

Mad- og måltidspolitik i Gades Gård

Gades Gård er en del af Kirstinebjergdistriktet, og personale samt forældreråd har nedenfor beskrevet, hvordan vores mad og måltidspolitik er.

Vi ønsker, at mad skal være mere end mætte maver, og vi ønsker at mindske så mange spiseforstyrrelser som muligt, uanset om det er tykke børn eller dem med madlede.

Mål - Glade børn som trives

Det opnås ved at forældrene og personalet tilbyder børnene en sund kost, som giver dem mulighed for optimale udviklingsbetingelser – både fysisk, psykisk og socialt.

Gennem sund og varieret kost, samt tilbud om små måltider flere gange om dagen, sikres børnene en jævn forbrænding dagen igennem, hvilket giver overskud til at deltage aktivt i egen hverdag og sikrer koncentration og læring, et godt humør og et jævnt energiniveau hele dagen.

I Gades Gård har vi *frokostordning*.

Det betyder, at alle forældrene betaler for frokosten til børnene i Gades Gård.

Mellemmåltiderne består af frugt og brød. Det betyder, at forældrene medbringer to stykker frugt eller grønt om dagen, som afleveres i en kurv. Alice bager knækbrød til formiddag og boller til eftermiddag. Pædagogerne snitter frugten og anretter det på et fad. Hvis Alice holder ferie, er det forældrenes opgave at bage eller købe brødet. Institutionen hænger en seddel op, hvor forældrene kan skrive sig på. Hvis frokosten har været ”eksperimenterende”, er der noget mere mættende som f.eks. sandwich til eftermiddag.

Alice laver madplaner for en uge ad gangen, som kan læses på Tabulex. Alice har ansvaret for, at de gældende kostregler overholdes, så børnene får det de har brug for over en uge.

Hvad er det, vi finder er så godt ved ordningen:

- Alle børn får tilbudt det samme sunde mad ved alle måltiderne i Gades Gård.
- Personalet understøtter børnenes selvhjulpenhed med bl.a. borddækning, øse op, bruge kniv/gaffel, feje og vaske borde af.
- Børnene får mod på at smage mange forskellige ting, og fristes til at smage i fællesskabet.
- Børnene får dækket deres behov for sund kost, så de sikres en jævn forbrænding.
- Der dufter af mad i vores institution.
- Børnene deltager i forskelligt omfang i madlavningen.
- Mange børn ser med og snakker om ingredienserne, der kommer i maden.
- Mange børn spørger som det første, når de møder, hvad menuen er.
- Nogle af børnene kommer med ønsker til menuen, og enkelte har ideer med, som de afleverer til køkkenassistenten.
- Maden præsenteres, inden den spises, så børnene bliver bevidste om, hvad det er de spiser.
- Forældrene skal kun huske to stk. frugt/grønt om dagen, hvilket flere finder dejligt nemt.
- Børnene får viden og indsigt om fx råvarernes oprindelse.
- Fællesskabet styrkes omkring måltidet – ingen er udenfor og man hjælper hinanden samt deles om det

Morgenmad

Da vi først åbner kl. 7 og har erfaret, at rigtig mange børn har spist, før de kommer, så har vi besluttet ikke at tilbyde dette.

Børnene må selvfølgelig gerne medbringe spiseklar morgenmad indtil kl. 7.30.

Vi opfordrer forældrene til at give børnene et godt morgenmåltid. Meget gerne et måltid der giver børnene energi til formiddagens aktiviteter.

Hvilke *principper* arbejder vi så ud fra, når børnene skal spise?

- Vi køber økologisk i det omfang, vi har råd til
- Køkkenet laver maden. Pædagogerne "laver" måltidet.
- Vi arbejder for en sund og livsglad spisekultur
- Madmod og madglæde
- Børnene er dukse og hjælper med borddækning og afrydning. Storegruppen vasker også borde og stole samt fejer.
- Inklusion - Gode måltider giver børn mulighed for at indgå som ligeværdige deltagere i et meningsfuldt fællesskab
- Pædagogerne er rollemodeller og sætter sig på hænderne, så børnene får plads til at prøve selv.

Vores *mål* for et godt måltid:

- At alle kommer til orde
- Børnene hjælper med det praktiske
- At børnene får erfaringer med tilberedning af mad, ved at kunne smøre sin egen mad
- At børnene får viden om madens oprindelse og om hvad der er sundt og usundt
- At børnene lære om bordskik, hensyn til hinandens følelser, hjælpsomhed, med fokus på det sociale aspekt
- At maden er med til at lære børnene om kulturelle forskelligheder og forskellige landes traditioner

Vuggestuen

Små børn har en medfødt præference for det fede og søde

Omkring 1 1/2 år bliver de skeptiske over for ny mad. De reagerer især på bitter smag. De har stærke bræk reflekser.

