

Mad og Måltidspolitik

Ud med kostpolitik

Ind med Mad og Måltidspolitik

Mad og Måltidspolitik

Fokus: Ud med kostpolitik. Ind med Mad og Måltidspolitik

Sund næring er ikke nødvendigvis vejen til sunde maver. Oplevelser, viden og erfaringer skal vække børnenes lyst til at smage på og spise maden – både det, de kender, og det, som er nyt for dem.

Hos Klippigården arbejder vi med en mad og måltidspolitik, der bygger på fire fokuspunkter:

MADMOD OG MADGLÆDE

– børnene hjælpes til at styrke deres mod til at smage på nyt og deres glæde ved mad

LEG OG LÆRING

– legen bruges aktivt til at skabe tryghed ved og kendskab til nye og kendte madvarer, så det er langt nemmere at smage på, når børnene møder maden på deres tallerken

SENSORIK

– både børn og voksne spiser med øjnene og humøret. Børns tryghed ved mad øges gennem sensorikken. Her er plads til at opleve, føle og blive tryk ved maden under og mellem måltiderne.

POSITIV MADRO

– hos os er madro ikke lig med stilhed og pli ved bordet. Positiv madro giver børnene plads og frihed til at opleve, udforske og smage maden i eget tempo. Ro til at lære maden at kende og spise i eget tempo.

Mad og Måltidspolitik

50-75 % af barnets daglige energiindtag skal dækkes i institutionen.

KOST

Hos Klippigården følger vi Sundhedsstyrelsens 10 kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Spis mindre mættet fedt
- Vælg magre mejeriprodukter
- Drik vand
- Spis mindre sukker
- Spis mad med mindre salt

Fuldkorn – Vidste du, at kostfibre er med til at holde maven i gang, og det derfor er vigtigt, at børn får kostfibre fra den mad, de spiser? Kostfibre fås primært fra groft brød, men andre gode kilder er fuldkornspasta, grove grøntsager, brune ris, kål og knækbrød.

Mad og Måltidspolitik

Små, men mange måltider

Børn skal spise mange gange i løbet af dagen for at være tanket op med energi til en aktiv hverdag. De har brug for god og nærende mad, så de har energi nok til at udvikle sig, vokse, lege, spise, sove og lære. Hos Klippigården spises der tre måltider i løbet af dagen – formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad. I vuggestuen serveres alle tre måltider. I børnehaven medbringer børnene selv formiddags- og frokostmadpakke.

Vi ved, at gode kostvaner grundlægges i barndommen og følger os resten af livet.

Sund mad og gode måltidsoplevelser har stor betydning for barnets sundhed og trivsel. Måltiderne i institutionen skaber også rammerne for læring, hvor barnet kan udvikle sine spisevaner, være en vigtig del af et socialt fællesskab med andre børn og en voksen, og øve sit sprog og finmotorik.

Fokus på madpakken.

Hvad kan den indeholde?

Madpakkehånden

Forslag til retter på ugentlige maddage:

- Suppe
- Grød
- One Pot Pasta
- Gryderetter, evt. over bål
- Pitabrød (små skåle giver godt overblik og tryghed)

Aktiviteter til inddragelse af forældre:

- Dagens smag
- Plakat i garderoben med dagens ret
+ 3 forslag til dialog heromkring barn og forældre imellem
- Ugens råvarer. Fx kanel eller en kartoffel, der graves op i haven. Duft, smag, leg, lær, syng, snak, læs
+ et element i ugens måltid

Mad og Måltidspolitik

Børn kan lide det, de kender, og spiser det, de kan lide

MADMOD OG MADGLÆDE

Børn har en medfødt præference for sødt, fedt og blødt, fordi kroppen har basale behov for kulhydrater, proteiner og hurtig energi. Børn skal lære at spise surt og bittert. Når et barn når toethalvt-årsalderen, så udvikles evnen til at smage bittert .

Madmod og madglæde er noget, som de fleste børn skal tillæres

Daglig dialog om mad

Vi har fokus på en god dialog forældre og pædagoger imellem – også når det kommer til måltiderne, da dialogen kan hjælpe til at fremme barnets madmod.

