

Mad- og måltidspolitik i Børnehuset ved Åen





Maden og måltidet som læringsarena i Børnehuset ved Åen

Børn opholder sig i daginstitution en stor del af deres vågne tid, og de har derfor brug for at have god energi til en hel dag. Med en mad- og måltidspolitik vil vi i Børnehuset ved Åen sikre, at børnene får en sund kost, og vi vil arbejde med børnenes personlige udvikling, sociale kompetencer, sprog, kroppen, natur og kultur i relation til mad og måltidet inden for institutionens rammer.

I Børnehuset ved Åen er maden og måltidet en central del i det pædagogiske arbejde, hvori de seks læreplanstemaer indgår og bidrager til at styrke børnenes trivsel, læring og udvikling.

Arbejdet med sund mad kan fremmes gennem det dannelsesmæssige aspekt omkring måltiderne. Her udvikles børnenes madmod, madglæde, mod og vilje til på egen hånd, og med andre, at træffe valg, der fremmer trivsel og sundhed. Det pædagogiske personale og de køkkenfaglige medarbejdere i Børnehuset ved Åen kan sammen påvirke næste generations måltidskultur.

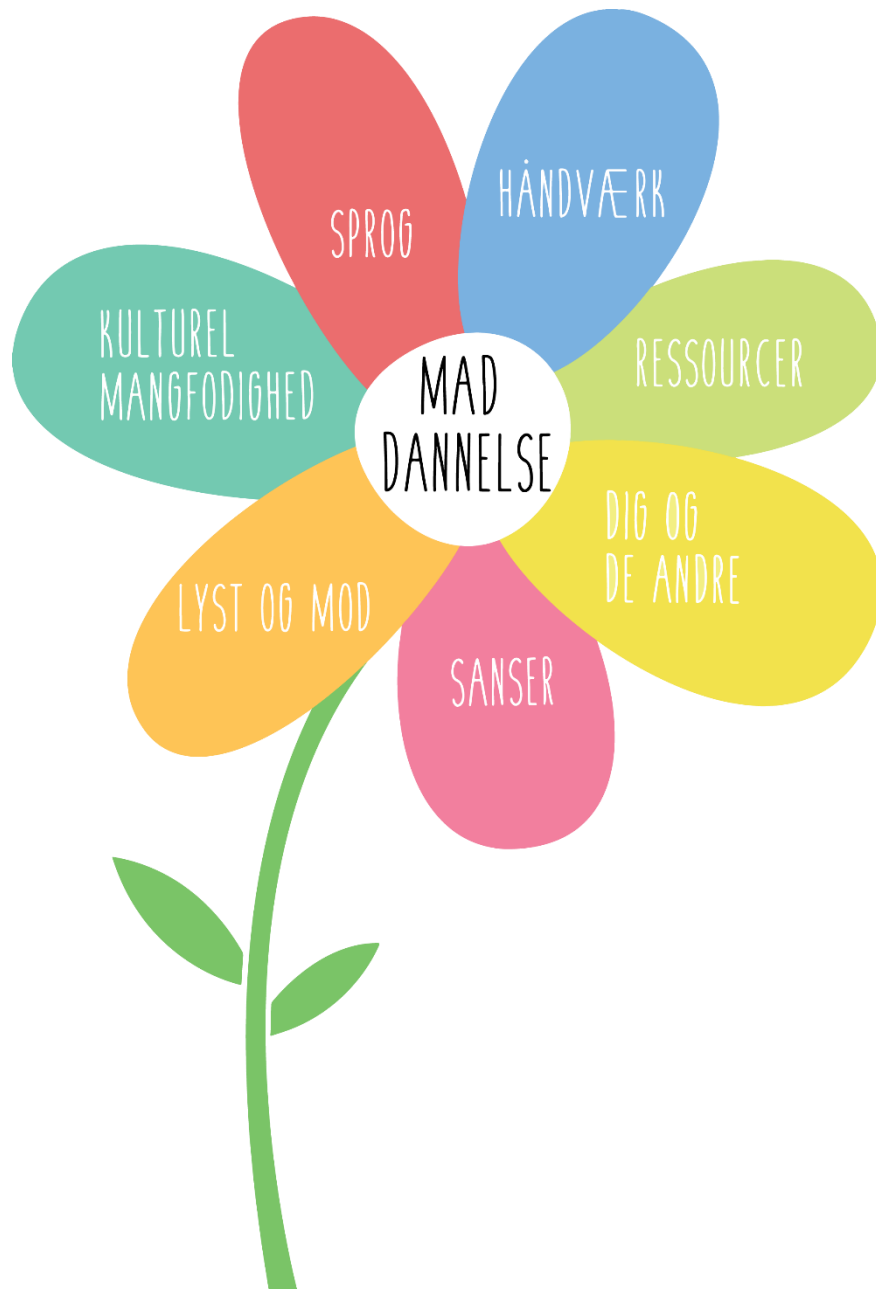
I samværet omkring måltidet, opleves et fællesskab, som i høj grad udvikler barnets sociale kompetencer, hvor barnet oplever sig som en del af fællesskabet omkring bordet og måltidet