Grunden er, at i naturen skal de passe på ikke at spise noget giftigt, det er et urgammelt instinkt.

Vi voksne skal hjælpe dem videre. Børn skal **lære** at spise.

De skal smage den samme mad mange gange.

Børnene reagerer mere på det, de voksne gør, end det de siger. Derfor skal vi skabe trygge rammer/ ingen tvang.

Vi respekterer børnenes ret til at sige nej, men vil samtidig gennem pædagogiske måltider vise dem, at det ikke er farligt

Smag er individuel, og man skal smage noget mange gange, før man ved, om man kan lide det.

Vuggestuebørnene spiser på deres stue. Børnene inddrages og har medbestemmelse på, hvad de gerne vil spise og hvor meget. Vi tænker, at måltidet også handler om at formidle en god stemning.

Børnehavebørn

Under måltiderne fordeler medarbejderne sig ved bordene, de hjælper børnene til rette og sørger for, at der er en rar stemning omkring bordet.

I Gades Gård er hyggen omkring måltiderne vigtig, ligesom det er vigtigt at sidde stille og roligt og tale sammen.

Børnene vælger pålæg og grønt tilbehør eller gnavne grønt/frugt.

Vi holder bordskik, og børnene lære at sige "Ja tak", vi sætter ord på, hvad vi spiser, og vi omtaler mad positivt

Storegruppen spiser sammen.

Særlige hensyn

Vi tager i vid udstrækning individuelle hensyn til f.eks. børn med anden etnisk baggrund. Børn med allergi imødekommer vi også mod lægedokumenterede anvisninger.

Alle børn får ½ glas mælk dagligt

Fødselsdage

Hvis I ønsker, at jeres barn skal dele lidt ud til sin gruppe i Gades Gård, vil vi gerne, at I tænker på, at det skal være sundt, det der deles ud. Vi ønsker at fremme de sunde valg. Man skal som forældre vide, at ens barn ikke får kage hvert gang et barn fra Gades Gård holder fødselsdag. Forældrerådet vil lave en inspirationsmappe / idemappe som kan lånes samt gøre andre tiltag for at øge det sunde valg.

Husk børnenes sukker ration om ugen er meget lille, og der skal også være plads til lidt sammen med forældre/bedsteforældrene.

For at begrænse børnenes sukkerindtag mest muligt, siger vi ligeledes nej tak til forældre, der af bedste mening, ønsker at dele søde sager ud, når barnet holder ferie, eller er blevet storesøster- eller bror.

Storegruppen holder en fælles afsked, hvor de kan medbringe en "dele ud ting". De voksne sætter et opslag op.

Vi mener overordnet, at sukkerrationen skal være ved Jer, så I kan beslutte, hvornår og hvor meget Jeres barn må få. Vi har dog tre gange om året, hvor vi gerne vil råde over sukker rationen. Det er til fastelavn, påske og jul. Vi mener, når I kender dette, så kan I ved disse særlige lejligheder gemme sukkeret væk hjemme, så barnet dermed ikke overstiger rationen. Vi har besluttet, at selv ved disse traditioner vil vi prøve at gøre det så sundt som muligt.

Kravlegården (vuggestuen) er helt fritaget for sukker, da alle børnene er under 2 år.

Sund kost og sukker forbrug:

En sund kost bør højst indeholde "tilsat" sukker svarende til 10% af kostens energiindhold. Denne mængde svarer til 30 - 40 g sukker om dagen for et børnehavebarn. Til det billede kan nævnes at ½ l sodavand indeholder 50 g sukker og at 100 g slik indeholder ca. 50 g sukker. Frugtyoghurt indeholder også sukker.

I vuggestuebarnets kost giver anbefalingerne ikke plads til tilsat sukker overhovedet, dog er der anbefalinger om ekstra fedt i maden, så længe barnet er under 1 år.

Læs pjecen: "Du er måske for sød" på www.foedvarestyrelsen.dk

Andre relevante pjecer eller links: www.hjerteforeningen.dk, www.arla.dk, www.barnekost.dk, www.6omdagen.dk, www.frugtfest.dk (inspiration til sunde fødselsdage), www.tjeksundheden.dk (opskrifter og lege)
www.webkost.dk (Frede Bräuners hjemmeside med opskrifter)