Det her snakker vi om:

- Har barnet spist meget eller lidt i dag? Børns appetit kan være svingene i løbet af dagen – nogle er meget sultne om dagen, andre om aftenen. Gennem dialog kan pædagog og forældre hjælpe hinanden til, at barnet spiser/tilbydes den mad, som det behøver, og ikke motiveres til at spise mere, end det har brug for.
- Har barnet fået varmt mad til frokost, så har forældrene mulighed for at servere et nemt, koldt bord til aftensmad.
- Hvilke madvarer har I smagt på, snakket om eller leget med i dag? Del jeres erfaringer, så barnet møder det både i institutionen og hos forældrene - det udvikler barnets sprog, nysgerrighed og bevidsthed om mad
- Har barnet smagt på noget nyt? Mange præsentationer er vigtige for at barnets smagssanser udvikles. Dialog eller ugentligt fokus kan hjælpe til, at de nye råvarer og smage præsenteres adskillige gange.

Mad og Måltidspolitik

Den voksnes tålmodighed kan sættes på prøve, når barnet skal udvikle sine smagspræferencer – men giv ikke op! Det kan være den næste mundfuld, der gør, at barnet lærer at nyde den nye madvare

LEG OG LÆRING

Gennem leg lærer børn bedst. Gør børn trygge ved mad og lær dem om mad ved at lege med maden – både gennem sang, spil, læsning og lege.

Vi møder børnene på deres niveau og lærer dem om maden ud fra beskrivelser og aktiviteter, de kan forstå og relatere til.

Børn, der leger med maden, får et større kendskab til mad og råvarer inden, at de møder det på deres tallerken – det fremmer deres tryghed ved maden, og giver dem en større lyst og et større mod til at smage på nyt.

Det er vigtigt, at vi skaber en sammenhæng mellem leg og måltider – synger vi om broccolien, så lader vi børnene se, røre ved og smage på en broccoli til frokost.

Gennem leg kan børnene få et ordforråd, der gør det nemmere for dem at beskrive, hvad de smager, hvad de er vilde med, og hvad de ikke bryder sig så meget om. Et godt mad-ordforråd styrker deres tryghed ved maden og madmod.

Et barn skal smage på nye madvarer mange gange, for at vænne sig til smagen

- Jo ældre, jo flere gange
- 0-2 år: 5-10 gange
- 3-6 år: 8-15 gange

Mad og Måltidspolitik

POSITIV MADRO OG SENSORIK

I Klippigården styrer vi mod at have en positiv dialog ved maden, da en positiv adfærd fremmer børnenes appetit, nysgerrighed og den positive stemning ved bordet. Når vi nyder maden sammen med børnene, så skruer vi op for:

- Smil
- Mmh-lyde
- Snak om maden: hvordan ser maden ud, hvilke farver har maden, hvordan smager maden, hvilke lyde har maden?
- Aktiv deltagelse i måltidet. De voksne er børnenes rollemodel. Vi viser dem, at maden smager godt ved selv at spise den.
- Et børnevenligt bord og/eller madpakke, der er nemt for børnene at overskue og gennemskue: lave og lette skåle, der kan ses over, og som nemt kan sendes rundt, flotte madder, der vækker appetitten, massevis af farver.

Vi spiser med

Pædagogerne deltager aktivt i måltiderne, og spiser sammen med børnene. Det er en diskret "godkendelse" og god rammesætning af måltidsituationen overfor børnene, som fremmer deres tryghed ved maden.

Du bestemmer, hvornår der spises, hvad der serveres og hvor det skal serveres.

Barnet bestemmer, hvor meget der skal spises, hvad der skal spises, og om der skal spises.

Mad og Måltidspolitik

En positiv stemning øger appetitten

Vi har vi fokus på at rose maden, og sætte ord på, hvordan den smager, ser ud og lyder, når vi spiser den. Udgangspunktet kan være en enkelt råvare, en specifik rugbrødsfad eller et måltid.

