

# Kostpolitik i Vonsbæk børnehus

## Madmod og madglæde

"Rådet for sund mad"

### Kostpolitik i daginstitutionen Vonsbæk børnehus.



**"Småfolk er elskelige og sårbare, opmærksomme og letpåvirkelig. De er indlæringsparate og har alle muligheder for sammen med de voksne at skabe en livsstil, der kan sikre dem et sundt og aktivt liv"**

Anette Skriver, cand.pæd.psyk. "Vaner"

## Institutionens principper og kultur

Børnene opholder sig i institutionen i en stor del af deres vågne tid og har derfor brug for at have god energi til hele dagen. Med **madmod og madglæde** vil vi sikre, at børnene får en sund kost, samt at der skabes en fælles holdning til madkulturen i hele institutionen i samarbejde med forældrene. Institutionens ledelse samt personale har i samarbejde med bestyrelsen udarbejdet denne folder som oplysning, vejledning og inspiration.

Vi mener, at måltider er andet end mad. Det er også stedet, hvor der skabes fælles basale grundlag for dannelse og sanselige oplevelser. Børnene inddrages gennem daglige aktiviteter ved måltiderne i institutionen. Vi tilstræber, at barnet bliver så selvhjulpent som muligt i spise situationerne.

Gennem fællesskaber udvikles barnets kompetencer. Vi mener, at alle barnets kompetencer er i spil i forbindelse med måltider. De personlige og sociale kompetencer er i højsædet, når børnene lærer at tage hensyn, hjælper og deler med hinanden, tale sammen og koncentrere sig, øve sig i at øse op selv, sende videre og lytte til, hvad andre beder om. I fællesskabet med de voksne får børnene en snak og viden om maden og måltidet. De øvrige læreplanstemaer får også sin naturlige plads, når vi i samværet omkring bordet taler om, hvor maden kommer fra osv. Vi vil bidrage til, at børnene i vores institution får styrket deres fundament til det sunde og gode liv gennem deres tid i institutionen.



- Vi er bevidste om, at vi er rollemodeller
- Vi har indsigt og forståelse for mad og børn
- Vi er beviste om råderummet
- Vi skaber de bedste mulige rammer for måltidet
- Vi udviser i høj grad af involvering
- Vi anerkender og roser barnet, stiller spørgsmål om madoplevelsen for at få barnet til at reflektere

## **Vuggestuen og måltidskultur:**

I vuggestuen har børnene selv en madpakke med hjemmefra. Her er der mulighed for forældrene at have fuldstændig medansvar for barnets kost. Børnene har brug for sund, varieret og nærende kost, så børnene får energi og næring til deres aktive hverdag. Alle børn, der skal udvikle sig og lære nyt, har brug for en masse brændstof til kroppen.

## **Målsætning:**

Måltiderne er sunde, spændende, mættende, velsmagende, indbydende og ernæringsrigtige. Måltiderne skal være gode oplevelser for børnene og medvirke til god dannelse omkring maden.

Måltiderne er en vigtig del af vores samvær. Vi vægter højt, at børnene oplevere rolige måltider med forudsigelighed, fællesskab og nærvær.

Måltiderne skal danne rammer om gode madoplevelser, som giver børnene appetit og lyst til at prøve nyt fra madpakken og udvide deres madrepertoire.

I det pædagogiske arbejde prioriterer vi positiv bordskik, og at børnene lærer sociale normer for hvordan vi sammen kan nyde måltidet.

I vuggestuetiden dannes læringen om normer og den gode madkultur, som er vigtig for helhedsudviklingen.

## **Kulturelle hensyn**

Vi tager og viser hensyn til kulturelle forskelligheder ved, at være mangfoldig omkring vores madkulturalle forskelle.

## **Specialkost**

Skal barnet have specialkost pga. allergi, kræves en lægeerklæring, hvorefter der udarbejdes en kostplan for det enkelte barn i forhold til hensyn.

## **Spædbørn**

Med børn under 1 år laver vi i samråd med forældrene en aftale om kosten iht. mos/grød og modermælkserstatning.

## Eksempler fra praksis

Vi vil være voksne, som er gode rollemodeller, der bidrager til børnenes sociale kompetencer og maddannelse.

Vi søger for, at maden altid bliver benævnt for dem, det gør vi ved at gå med uret rundt om bordet og snakke om hver enkelt madpakke, så børnene kan se hvad de spiser.

Før måltiderne:

Vi vasker hænder, henter vores madpakke og synger en madsang.

Under måltiderne:

Vi benævner maden i madpakken og snakker om hvad de forskellige har med i dag. Barnet har medbestemmelse i hvad de har lyst til at spise, og det tager vi op og lægger over på deres tallerken, hvor vi hjælper med at skærer ud. Det pædagogiske personale spiser som regel sammen med børnene, og deres mad bliver også benævnt.

Efter måltiderne:

Vi siger tak for mad og vasker vores hænder.

Dagens måltider består af:

Formiddagsmad, som kommer fra deres egen madkasse. Om fredagen får de serveret en bolle til formiddagsmad.

Frokost, der også består af egen madkasse.

Eftermiddag, består af frugt og grønt, gerne knækbrød eller andet groft brød. Hvert barn har et stykke frugt med hjemmefra hver dag, det kalder vi frugt ordning. Ved denne ordning har vi tænkt at barnet får noget forskellige at smage på hver dag, man må rigtig gerne komme med knækbrød og boller.

En gang om måneden holder vi smør selv dag, hvor vi selv bygger en rugbrødsmad op fra bundet, alt imens vi snakker om det vi gør. Til denne dag medbringer alle børn noget mad til bordet.



