

# Handleplan for mad og måltider i Børnehuset Falkonergården



## **Vores vision med de daglige måltider**

I Falkonergården ønsker vi at skabe en god måltidskultur og gode madminder. Børn skal have en oplevelse af måltidet som en rar, hyggelig og nærværende tid på dagen. Børnene skal lære at hjælpe hinanden, dele med hinanden og være opmærksomme på hinanden i løbet af måltidet. Børnene er deltagende og aktive, og oplever at de har medindflydelse i måltidet.

Børnene skal udvikle madmod og smagsmæssig nysgerrighed.

Måltiderne er en vigtig aktivitet, som de øvrige pædagogiske aktiviteter der sker i løbet af dagen. I vores hverdag skaber vi en god overgang op til og efter måltiderne.

Børnene vil opleve en rød tråd ift. måltidskulturen i både vuggestuen og børnehaven i løbet af de 5 år de går i Falkonergården.

## **Vores tanker bag maden**

Vi køber ind efter sæsonens råvarer, og vi prioriterer variation og meget grønt i vores mad. Vi overholder Frederiksberg Kommunes krav om at være mindst 75 % økologiske.

I køkkenet bliver lavet klassiske retter, som kombineres med nye og spændende råvarer. Der vil altid være genkendelige råvarer, når køkkenet præsenterer børnene for nyt.

Køkkenet lægger vægt på god smag (surt, salt, sødt, bittert, umami) og bruger bl.a. sukker som krydderi og smagsforstærker. Vi bruger ikke kunstige sødemidler og erstatningssukker.

Vi lægger vægt på at maden bliver anrettet indbydende i mange små skåle og fade, så maden holdes separat og børnene selv får muligheden for at sammensætte deres mad.

Køkkenet laver hver uge madplan for henholdsvis vuggestuen og børnehaven. Madplanen hænger på tavlerne ud for alle stuer, samt ligger på vores hjemmeside. I madplanen er beskrevet hvilke råvarer der er i retterne, så man har mulighed for at snakke med børnene om det.

Køkkenet sørger for at anrette mad til diætbørn så den ligner det resten af gruppen spiser.

I Falkonergården tilgodeser vi religion, vegetarer og veganere.

Skal børn have særlig kost pga. allergier, laver vi dette mod fremvisning af lægeerklæring.

Vi serverer sund og varieret kost i overensstemmelse med fødevarestyrelsens 8 kostråd.

## **Sådan gør vi klar til måltidet**

Alle stuer skaber en rolig overgang fra formiddagens igangværende aktivitet og til måltidet. Dette gøres bl.a. ved sang, højtlesning, afslapning (mindfulness).

Alle børn hjælper til med at dække bord før frokost. Dette gøres i små grupper med 1 voksen og 2 – 3 børn. Gruppen dækker bord én uge ad gangen. I børnehaven henter børnene selv service i køkkenerne. Servicet står i børnehøjde, så børnene selv kan nå det hele. I vuggestuen tager børnene servicet fra rullebordet på stuen. Børnene dækker borde på stuen, og præsenterer maden for de andre børn og voksne. Når alle har fået mad på tallerknerne siges der værsgo.

Vi sørger for at afsætte tid, så der både er god tid til at dække bord og god tid til at spise i.

Efter måltidet er det de børn der har dækket bord, som hjælper med at rydde ud af bordet, tørre borde af og feje.

Ligesom før måltidet skaber alle stuer en rolig overgang efter måltidet, når børnene skal på badeværelse, i garderobe og nogle børn skal på legepladsen og andre skal sove. Dette gøres bl.a. ved stille leg på stuen, historielæsning på madrassen og små grupper på badeværelserne.

## **Den voksnes rolle ved bordet**

De voksne er rollemodeller. De er med til at lære børn maddannelse og gode kompetencer under måltidet. Den voksne skal være bevidst om børnenes forskelligheder og ressourcer, og inddrage disse i rammerne for måltidet og være en tydelig voksen.

Under måltidet har alle, både børn og voksne, deres faste pladser. Alle bliver på deres plads under måltidet, og personalet er bevidste om ikke at forstyrre hinanden på stuerne.

De voksne er nærværende og tilgængelige. Måltidet er det fælles tredje, og det er bl.a. under måltidet at den voksne motiverer til madmod og nysgerrighed. Vi smager, gætter og snakker om maden og råvarerne og dens smag og konsistens.

## **Således arbejder vi med selvhjulpenhed**

Der trænes bl.a. tal, finmotorik, samarbejde og turtagning mens der dækkes borde.

