

Måltidspolitik for Midtlangeland Dagtilbud



Vores mål og forståelse af måltider og kost.

I Midtlangeland Dagtilbud er det vores ønske, at alle dagens måltider opleves som gode stunder for børn og voksne. Vi har fokus på, at der er tid og ro til at øve måltidets rammer; vi øver os i at vente, vi rækker ting til hinanden, vi øver os på samtale og taler om maden og ting vi er optaget af.

Vi ser måltiderne, som en vigtig del af dagens rutiner og er optagede af at arbejde med barnets perspektiv omkring måltidet. Det betyder, at vi er opmærksomme på, at børnene føler sig lyttet til og inddraget i beslutningerne; fx ved ønske om siddeplads, valg af mad fra fad/madpakke, respekt for barnets fornemmelse for sult og mæthed osv.

Hvorfor have en fælles måltidspolitik:

Det er vigtigt at de enkelte institutioner i dagtilbuddet har basale retningslinjer for en fælles måltidspolitik. Institutioner kan så variere de konkrete måltider tilpasset aldersrelevant og om der spises madpakker eller maden fremstilles hos den enkelte dagplejer eller i institutionens køkken alle dage eller udvalgte dage.

Med af sæt i sundhedsstyrelsens anbefalinger, skal Midtlangelands dagtilbud tilberede og motivere til en sund og nærende kost.

Afvikling af måltidet har et dannelseselement som er være basalt i barnets liv.

Valg af mad:

Vi tager afsæt i sundhedsstyrelsens anbefalinger:

De 7 kostråd er:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget.
- Spis flere grøntsager og frugter.
- Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk.
- Spis mad med fuldkorn.
- Vælg planteolie og magre mejeriprodukter.
- Spis mindre af det søde det salte og det fede.
- Sluk tørsten i vand.

Fisk bør være på menuen ugentlig og vi vil eksperimentere med råvarer som findes i naturen. Der skal være fokus på madspild, som også italesættes under måltidet.

Forberedelse af måltidet:

For at give børnene en helhedsoplevelse af måltidet, deltager børnene i aldersrelevante opgaver omkring måltidet. Vi snakker om, hvor maden kommer fra. I forberedelsen af måltidet kan børnene selv være med til at købe ind, hente grøntsager i køkkenhaven, forberede maden. Børnene inddrages i valg af menu. Frugt og grøntsager bør så vidt muligt handles lokalt, så børnene kan følge fra jord til bord.

Børnene deltager i borddækning. Bordet dækkes så måltidet indtages i hyggelige rammer – fx kan bordet udsmykkes og følge årstider og højtider. Det bør overvejes hvorvidt børnene skal have faste pladser eller de selv vælger deres plads. Måltidet er et værdiskabende fællesskab og der bør være fokus på anerkendelse af at kunne li' eller ikke li', allergi og forståelse af kulturelle forskelligheder omkring valg af mad. Børnene kan på skift præsentere maden, sige værsgo' samt øve sig i at række ting til hinanden. Børnene skal øve sig i at smøre maden eller øse op. Det er hensigtsmæssigt at lave en lille buffet som stilles op hos den enkelte gruppe, således at børnene kan se alt mad og selv vælge hvad de vil have op på tallerkenen. Når børnene er færdige med at spise, ryddes der fælles op.

Maddannelse/madmod:

Der er en fælles praksis til, hvordan man vækker børns lyst og mod til at smage på mad, som børnene ikke kender i forvejen, eller har lyst til at smage. Skal maden øses op på tallerkenen eller børn skal motiveres til selv, at øse mad op. De kan selv putte ægget i æggedeleren og lægge det på brødet.

Maden anrettes, så alle børn kan se, hvad der er i skåle og på fade og bordet hvor maden står på skal være overskuelig.

Det er en væsentlig faktor at der er tid nok til måltidet. Børnene må ikke få oplevelsen af, at måltidet skal hastes igennem, men at der er tid nok til at både øse op, anrette og spise.

Måltidets sociale ramme:

Under måltidet bør der motiveres til samtale. Det kan være om maden, eller andre nærværende begivenheder som er relevant i en børnesamtale.

Børnene motiveres til at være opmærksomme på hinanden og række ting til hinanden, som står på bordet. De voksne ved bordet er børnenes rollemodeller og har ansvaret for at måltidet afvikles i en tryk og anerkendende ramme.

Måltidets fysiske ramme:

Inden børnene starter måltidet vasker alle hænder. Der er servietter på bordet og børnene skal øve sig på at tørre af, hvis de kommer til at tabe mad eller hvis de har mad om munden.

Inden der spises præsenteres maden og børnene skiftes til at sige værsgo'

Når måltidet er slut, rydder hvert barn af og sætter deres ting på rette plads, tørrer sig om munden og evt. vasker hænder igen.

Sanser og kommunikation:

At indtage et måltid er en sanseoplevelse og en stimulation af sanser.

Primært bruger vi smagssansen når vi spiser, men også synssansen, lugtesansen og følesansen er i spil. Hvordan ser maden ud, dufter den af noget, og hvordan smager

den. Er den sur, sød, bitter. Følesansen er også aktiv, hvordan føles det at have ægget i hænderne, at føle på maden inden eller i tilberedelsesfasen, kan vække en motivation til at turde smage.

Det er de voksnes ansvar at italesætte maden med nysgerrighed og motivation.

Vi skal netop tale om maden og om, hvordan den smager. Således er måltidet et sansemæssigt bombardement, hvor der pædagogisk er mange muligheder og opgaver ind i at italesætte alle disse oplevelser.

Mad og hygiejne:

Børnene introduceres til hygiejnen omkring tilberedning af maden og under måltidet. Foruden håndvask, er det en opgave at lære børnene at tage maden med bestik som ligger i skålene og ikke sit eget, ikke at tale med mad i munden osv. Tale og bevidstgøre om glæden ved at sidde i et fællesskab og spise samt de hensyn der skal tages i fællesskabet.

Fødselsdage:

Fødselsdage i dagplejen og vuggestuen fejres med boller, som bages af dagplejeren.

Fødselsdage i børnehaverne fejres med en rund økologisk is, som indkøbes af børnehaverne.

Boller/is hygger børnene sig med, mens der synges fødselsdagssang og råbes hurra. Og i det hele taget er der fokus på barnet der har fødselsdag.

Formen på fødselsdagen betyder, at børnene ikke skal medbringe kage/boller/slik osv. hjemmefra.