Børnene lærer at tage hensyn, de hjælper og deler med hinanden, snakker sammen og koncentrerer sig, øver sig i øse op selv, sende videre, lytte til hvad de andre beder om og i fællesskab med de voksne, får børnene en snak og en viden om maden og måltidet.

Å-blomsten

Å-blomsten er et pædagogisk redskab, som kan bruges i arbejdet med maddannelse, set fra et pædagogisk og sundhedsfremmende perspektiv.

Å-blomsten kan bruges som inspiration i det daglige arbejde med aktiviteter og måltidspædagogiske overvejelser. Børnenes aktive deltagelse, samspil med hinanden og det pædagogiske personale samt sammenhængende og meningsgivende aktiviteter er medbestemmende for resultatet af det pædagogiske arbejde med mad og måltidet.



Maddannelse

Håndværk

Skrælle, rive, snitte, piske veje, smøre, pille, vask, skrubbe, skure.

Ressourcer

Jord til bord, råvarekendskab, dyrekendskab, madspild, grønsagsdyrkning.

Kultur

Retter og måltider, højtider, traditioner, tilberedningsmetoder, borddækning.

Dig og de andre

Næring, velvære, dække bord, værtskab, samvær, vente på tur, hygiejne, omtanke.

Sanser

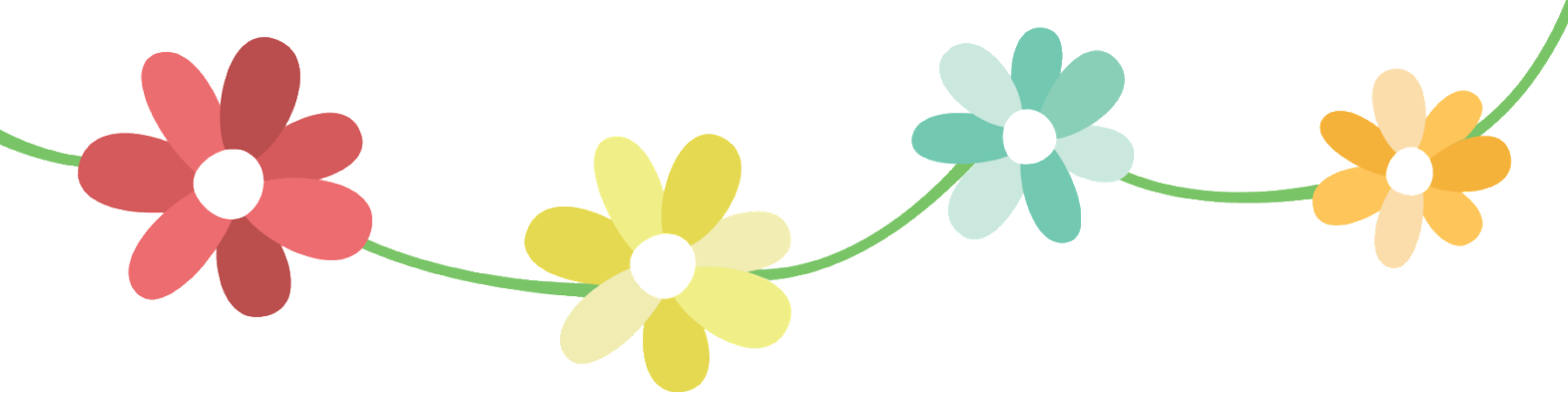
Smag, duft, syn, følesans, hørelse, bevægelse.

