

Mad- og måltidspolitik



Jacob A Riis børnehave

JANUAR 2023

Det gode måltid

Det gode måltid er meget mere end bare mad. Det er også nydelse, fællesskab, dannelse og en rolig stund. Mad- og måltidsvaner grundlægges i den tidlige barndom og har stor betydning for sundhed og trivsel - både i barndommen og på sigt. Børns spisevaner udvikles gennem deres oplevelser med mad og måltider.

I Jacob A Riis børnehaven udgør måltiderne en stor del af hverdagen, og børnene spiser mange af deres måltider i børnehaven. Derfor er det vigtigt for os at skabe rammer, der støtter børnene i at udvikle gode mad- og måltidsvaner.



Fællesskabet er centralt

At indgå i et positivt fællesskab omkring måltidet er vigtigt for at danne gode spisevaner.

Det sociale madfællesskab, som børnene indgår i med hinanden og med os voksne i børnehaven, giver mulighed for at dele erfaringer og oplevelser, og det bidrager til at udvide børnenes praktiske kompetencer og kritiske bevidsthed.

Respekt for børnenes grænser

Børn fødes med en naturlig evne til at appetitregulere. De spiser, når de er sultne, og stopper, når de er mætte. For at bibeholde den evne er det vigtigt, at børn ikke oplever pres og kontrol over deres spising. Derfor støtter vi børnene i at spise efter deres sult- og mæthedsfølelse, og de bestemmer altid selv, hvor meget og i hvilken rækkefølge, de vil spise deres mad. Kun de kan mærke, hvad de har lyst til, og hvor meget de har plads til af madpakkens indhold.

Mad er mad

Et vigtigt grundlag for at vokse op med et sundt forhold til mad og spisning er at have et respektfuldt syn på mad og egen krop og at kunne nyde sin mad uden skyld og skam.

En fortælling om, at rugbrød giver stærke muskler, mens slik giver tyk mave, kan have den modsatte effekt, end vi ønsker. Et indirekte pres kan øge modstanden mod rugbrød, mens restriktioner kan gøre slikket endnu mere interessant. Samtidig kan det give følelsen af at være forkert, når barnet har lyst til at spise noget, som voksne taler negativt om. Derfor kategoriserer vi ikke mad som sundt og usundt, men taler i stedet om, at forskellige madvarer kan give forskellig grad af mæthed og har forskellige funktioner i kroppen.

Trygge rammer og positive oplevelser

For at udvikle gode mad- og spisevaner er det vigtigt at få masser af gode erfaringer med mad og måltider.

Med en positiv stemning omkring måltidet kan børns madglæde og madmod bedst blomstre.





Visioner for det gode måltid

I Jacob A Riis børnehave ønsker vi

- at prioritere det gode måltid på lige fod med alle andre pædagogiske aktiviteter
- at skabe rammer, der støtter børnene i at udvikle gode mad- og måltidsvaner
- at styrke børnenes sociale, sproglige og motoriske færdigheder
- at styrke børnenes maddannelse og madmod.

Måltidet som læringsrum

Børn er nysgerrige, undrer sig og stiller spørgsmål. Det gør de også til den mad, der bliver serveret for dem. Den nysgerrighed vil vi i Jacob A Riis børnehaven gerne udnytte og udfordre. Vi ser på måltidet som et unikt rum med rig mulighed for læring og dannelse. For os er mad og måltider et pædagogisk arbejdsområde, som vi prioriterer på lige fod med andre aktiviteter, og som vi inddrager i arbejdet med de seks læreplanstemaer.

På side 8 og 9 kan du se eksempler på, hvordan mad og måltider i Jacob A Riis børnehaven styrker børnenes færdigheder inden for de seks læreplanstemaer.



Maddannelse

Maddannelse er en livslang proces, som handler om at lære at tilgå mad og måltider på en kritisk, reflekteret og bevidst måde.

Maddannelse handler blandt andet om at have viden om mad, at kunne indgå i sociale fællesskaber omkring mad og at have omtanke og respekt for sig selv og andre samt for fødevarerne og naturen.

Maddannelse handler også om at have færdighederne og lysten til at lave mad, og om at kunne forholde sig til madens smag, æstetik og næring.

De seks læreplanstemaer

1 Alsidig, personlig udvikling

Måltidet styrker selvhjulpenhed ved, at børnene selv vasker hænder, vælger madsang, hælder vand i egen kop, pakker egen madpakke op og selv mærker efter, hvor meget mad, de har lyst til at spise.



2 Social udvikling

Måltidet styrker venskaber og fællesskaber ved, at børnesammensætningen ved det enkelte bord tager udgangspunkt i venskaber og børnenes individuelle udvikling. Børnene øver turtagning og samtale og styrkes i at tage hensyn til hinanden.