Under måltidet hælder børnene selv vand op fra små kander. De tager mad op på deres tallerkener fra skåle og fade, og de smører selv deres rugbrødsadder.

Børnene beder de andre børn om hjælp og de rækker tingene til hinanden og hjælper hinanden.

Efter måltidet sætter børnene deres kop og tallerken på rullebordet, og smider eventuelle rester i skraldespanden. De børn der er på borddækker holdet hjælper med at rydde bordene af, tørre borde og feje.

Alt dette starter vi med at øve i vuggestuen, og fortsætter at arbejde med i børnehaven. Måltidet er et vigtigt læringsrum ift. børns selvhjulpenhed.

### **Sådan arbejder vi med maddannelse**

I vores arbejde med mad og måltider, prøver vi at gøre børnene nysgerrige på maden, ved at snakke om farver, smag, duft og konsistens. Vi snakker altid positivt om maden.

Vi motiverer til at smage på maden, og snakker om hvad vi synes maden smager af.

Ud fra menuplanen snakker vi med børnene om hvad der er i maden. Som tidligere nævnt er måltidet det fælles tredje, og det er her vi bl.a. snakker om: Hvilket dyr kommer kødet fra? Hvor vokser grøntsagerne? Hvad er osten lavet af? Dette er bl.a. med til at give børnene en viden om råvarer fra jord til bord.

Køkkenet sørger altid for at præsenterer maden indbydende. Der er tænkt i forskellige farver og konsistenser, og maden er anrettet på fade og i skåle. Derved kan børnene selv eksperimentere og sammensætte deres mad, så de får erfaringer med hvad de synes smager godt.

Alle stuer må altid komme med madønsker til køkkenet, og i perioder melder køkkenet ud, at stuerne må ønske en livret. Køkkenpersonalet laver hver måned en liste, hvor stuerne kan melde en gruppe børn og voksne på, til at komme med i køkkenet og lave mad.

Under måltiderne arbejder vi med maddannelse og bordskik ved at hjælpe hinanden, bede om tingene, række til hinanden, lytte til hinanden, vente på tur, kunne behovsudsætte og kunne føre en samtale under måltidet.

### **Sådan arbejder vi med madmod**

Til samling på stuerne snakker vi med børnene om dagens måltid. Hver uge introducerer køkkenet ugens råvare, så børnene bliver præsenteret for nye råvarer, råvarer med særprægede dufte og smage eller råvarer der er tilberedt på forskellig måde, så børnene får en oplevelse af at en råvare kan have forskellig konsistens. Det gør køkkenet bl.a. ved at sende skåle med ud på stuerne, med smagsprøver af krydderier, rå eller tilberedte råvarer.

Til samling eller i den gruppe man sidder og spiser sammen med, får vi en snak om konsistens, smag, farver og duft, og vi kan lege gættelege hvor børnene skal gætte en ingrediens i retten. I vuggestuen får børnene også mulighed for at smage på tilbehøret til eftermiddagsmaden inden det bliver serveret.

Som tidligere nævnt kommer børn fra hver stue med i køkkenet, hvor de har mulighed for at være deltagende i processen omkring madlavningen. Børnene får mulighed for at smage på mange råvarer undervejs, samt de får ejerskab for maden.

De voksne er rollemodeller, og inviterer børnene til at smage på nye ting og rykke ved deres grænser, ved at være nysgerrige og positive, og give børnene lov til at eksperimentere med maden, sammensætte mad og tilbehør og danne deres egne erfaringer.

### **Forældresamarbejde**

Forældre kan altid følge med i Falkonergårdens menuplaner på opslagstavlerne ved stuerne samt på vores hjemmeside. Stuerne og køkkenpersonalet står altid til rådighed, hvis forældre har brug for at drøfte noget vedr. deres barn og kost.

Som tidligere nævnt er måltidet en vigtig aktivitet som de øvrige pædagogiske aktiviteter i institutionen, og derfor vil forældre også ind imellem kunne læse beskrivelser i stuerne dagbøger, der har fokus på måltidet.

Forældre vil kunne opleve at få små opgaver for derhjemme fx i forbindelse med årsprojekt, hvor stuerne kan spørge ind til børnenes livretter, specieller traditioner i familierne fx omkring jul, fødselsdage mv.

Ligeledes modtager vi meget gerne input og inspiration fra forældre omkring forskellige madkulturer og særlige råvarer.

### **Evaluering**

Vi evaluerer mad og måltidspolitikken én gang årligt, først i med-udvalget og bagefter i hele personalegruppen på et personalemøde.