Vi snakker om maden på en måde, som børnene kan forstå og blive motiveret af – det fremmer appetitten, modet og lysten til at smage på nyt

- ”Den her bønne må være verdens længste.”
- ”Jeg bliver megagod til at hoppe højt, når jeg spiser broccoli.”
- ”Jonas, du bliver jo helt vildt stærk, når du spiser peberfrugt.”

Børn glemmer lettest, hvad de har hørt, mindre let, hvad de har set, men aldrig hvad de har udført.

Børnene med i køkkenet

Børn elsker at hjælpe til. Hos Klippigården hjælper børnene til og inddrages i det ugentlige måltid. De får et positivt ejerskab og engagement, der kan fremmes deres appetit og lyst til at smage. Vi lader børnene deltage i madlavningen i det omfang, det er muligt.

Børn spiser også med øjnene. Maden, madpakken eller bordets æstetik kan fremme børns appetit helt ubevidst. En let pyntet rugbrødsfad eller en serviet på bordet kan vække appetitten.

Mad og Måltidspolitik

OFTTE STILLEDE SPØRGSMÅL

Er der noget børnene ikke må have med i deres madpakker?

Nej, ikke som udgangspunkt. Du bestemmer, hvad du ønsker, der skal i dit barns madpakke, og hvad der skal være det. Vi lægger op til, at du sikrer dit barn en god og nærende madpakke, der kan give energi og en glad mave hele dagen.

Hvorfor har mit barn ikke spist mere af sin madpakke?

Dit barn opmuntres til at spise sin madpakke gennem positiv opmærksomhed og en rar og rolig måltidssituation, hvor vi spiser sammen. Men dit barn er den eneste, der kan mærke, om det er sulten eller mæt. Derfor bestemmer barnet også selv, hvor meget det spiser af sin madpakke. Der tilbydes flere måltider i løbet af dagen i institutionen, og vi oplever som regel, at de børn, der ikke spiser så meget til det ene måltid, spiser lidt mere til det næste. Vi lægger op til, at barnets naturlige sult- og mæthedsfornemmelse styrer hvor meget, eller hvor lidt, der bliver spist af madpakken.

Jeg vil gerne have at mit barn spiser sin rugbrød først

Du bestemmer som forældre, hvad der skal i dit barns madpakke. Børn styres af lyst, og spiser derfor oftest det, de har mest lyst til i madpakken først. Børnene får selv lov til selv at styre sin madpakke, og hvad de spiser først. Hvis vi som pædagoger beder børnene spise deres rugbrød før æblet, så kan rugbrødet blive oplevet som "straffen" for at nå frem til gevinsten, der i det her tilfælde er æblet – eller måske en myslibar? Vi ønsker, at børnene spiser af lyst og sult – og ikke efter påbud. Hvis de ikke bliver mætte nok, så får de muligheden igen senere til at spise deres rugbrød. Hvis du gerne vil have dit barn til at spise sin rugbrød først, så skal du lave madpakken, så de får lyst til at spise den først.

Må vi give vores barn pålægschokolade med?

Det er forældrene, der bestemmer, hvad der er i madpakken. Hvis du gerne vil give dit barn en pålægschokolade med, så er det helt okay med os.

Jeg er bekymret for at mit barn spiser for lidt i løbet af dagen?

Vi vil altid gerne tage en dialog om dit barns appetit og spisemønster, hvis du oplever, at dit barn spiser for lidt. Husk på at kun dit barn kan mærke, om det er sulten eller mæt. Mange børn justerer deres madindtag hen over dagen. Nogle børn mærker stor sult om morgenen, og spiser et stort morgenmåltid. Det kan give en mindre sult hen til formiddag og frokost – og dermed et mindre madindtag fra madpakken. Andre børn spiser meget hen over frokost, og oplever derfor måske mindre sult til aftensmaden. Lad altid dit barn styre sit madindtag selv. Børn er født med en naturlig mæthedsfornemmelse, der sikrer, at de spiser, når de er sultne, og stopper med at spise, når de er mætte. Det er derfor vigtigt, at vi lader børnene følge den – og ikke opfordres til at spise mere, end de har lyst til, og der er plads til i maven.

Mad og Måltidspolitik

KLIPPIGÅRDEN KLIPLEV

v1.11.2020