3 Kommunikation og sprog

Måltidet styrker sproget ved, at der er tid og ro til, at børn og voksne kan tale sammen, og alle kan blive lyttet til. Inden hvert måltid forbereder de voksne hver især et samtaleemne, som kan være omdrejningspunktet for samtalen ved det enkelte bord. Men ofte har børnene selv meget på sinde, som de gerne vil dele med deres venner og os voksne.



4 Krop, sanser og bevægelse

Måltidet styrker viden om krop og sanser ved, at vi hjælper børnene med at sætte ord på deres smagsoplevelser og lytte til andres oplevelser. Vi dufter til maden, lytter til, om den knaser, mærker, hvordan den føles i munden og prøver at smage på den med lukkede øjne. Vi taler om, hvorfor kroppen har brug for mad, og hvordan sult og mæthed føles.



5 Natur, udeliv og science

Måltidet styrker nysgerrighed og lyst til at eksperimentere ved, at vi i børnehaven undersøger naturens spisekammer, taler om hvor maden kommer fra og sammen laver mad over bål.

6 Kultur, æstetik og fællesskab

Måltidet styrker fællesskab og forståelse for kulturer ved, at børnene oplever, at madpakkerne kan være præget af forskellige madtraditioner. Vi taler om madkulturer og højtider, og vi fejrer fødselsdage og højtider sammen i børnehaven.





Mærkedage

I Jacob A Riis børnehave fejrer vi børnenes fødselsdage, årets højtider og andre mærkedage. Det gør vi blandt andet ved at gøre noget særligt ud af måltiderne på disse dage. Eksempelvis spiser vi risengrød en dag i december, laver “uhyggelig” mad til Halloween, får en slikpose til fastelavn, og børnene medbringer noget til uddeling under frokostmåltidet på deres fødselsdag.

Vi har ikke en sukkerpolitik, men forholder os til Fødevarestyrelsens anbefalinger for søde sager i daginstitutioner.

Anbefalingen lyder:

Små børn har stort set ikke plads til søde sager i deres måltider. Tilbyd derfor højst kage, is mv. 1 gang om måneden, og begræns mængden.
Fødevarestyrelsen, 2022

I Jacob A Riis børnehave synes vi, at børnene skal have medbestemmelse over, hvad de deler ud på deres fødselsdag. Samtidig ønsker vi at støtte børnene i at få et naturligt og balanceret forhold til søde sager, og vi tror på, at vi bedst opnår dette ved at vise børnene, at søde sager i moderate mængder er en naturlig del af vores madkultur.

Derfor har vi plads til, at børnene nogle gange får søde sager oftere end én gang om måneden. Vi har dog Fødevarestyrelsens anbefaling for øje, og holder mængden af søde sager lille, når vi selv serverer.

Når børnenes fødselsdage skal fejres, opfordrer vi til, at de kun medbringer én ting til uddeling, f.eks. et lille stykke kage eller en lille pose slik. Det må også meget gerne være f.eks. frugt, pizzasnegle eller rosinboller.



Fem fokuspunkter for det gode måltid

**I Jacob A Riis børnehave arbejder vi
med udgangspunkt i Fødevarestyrelsens
fem fokuspunkter for det gode måltid.**



1 Måltidet har plads til leg og læring

Måltidet er en balance mellem voksenstyring og fri leg. Set fra et voksent perspektiv kan det være svært at give slip på styringen under måltidet. Men med en meget stram voksenstyring bliver måltidet let mekanisk. Vi ønsker at skabe rammer, som giver plads til, at børnene kan hygge sig uden at føle sig overvåget og kontrolleret. Vi støtter børnene i selv at mærke efter, hvor meget mad, de kan spise, og i hvilken rækkefølge, de vil spise den i. Måske skal figenstangen oven på spegepølsestegen.



Vi giver plads til legende aktiviteter ved at

- synge madsang inden frokostmåltidet
- undersøge, hvordan maden smager med lukkede øjne
- eksperimentere med, hvordan vi kan placere maden på tallerkenen, så den kommer til at ligne et smilende ansigt
- undersøge, om vi kan få maden til at forestille noget nyt ved at tage bidder af den

Vi lærer nyt via mad og måltider ved at

- være nysgerrige på, hvor maden kommer fra
- tale om, hvilken mad man spiser til forskellige højtider og i forskellige kulturer
- undersøge naturens spisekammer
- tale om, hvorfor kroppen har brug for mad

2 Måltidet styrker selvhjulpenhed

Børnene er aktivt deltagende i måltidet – det gør børn mere selvhjulpne. Vi skaber trygge rammer, hvor børnene får ansvar og frihed. Det styrker deres engagement og muligheder for at øve sig på at klare sig selv sammen med andre. At kunne klare sig selv bidrager til udvikling af børnenes sociale kompetencer og til fællesskabet omkring måltidet. Vi er derfor altid afventende og undlader at gøre de ting, som børnene selv kan.