*"Børn gør ikke hvad vi siger, børn gør hvad de ser andre gøre"*

### Børnehaven og måltidskultur:

I børnehaven medbringer børnene madpakker til frokost, der er køleskab til rådighed i køkkenet. Børnehaven har ligesom vuggestuen frugt ordning, hvor de medbringer et stykke frugt, grønt, eller groft om dagen der bliver serveret kl. ca. 14.00. Kl. ca. 8.00 tilbydes en formiddagsmad fra madpakken. Om fredagen serveres der en bolle mellem 8.30-9.00.

Det anbefales, at børnenes madpakke følger sundhedsstyrelsens kostråd ([www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)). Alle børn, der skal udvikle sig og lære nyt har brug for masser af brændstof til kroppen.

**"GI' MADPAKKEN EN HÅND"**  
Din hjælp til en sundere madpakke

- **BRØD** – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **GRØNT** – snackgrønt, salat eller pålæg
- **PÅLÆG** – kød, æg, bælgfrugter eller ost
- **FISK** – mindst en slags fisk
- **FRUGT** – det friske og søde

Få inspiration og hent folderen på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

Miljø- og Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen

Måltiderne er en vigtig del af vores samvær, hvor vi vægter at børnene oplever forudsigelighed, fællesskaber, netværk, rolig og god stemning.

F.eks. der tales om andre børns madpakker i relation til madmod, de tør smage ny mad. Der spises både inde og ude (inde: sidder vi på vores faste pladser, som bliver rokeret rundt en gang imellem, ude: sidder vi under halvtaget ved bord og bænke sæt. På tur: sidder vi hvor det indbyder til det, med fokus på sammenhold. En gang i måneden holder vi smør selv, hvor vi sidder sammen omkring et langt bord.

### **Målsætning:**

At alle måltider er en god oplevelse for børnene, og maden bliver spist under rammer der styrker og udvikler børnenes madmod og madglædes.

Før måltiderne:

Der ryddes op på stuen, alle børn vasker hænder, nogle børn dækker bord med madkasser og kopper. Der tilbydes vand til madpakken. Det går på skift mellem børnene, hvem der dækker bord. Der holdes samling med alle børn, hvor forskellige pædagogiske aktiviteter foregår.

Under måltiderne:

Børnene sidder på faste pladser i små grupper for at skabe genkendelighed og struktur. Der tales om maden, dagen og aktiviteter samt det der lige falder ind i dialogen.

Efter måltiderne:

Alle børn vasker hænder igen og der ryddes op på stuen. Børnene stiller deres madkasse tilbage i køleskabet. Ved maddage i børnehaven spiser børnene med kniv og gaffel.

Om eftermiddagen ca. kl. 14.00 serveres der frugt, det kan foregå lidt mere uformelt af hensyn til legen. Der bliver lavet et stort frugtfad af det medbragte frugt. Fadet går på omgang, hvor børnene tager et par stykker og sender vider.

### **Traditioner:**

I institutionen har vi traditioner for at servere noget spiseligt og eller lave noget kreativt i forbindelse med aktiviteter, der indgår i årsplanen:

- Fastelavn – hvor der serveres en bolle med en lille klat glasur ovenpå, i tønden ligger der gerne fugtstænger, rosiner eller frugt gummi.
- Smør selv dag (Påskefrost og julefrokost) – serveres der rugbrød med pålæg og div. Grønt.
- Afslutninger – forældre medbringer boller eller frugt.
- Bedsteforældre og forældre dage – medbringer bedsteforældrene kage, og forældrene får en småkage.
- Sommerfest – familierne medbringer mad til en fælles buffet.
- Julehygge – Æbleskiver
- Hver fredag – serveres der boller.



## Fødselsdage

Vi fejre fødselsdage

- Både hjemme og i institutionen.

I begge tilfælde gælder det, at børnene slet ikke har fokus på det, vi spiser til en fødselsdag, men netop på at hygge sig med vennerne. Vi mener, at det er de voksnes ansvar, at børnene får nogle gode fødselsdagsoplevelser. Derfor er det vigtigt, at forældre og personalet er i dialog om fødselsdagen, og hvad der serveres.

Daginstitutionen Vonsbæk børnehus har valgt et prioritere madmod og madglæde som en del af det gode institutionsliv. Dette glæder naturligvis også ved fødselsdage og andre mærkedage. I forældrebestyrelsen og i personalegruppen har vi besluttet:

At ud fra en sundhedsmæssig vurdering skal børn i vuggestuen (0-2 år) ikke indtage sukker. Dog ved vi, at nogle madvarer indeholder sukker og vi kan derfor ikke sige os fri for at der findes sukker i maden i vuggestuen. Slik, kager, saft og andre søde sager serveres ikke, men gode alternativer (frugt og brød) er altid velkomne i forbindelse med fødselsdage og lign.

At sukker kan indtages i små mængder til børn i børnehaven (3-6 år). Vi anbefaler at der maksimalt bliver serveret en ting med sukker (f.eks. kage). Alternativ kunne være: popcorn, bananpandekager, frugt gummi, og at slik ikke bliver serveret. Vi henleder til, at børnene ikke har fokus på, hvad de spiser, men på fællesskabsoplevelsen.

Det lille råderum børn har til tomme kalorier, mener vi ikke skal opbruges i institutionen. Der findes mange gode alternativer til sukkerholdige madvarer, som børnene også synes er både velsmagende og hyggelige at spise.

