
MAD & MÅLTIDS POLITIK



Mad- og måltidspolitik i Isbjørnen

(Revideret efteråret 2022)

Denne mad- og måltidspolitik er udarbejdet af Madudvalget i Isbjørnen i samarbejde med "Madliv København" og tager udgangspunkt i 5 fokusområder: madmod, bæredygtighed, madspil, selvhjulpethed og sund, økologisk, ernæringsrigtig kost.

Mål og visioner

Visionerne i Isbjørnen er:

- Vision 1: At alle børn får serveret sund, nærende og varieret mad hver dag.
- Vision 2: At barnet oplever en tryk og positiv stemning under hele måltidet.
- Vision 3: At barnet er aktivt deltagende i måltidet for at styrke barnets selvhjulpethed og selvværd.
- Vision 4: At måltidet i Isbjørnen er centrum for æstetisk læring
- Vision 5: At måltidet er ramme for et meningsfuldt og inkluderende samvær.
- Vision 6: Tværligt samarbejde omkring måltiderne.
- Vision 7: At fremme madmod hos børnene.

Værdier

Til alle tider og i alle kulturer har mad og måltider ikke blot været spørgsmål om ernæring, men i lige så høj grad et middel til at skabe, fastholde og udvikle fællesskab og værdier. Måltider tjener således et pædagogisk formål og er et middel blandt mange til at skabe fællesskab og sammenhæng i børnenes hverdag. Måltidet skal derfor styres af de værdier, som i øvrigt er styrende for det pædagogiske arbejde.

Vi har her særligt valgt flg. værdier:

- Respekt (respekt for barnets evne til selvregulering og smag)
- Omsorg (at barnet får mad og drikke, når det har behov for dette)
- Dialog (med barnet, forældrene og køkkenpersonalet)
- Tålmodighed (ift. madmod, koncentration og selvhjulpethed)
- Ejerskab (at barnet føler sig set og hørt og er aktivt deltagende under måltidet).

Måltiderne i Isbjørnen

Vi serverer hver dag sund, nærende og varieret mad til børnene, som opfylder Fødevarestyrelsens officielle kostråd. Vi laver maden fra bunden med en økologiprocent på minimum 90 % og arbejder ud fra pejlemærkerne i Kbh's kommune for klimavenlige og sunde måltider.

I Isbjørnen serveres der hver flg. måltider:

Morgenmad: De børn som møder tidligt, får tilbudt morgenmad mellem kl. 6.45 og 7.30. Morgenmaden består af grød, cornflakes og havregryn.

Formiddagsmåltid: Kl. 8.30-9.00 får børnene i børnehaven tilbudt brød + grønt. Kl. 9.00 får børnene i vuggestuen serveret brød + grønt.

Frokost: Kl. ca. 10.45 spiser børnene i vuggestuen og kl. ca. 11.00 spiser børnene i børnehaven. Der afsættes ca. 45 min. til frokost.

Menuen for frokosten er sammensat af:

Mandag: grød/risotto

Tirsdag: fisk

Onsdag: suppe

Torsdag: smør-selv rugbrød

Fredag: kød eller vegetar ret

Eftermiddagsmåltidet består oftest af hjemmebagt brød med tilbehør - samt forskelligt frugt og grønt afhængig af sæson. Til måltiderne serveres der vand, samt mælk om eftermiddagen.

Diæter og allergier under måltiderne i Isbjørnen

Det er forældrenes ansvar at meddele institutionen om særlige diæter og kosthensyn. Dette gøres på AULA under - stamkort – særlige forhold og hensyn, samt til personalet på barnets stue.

Vi følger Københavns kommune kostpolitik og tilbyder mælke- og æggefri diæt, men kun hvis der afleveres en lægeerklæring fra speciallægen.

Der tages særlige kosthensyn til børn med religiøse madpræferencer. Der vil blive serveret et vegetarisk alternativ.

Dogmer for mad og måltiderne i isbjørnen

Vision 1: At alle børn får serveret sund, nærende og varieret mad hver dag

- Menuen sammensættes med udgangspunkt i sæsonens økologiske råvarer og børns ernæringsmæssige behov, samt med henblik på at mindske madspildet.
- Vi præsenterer børnene for varierede måltider, som indeholder velkendte elementer.
- Måltiderne gør processen omkring maden synlig i børnehøjde fx ved at lade børnene føle på en hel fisk eller lave mad over bål.
- Køkkenet smører madpakker, så børnene har mulighed for at få nærende mad, også når de er på tur eller til fødselsdag.

