner. Børnene har tilgang til vand hele dagen, både ude og inde. Der er krus ved vandhanen i fællesrummet, som børnene kan bruge, når de er tørstige. Børnene er blevet introduceret til det ved en samling.

Spiserummet

Børnene spiser i deres læringsgrupper, eller deres teams.

Der bliver dækket bord af børnene med hjælp fra en voksen, eller børnene lærer selv, at tage en tallerken, glas, bestik fra vognene inden de sætter sig til bordet. Maden serveres på en rullevogn med service og mad, som personalet henter i køkkenet. Maden serveres fra rullevogn over på bordet. Børnene skal selv smide eventuelle rester i skraldespanden, og stille brugt service op på en rullevogn.

Vi bestræber os på at der skal sidde en voksen ved hvert bord. Vognen køres tilbage i køkkenet, hvor køkkenpersonalet rydder vognene.

Økologi

Vi arbejder henimod, at økologiske råvarer udgør en så stor del som muligt, af det samlede indkøb. Det vil vi blandt andet sikre ved, at lægge madplan efter årstidens grøntsager, og bage vores eget brød.

Vi er af den holdning økologiske varer er at foretrække hvis det økonomisk kan lade sig gøre. Både for at mindske risikoen for at børnene spiser rester af sprøjtegifte (pesticider) men også fordi økologi er et udtryk for holdning og respekt omkring natur og omgivelser.

Fuldkorn

- Der vil ofte blive anvendt fuldkorns udgaver af produkter som pasta, ris og bulgur i madlavningen.
- Når der bages brød, vil ca. 1/3 af melet ofte være fuldkornsmel.
- Vil du vide mere om fuldkorn, kan der læses mere her: www.fuldkorn.dk

Ta-med-på-tur-mad

Frokostordningen skal naturligvis ikke være til forhindring for, at børnene kan komme på tur. Blot skal køkkenpersonalet informeres, så der kan tages højde for udflugten i menuplanlægningen.

De impulsive ture ud af huset skal der også være plads til. Kommer denne idé på en dag med varm mad, vil der være mulighed for hurtigt at lave nogle rugbrøds-klemmer eller andet nemt. Køkkenet skal informeres om ønsker om madpakker ud af huset i så god tid som muligt.

Madpakkerne vil oftest bestå af spisevenlige rugbrøds-klemmer med frugt/grønt.

Særlige hensyn

- Der tages hensyn til børn med allergi over for fødevarer, såfremt der kan fremvises en lægeerklæring.
- Maden til småt spisende/undervægtige børn kan tilsættes mere fedt, hvis forældrene har et ønske herom. I vuggestuen kan disse børn få serveret sødmælk i stedet for letmælk.

Fødselsdage

Ved fødselsdage i børnehaven og vuggestuen er forældrene velkomne til tage noget med til uddeling. Men da man i kommunen anbefaler, at der ikke serveres sukker, forventer vi at man som forældre lever op til denne politik. **Se strategi for Mad, Måltid og Bevægelse på paedagogisk.dk**

Alt for mange danske børn spiser for meget sukker. Problemet ligger ikke i selve sukkeret, men at de sukkerholdige og næringsfattige madvarer optager pladsen for sunde og næringsrige madvarer. Helt bogstaveligt bliver der spist mindre mængder mad til frokost de dage, hvor der fejres fødselsdag om formiddagen! Dette er ikke foreneligt med vores ønske om at sikre et stabilt blodsukker hos børnene hele den tid de er i børnehaven.

Vi ønsker at skabe en kultur hvor fødselsdage ikke er ensbetydende med kage, og opfordrer derfor forældrene til at tænke i sundere alternativer.

Mangler du inspiration til sundere alternativer kan du få et inspirationshæfte i køkkenet, eller finde ideer på nettet hos www.frugtfest.dk

Måltids-miljø

Personalet vil arbejde for, at spise situationen bliver så hyggelig som mulig, og omgivet af en behagelig atmosfære uden stress og jag. Personalet sætter rammerne så børnene føler sig trygge i spisesituationen. Personalet spiser en lille portion af den mad børnene får serveret, for at agere som gode rollemodeller.

Kræsenhed

Den helt store fordel ved en fælles frokostordning er, at børnene får mulighed for at smage på ny og anderledes mad. Ofte ser man endda at børn spiser mad i daginstitutionen, som de ellers ikke vil spise derhjemme. Men sådan er det desværre ikke altid. I Spiren vil der altid blive serveret rigeligt med tilbehør i form af brød, kartofler, ris osv. som de "kræsne" børn kan spise sig mætte i. Der vil ikke blive lavet noget særskilt til de børn der ikke måtte kunne lide maden. De vil blive tilbudt et stykke rugbrød med leverpostej. Forhåbentlig vokser de kræsne børn fra deres kræsenhed, og en katalysator kan være at se de øvrige børn på gruppen, der med glæde og velbehag spiser af den fælles mad.

Vi opfordrer alle børn til at smage på maden, og derfor er det vigtigt for os, at personalet går foran som et godt eksempel.