Vi inddrager børnene i at

- dække bord
- synge madsang
- sige værsgo'
- pakke madpakken ud
- hælde vand op i glas
- rydde op efter måltidet



3 Måltidet rummer forbilleder

Vi er som voksne bevidste om, at vi er vigtige rollemodeller, som børnene kan spejle sig i. Vi spiser sammen med børnene, og derved bliver deres nysgerrighed, lyst til og mod på at spise og smage understøttet. Samtidig bliver måltidet et fællesskab, hvor vi og børnene er sammen om at nyde maden. Med en åben, nysgerrig, positiv og legende tilgang til maden og måltidet, præger vi børnene til at få samme tilgang. Børnene spejler sig også i hinanden, og kan blive inspirerede til at turde at smage nyt eller få lyst til at få noget nyt med i madpakken.



Vi er gode forbilleder ved at

- sidde sammen med børnene og spise vores egen madpakke
- give rum til, at børnene selv kan udvikle gode spiseoplevelser
- have en opmærksomhed på vores fælles måltidspædagogik
- tage ansvar for, at der er en hyggelig og rar stemning under måltidet
- undgå at vores egne madpræferencer bliver en barriere for børnenes eksperimenteren og madglæde
- udvise respekt for børnenes madpræferencer samt tiltro til deres evner til at mærke egne behov og grænser
- udvise respekt for maden

4 Måltidet er fuld af smag

Vi spiser ikke kun for at blive mætte, men også fordi maden syner, dufter og smager godt. Det er en sansemæssig og social oplevelse, som danner rammen om et fællesskab. Måltidet er et rum, hvor børn kan danne, udvikle og udfordre deres egen smag, og de kan opleve og udtrykke egen individualitet. I fællesskabet kan de også opleve andre børns oplevelser med smag.



Vi understøtter børnenes dannelse af og oplevelser med smag ved at

- udvise nysgerrighed og respekt for det enkelte barns smagsoplevelser
- respektere, hvis der er noget mad, barnet ikke har lyst til at smage på
- sætte ord på vores egne smagsoplevelser
- hjælpe børnene til at nuancere deres sprog og sætte ord på smagen
- give rum til, at børnene forholder sig nysgerrigt og eksperimenterende til maden
- lave pædagogiske aktiviteter, som giver børnene smags- og madoplevelser uden for måltidet

5 Måltidet involverer forældrene

Vi vægter et godt forældre-samarbejde omkring det enkelte barns mad og måltider højt. Gennem vores dialog får forældrene et vigtigt indblik i, hvordan måltiderne indgår i børnenes hverdag i børnehaven, og hvordan barnets oplevelse med maden og måltiderne er. Samtidig kan vi få et vigtigt indblik i, hvordan barnets forhold til mad og måltider er derhjemme. Samarbejdet kan give børnene en følelse af sammenhæng mellem hjem og børnehave, hvilket er med til at styrke børnenes udvikling af gode mad- og måltidsvaner.

Via opslag i børnehaven kan forældrene orientere sig om

- stuens bordplan
- stuens måltidsrutiner
- stuens måltidsprincipper - herunder hvad børnehaven forstår ved bordskik

Vi involverer forældrene ved at

- fortælle om, hvordan barnet oplever måltiderne i børnehaven
- være i dialog omkring barnets sociale og motoriske færdigheder i relation til måltidet
- udvise respekt og forståelse for kulturelle forskelle
- være i dialog omkring fødselsdage, fester og traditioner
- fortælle om pædagogiske aktiviteter med mad, f.eks. mad lavet over bål
- være i dialog omkring madpakkens indhold, hvis forældrene ønsker inspiration og vejledning, eller hvis barnet ikke trives med madpakkens indhold
- have mad og måltider på dagsordenen til de årlige forældremøder på hver enkelt stue
- informere nye forældre om børnehavens tilgang til mad og måltider

Sådan følger vi op på mad- og måltidspolitikken

Mad og måltider vil fremover være et fast punkt på dagsordenen til de årlige stueforældremøder (maj). Her har forældrene mulighed for at få et dybere indblik i, hvordan vi i Jacob A Riis børnehave arbejder med mad og måltider.

Mad- og måltidspolitikken evalueres hvert andet år i samarbejde med forældrebestyrelsen. Første gang bliver i løbet af 2024.



Kilder og inspiration

Du kan finde inspiration til madpakken i Fødevarestyrelsens publikation "Giv madpakken en hånd"

Mad- og måltidspolitikken er lavet med inspiration fra følgende publikationer:

Fødevarestyrelsen, 2022:
"Kostråd til måltider i daginstitutioner"

Fødevarestyrelsen, 2018:
"Rammer om det gode måltid"

Danmarks Evalueringsinstitut og Børne- og Undervisningsministeriet, 2021:
"Mad og måltider i dagtilbud og familier"

Hansen m.fl., 2018:
"Professionalisering og øget tværfaglighed i samarbejdet omkring mad og måltider i dagtilbud"



Mad- og måltidspolitikken er udarbejdet af
Jacob A Riis børnehave i samarbejde med
Signe Larsson, klinisk diætist, MiniMaver
Januar 2023