Lyst og mod

Madmod, madglæde, smagsindtryk.

Sprog

Råvarekendskab, anretning, konsistens, oplevelse, læreprocesser.



Å-blomsten og de pædagogiske læreplaner

Å-blomstens elementer kan sammenkobles med de 6 områder i de pædagogiske læreplaner. Herunder er eksempler på, hvordan temaet maddannelse kan indgå i læreplanerne.

Personlig udvikling

Børn, der får alsidige oplevelser og erfaringer og kan vælge, hvilken forskellig mad de vil spise, får mulighed for at blive selvhjulpne og få madmod og madglæde. Inddrage børnene i tilberedningen af maden, støtte dem i selv at øse op og at spise selv. Giv varierede tilbud, og lave aktiviteter, hvor det pædagogiske personale sammen med børnene undersøger og smager på forskellige madvarer.

Sociale kompetencer

Børn får oplevelser og erfaringer, når de agerer og bidrager positivt i et fællesskab om måltidet. For eksempel når de voksne sætter understøttende rammer for det gode måltid og agerer som rollemodeller for det sociale samspil omkring bordet.

Sproglig udvikling

Ved at inddrage og bevidst anvende sproget i forbindelse med tilberedning, spisning og oprydning, kan børnene blive i stand til at udtrykke sig om mad, råvarer og tilberedning af mad og måltider. Man kan tale om og forholde sig til maden ud fra et sanseligt perspektiv, hvor de voksne agerer gode rollemodeller ved at undlade dømmende begreber om smagsoplevelser.

Krop og bevægelse

Børnene får alsidige kropslige oplevelser og erfaringer ved at deltage aktivt i dyrkning af grøntsager, madlavning, borddækning og afrydning. Børnene kan dække bord, rydde af, tørre af og øve simple tilberedningsmetoder og teknikker som at skrælle, ælte og røre.

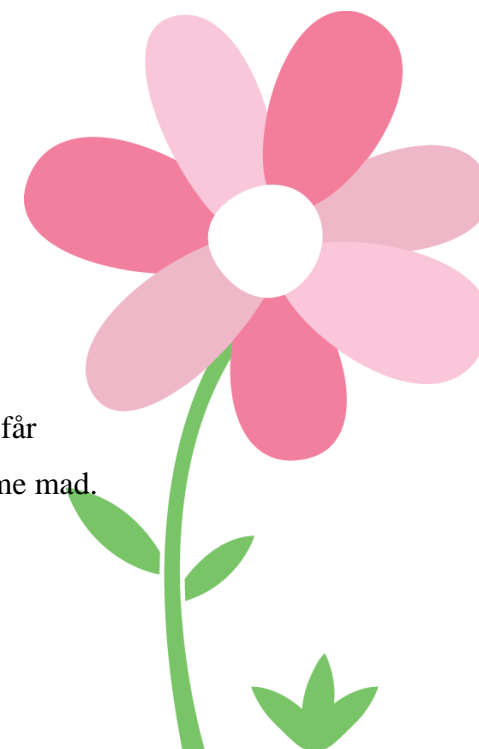
Naturen og naturfænomener

Børnene kan spise krydderurter og grønt, de selv har dyrket året rundt, udendørs i jorden eller indendørs i potter. Herved får de kendskab til dyrkning af urter og grøntsager og mangfoldigheden af dem. Når der vises og snakkes om, hvilke dyr der spises, får børnene indsigt i, hvor maden kommer fra.