Vision 2: At barnet oplever en tryk og positiv stemning under hele måltidet

- Tydelig og genkendelige rammer og rutiner – før, under og efter måltidet.
- Vi vil bestræbe os på at have god tid.
- Vi har en positiv dialog og omgangstone.
- Nærværende voksne.

Vision 3: At barnet er aktivt deltagende i måltidet for, at styrke barnets selvhjulpenhed og selvværd

- Fokus på maden som en social aktivitet med de voksne som rollemodel.
- Børn deltager så vidt muligt i at hente vogn, borddækning og oprydning osv. ud fra nærmeste udviklingszone.
- Børnene og de voksne præsenterer maden.
- Børnene øser/hælder selv op, smører selv.
- Børnene venter på tur, og sender maden rundt. De voksne guider dem.

Vision 4: At måltidet i Isbjørnen er centrum for æstetisk læring

- Måltidet skal være et læringsrum, hvor barnet kan udfolde sine sanser.
- Opleve forskellige konsistenser og udtryk i maden (sprødt, drys, pynt, farver osv.).
- Fælles maddage. Inddrager børnene i madlavningen i form af projekter. (Ugens grøntsag eller frugt, bage boller etc.).
- Ved Isbjørnens tradition gøres ekstra ud af op pyntning med deltagelse af børnene.

Vision 5: At måltidet er ramme for et meningsfuldt og inkluderende samvær

- De voksne understøtter børnene i deres ønsker og behov.
- De voksne opfordrer børnene til at hjælpe hinanden.
- De voksne støtter dialogen rundt om bordet.

Vision 6: Tværfagligt samarbejde omkring måltiderne

- Hele huset har ansvar for konstruktiv feedback omkring måltiderne. Madudvalget i Isbjørnen har det overordnede ansvar for måltiderne i Isbjørnen.
- Vi stræber efter at køkkenet har et indblik i måltiderne på stuerne.
- Køkkenet visualiserer dagens ret på Instagram og menuplanen sendes ud på AULA.

Vision 7: At fremme madmod hos børnene

- "Lege" med maden, give plads til nysgerrighed og udforske de forskellige ingredienser.
- Børn spejler sig i andre børn, hvilket påvirker deres madmod.
- Opfordrer børnene til at smage og give plads til at sige fra.
- Pædagogen går foran som rollemodel og taler positivt om maden.

Handleplan ud fra SMITTE – selvhjulpenhed ift. måltidet:

Sammenhæng:

Vores måltid handler ikke blot om mætte maver, men også om læring gennem deltagelse og socialisering. Vi lægger værdi i, at måltidet skal være en god oplevelse for børnene og har fokus på succesoplevelser. De 3 vigtige elementer under måltidet er: de fysiske rammer, organiseringen og samspillet. Ovennævnte er forudsætning for, at den optimale udvikling og læring kan finde sted, samtidig med den rette støtte. Alt efter evne, får det enkelte barn den fornødne støtte, dog stadig med det næste udviklingstrin for øje.

Mål:

- At barnet er aktivt deltagende under hele måltidet i en tryk og positiv stemning.
- At mindske unødvendig ventetid for barnet.
- At give barnet gå-på-mod og selvværd ved øget fokus på selvhjulpenhed.

Inklusion:

At barnet føler sig som en betydningsfuld del af måltidet og derved en vigtig del af fællesskabet omkring måltidet.

Tiltag. Hvordan og hvornår:

Fysiske rammer:

- Passende størrelse borde, der giver masser af plads til service og madskåle.
- Stole, skamler og bænke som børnene selv kan kravle op ad.
- Vi sidder i mindre grupper med minimum 1 voksen ved hvert bord. Gerne i flere rum.
- Rullevoغن er pakket korrekt fra køkkenet, så de voksne ikke behøver at gå i køkkenet under måltidet (bl.a. klude og service).
- Det service, som børnene skal kunne nå, skal være i børnehøjde.
- Små kander, småt service og passende størrelse opøser, som børnene selv kan bruge – gerne rigeligt.
- Maden er delt op i små separate skåle, så maden er let at se, så man kan få lov til at vælge og det er muligt for børnene selv at øse op.

Organisering:

- Tydelig rollefordeling blandt de voksne ift. at hente rullevoغن, dække borde, vaske hænder med børnene osv.
- Den voksne bliver så vidt muligt siddende ved bordet under hele måltidet.
- Tydelige rammer for børnene ift. hvor, hvad og hvornår (Både visuelt og verbalt)
- Vi prioriterer god tid (før-under-efter) måltidet, så børnene har god plads og tid til at være aktive deltagende.
- De voksne støtter og guider børnene i selv at kravle op til bords i vuggestuen.
- Børnene motiveres til at dække bord – alt efter fysiske rammer og udviklingstrin.
- Alle børn motiveres til selv at smøre, skære, øse mad op, drikke osv. med støtte fra den voksne - ved at øve sig trin for trin – med den nødvendige hjælp fra de voksne.
- Børnene opfordres så vidt muligt til at sende kander, skåle etc. videre til de andre børn ved bordet. Så flest mulige børn er aktiverede på én gang.
- Vi motiverer de første "færdige" børn til at blive siddende ved bordet, men ingen tvang, da vi

anerkender børnenes egen mæthedsfornemmelse. Alt efter alderstrin og udviklingsniveau.

- Når barnet er færdig med at spise, kravler det selv ned og opmuntres til at bære egen service på rullevoغن.
- Børnene bærer selv hagesmækken hen på rullevoغن.
- Grundet hygiejne vasker børnene hænder og mund med klud eller ved håndvasken efter måltidet.

Samspil:

- Vi har fokus på at skabe en positiv stemning under måltidet som er præget af nærværende voksne.
- Vi taler med børnene om maden og sætter ord på alle oplevelserne ved måltidet. Hvad spiser I? Hvor kommer maden fra? Dufter? Varmt eller koldt? Farve? Osv.
- Vi ser, hvad der optager børnene, og følger deres initiativer til samtaleemner.
- Vi opmuntrer børnene til indbyrdes samspil under måltidet og motiverer dem til at hjælpe hinanden, ved at øge deres opmærksomhed og omsorg for hinanden.
- Vi opfordrer børnene til at henvende sig til hinanden og sætte ord på deres behov.
- Vi støtter op om barn-barn relationen og opmuntrer til positiv dialog omkring eget bord.

Ressourcer og praktiske opgaver inden start:

- Rigeligt med små kander, børnebestik, skåle osv.
- Servicen er tilgængelig i børnehøjde på rullevoغن, så børnene kan hjælpe med at dække bord.
- Tydelige aftaler med køkkenet om spisetider og evt. forsinkelser.

Tegn:

- Børnene kender rutinerne.
- Børnene har lyst til at deltage og være en del af fællesskabet omkring måltidet.
- Børnene er aktive og deltagende før-under-efter hele måltidet ud fra egne udviklingstrin.
- Børnene viser interesse for hinanden og bruger hinanden - både praktisk og socialt.
- Børnene benævner deres behov.
- At børnene er fordybet

Evaluerings:

Løbende på tirsdagsmøder og personalemøder.

SUKKERPOLITIK I ISBJØRNEN

Dagligdagen

I Isbjørnen ønsker vi at mindske forbruget af sukker i den mad, som der serveres. Det betyder, at vi som udgangspunkt kun bruger sukker som et krydderi i den daglige madlavning

Traditioner i Isbjørnen

Ved traditioner, som Isbjørnen afholder, kan der være undtagelser eksempelvis:

Til jul: Der bages småkager med børnene til at få med hjem og stuerne får en pose pebernødder til hele december måned. Der serveres æbleskiver med tilbehør osv. til juleforældrehygge.

Til fastelavn: fastelavnsboller og kakao om eftermiddagen.

Isbjørnens fødselsdag d. 8. oktober: Køkkenet bager kanelnurrer.

Til sommerfesten: kage i den fælles buffet.

Ved særlige pædagogiske aktiviteter med børnenes deltagelse ex. hjemmelavet syltetøj.

Fødselsdage i Isbjørnen

Vi sætter stor pris på, at fødselsdage og andre mærkedage bliver fejret, og at barnet der fejres, sættes i centrum og får nogle gode oplevelser sammen med de andre børn.