Kulturelle udtryksformer og værdier

Når der tilberedes og spises retter og måltider fra udenlandsk og dansk kultur, både i dagligdagen og ved højtider, får børnene kendskab til forskellige mad- og måltidskulturer. Børnene lærer at anerkende, at alle ikke spiser den samme mad.

I skemaet herunder ses eksempler på, hvordan maddannelses-temaerne og de pædagogiske læreplaner kan kobles.



LÆREPLANS TEMA & MAD DANNELSES ELEMENT	PERSONLIG UDVIKLING	SOCIALE KOMPETENCER	SPROG	KROP OG BEVÆGELSE	NATUREN OG NATURFÆNOMENER	KULTURELLE UDTRYKS- FORMER OG VÆRDIER
HÅNDVÆRK	Selvhjulpethed. Smøre, øse og hælde mad op.	Hjælpe hinanden med at dække bord.	Snakke om aktivite- terne og lære begre- ber	Fin- og grov motoriske øvelser. Skrælle, pille tørre, rydde op og feje.	Måle, veje, ælte og røre.	Kulturelle forskellighe- der. Hvad spiser man i andre lande og hvordan.
SPROG	Tale om sult, tørst og mæthed. Lære at ud- trykke egne behov.	Empati for hinanden, hjælpe, lytte og for- tælle.	Sætte ord på mad og måltidet. Hvad er det der spises.	Bevidsthed omkring bru- gen af de begreber, i bru- ger når vi gør noget om- kring måltidet: Retter an, rører, dækker border.	Snakke om årstider, hvor maden kommer fra. Dyr- og råvare-kend- skab.	Snakke om maden, hvor den kommer fra. Hvad er der på menuen?
LYST OG MOD	Opfordre til lyst og mod til at prøve nyt.	Inspirere til at prøve nyt.	Italesætte oplevelsen af at have turdet smage noget nyt.	Selvhjulpethed ved at hælde op, smøre, sige værsgo, give videre.	Finde mad i naturen og smage på den.	Smage på fremmede mad. Tage en rejse rundt i verden.
NATURENS RESSOURCER	Hvad skal kroppen bruge for at kunne tri- ves.	Brugen af råvare, undgå madspild.	Forståelse for hvad der er i maden. Hvad er leverpostej lavet af.	Hvad skal der til for god energi til leg.	Eksperimentere med forskellige typer af kompostering.	Hvor kommer maden fra, eksempelvis hvor vokser ananas henne.
SANSER	Hvad er min livret, og hvorfor det?	Høre om hinandens livretter.	Italesætte forskellige smage, dufte, udseende.	Håndtere forskellige red- skaber, så som knive og andre køkkenredskaber	Lære at vaske hænder, og hvorfor det er vigtigt.	Dufte og smage på ek- sotiske krydderier.
DIG OG DE ANDRE	Smøre sin egen mad- pakke til en tur i det blå. Fællesskab.	Lære at vente på tur og dele med andre.	Kunne give udtryk for ønsker om forskellig mad til måltidet.	Tilberede fælles måltid i pædagogisk køkken eller ved bål.	Plukke bær eller andet fra naturen og til- berede marmelade eller pesto.	Opleve forskellige måder at fejre fødselsdag på.
KULTUREL MANGFOLDIGHED	Hvilke retter laver min Mormor. Hvad spiser man i andre lande.	Anerkende at alle ikke spiser det samme.	Lære om forskellige kulturelle traditioner	Spise med pinde, spise ris med fing- rene. Sidde på gulvet.	Hvordan opbevarede man mad i gamle dage.	Hvilke retter spiser man rundt i verden til højt- ider.