De sunde alternativer

Ud over de gode oplevelser ønsker vi også at støtte op om, at fødselsdage bliver til en sund oplevelse for børnene. Vi har derfor en fødselsdags- og fejringspolitik, som gælder både hvis dit barn fejres i Isbjørnen eller hjemme hos jer selv i institutionens åbningstid.

Det er Isbjørnens politik, **at der ikke serveres kage, slik, sodavand, flødeboller mv. til fødselsdage og andre mærkedage.**

Der findes mange sunde, sjove og spændende alternativer, som vi varmt kan anbefale i stedet for. Nedenfor kan I finde en liste med inspiration:

- Frisk frugt eller grøntsager anrettet på en festlig måde
- Banan is (bananer frosset til is)
- Pindemadder med frugt og grønt – eller frugtspyd
- Æblesnegle
- Smoothies uden tilsat sukker.
- Frugt-stænger, rosiner, ostehapser

Husk at være opmærksom på børn med særlige kosthensyn; allergier og religion. Snak med stuepersonalet... Der må ikke serveres popcorn til vuggestuebørnene.

Årshjul til Mad- og måltidspolitikken i Isbjørnen – Overblikstabel

Traditioner	Hvornår:	Hvad:
Fastelavn	Februar	Udklædningsfest for børnene, hvor vi slår katten af tønden om formiddagen. Der serveres fastelavnsboller og kakao om eftermiddagen.
Spireruge	To uger i foråret	Alle institutioner i klyngen har hvert år et fælles spireprojekt, hvor alle sår, vander, graver i jord, ser planten vokse, høster og spiser. Køkkenet serverer varierede spirer til måltiderne
Påske	Før påske	Vi spiser lækkert mad til frokost, hvor der er særlig fokus på æg. Om formiddagen finder vi æg på legepladsen, som påskeharen har gemt, og børnene får et lille chokoladeæg.
Store Bededag	Dagen før Store Bededag	Vi spiser hvedeknopper om eftermiddagen.
Sommerfest	August	Forældrene inviteres til en festlig dag, hvor man kan hygge sig i institutionen og prøve de forskellige boder. Forældrene medbringer hver især en snack til bufféen i eget team: fx frugt, grønt, pølsehorn, kage.
National maddag	Midten af september	Vi er sammen om at lave mad ude på stuerne.
Æblefestugen	2 uger i efteråret	Vi hylder de danske æbler i sæson sammen med resten af klyngen. Køkkenet serverer æbler på mange måder. Og der vil være forskellige æble aktiviteter med børnene.
Isbjørnens fødselsdag	D. 8. oktober	Vi fejrer huset og fællesskabet. Vi hejser flaget og synger fødselsdagssang kl. 9.30. Køkkenet serverer kanelnurrer om eftermiddagen med masser af små flag.
Lysfest	Onsdag tæt på den 31. oktober	Vi pynter op med græskar og tænder lys - og spiser græskarsuppe...
Andemiddag	lfb. med Mortensaften	Vi spiser and og fejrer Mortens aften.
Lucia	Omkring 13. december	Igloen går Luciaoptog i hele Isbjørnen fordelt på 2 dage, og der er mulighed for at bage luciabrød, der spises om eftermiddagen.
Jule forældre kaffe	December	Forældre inviteres til julehygge om eftermiddagen, hvor der serveres æbleskiver. Mosestykket for besøg af julemanden.
Børnejulefrokost	Rugbrødsdag i 2. uge i december	Køkkenet laver lækkert julebord til hele institutionen. Lillebjørn og børnehaven danser om juletræ om formiddagen forskudt af hinanden.
Forældre kaffe	Forår og efterår	Der afholdes min. 2 forældre kaffe arrangementer om året, hvor forældrene kan mødes og se hvad børnene laver i hverdagen på stuen. Forældrene står for arrangementet. Forældrene kan medbringe boller eller stuerne bager selv.
Børnefødselsdage		Teams'ene fejrer børnene på forskellig vis, hvor børnene deler noget ud med et minimeret forbrug af sukker.
Bag for en sag		Evt. 'Bag for en sag'. Børnene bager boller og forældrene køber dem. På den måde støtter vi sammen op om en god sag. Alle pengene går til velgørende formål "Børns Vilkår"