Værdier og det teoretiske fundament i Børnehuset Ved Åen

Nærvær og omsorg

- Være til stede i nuet
- Imødekommenhed – også før børnene selv beder om det
- Kropskontakt
- Tryghed og tydelige voksne

Følelser og forskellighed

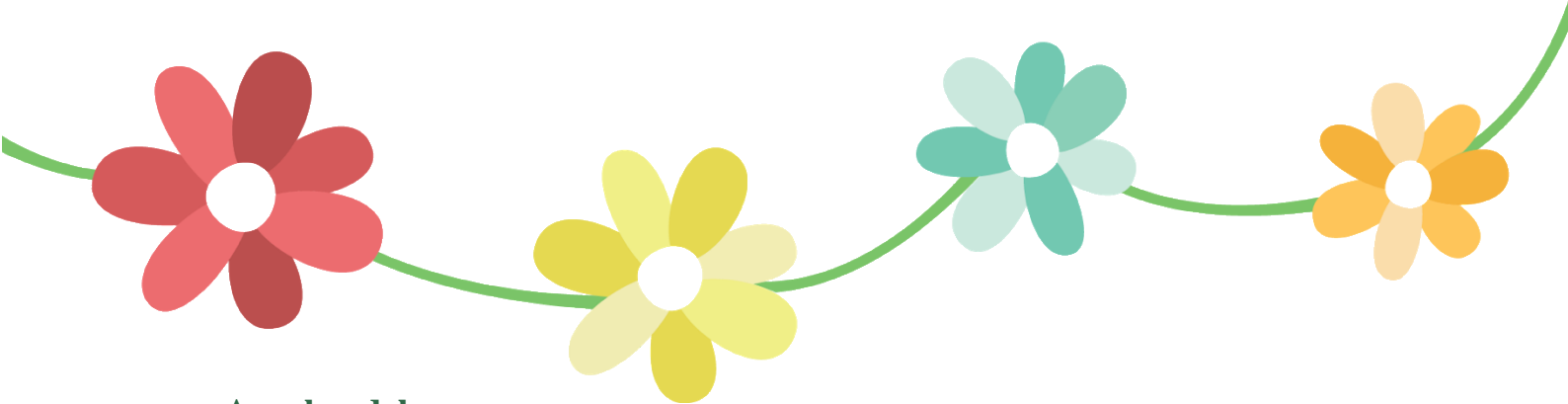
- Anerkende børnenes følelser
- Øve os i at rumme børnenes følelser
- Børn og forældre er forskellige, og de skal behandles forskelligt
- Okay med privilegier, som ikke er lig med favoriseringer

Glæde og begejstring

- Vi har det sjovt
- Vi griner sammen med børnene
- Vi viser begejstring
- Glæde og begejstring smitter
- Vi tør gøre skøre og sjove ting med børnene, og vi bakker hinanden op

Sund kost og samvær

- Sund kost hænger sammen med udvikling og trivsel
- Nærværende voksne til at dele måltidet med
- Snakke om, se på og smage
- Være en del af forberedelsen
- Læringsrum, indlæring af gode mad- og måltidsvaner



Anerkendelse

Med den anerkende tilgang tages der afsæt i den norske Ph.d.- forsker og psykolog Anne Lise Løvlie Schibbye og forsker og pædagog Berit Bae. Anerkendelse handler om accept af og respekt for menneskers hele oplevelsesverden. Anerkendelse er derfor ikke en kommunikationsteknik, men en samværsmåde, som bygger på evnen og viljen til at forholde sig åbent og forstående til hinandens indre virkelighed. Med den anerkendende tilgang forsøger vi at skabe en god stemning i og omkring måltidet, i måden vi taler og møder hinanden på.

Pierre Bourdieus teori

Pierre Bourdieu (1931 – 2002) blev en af det 20. århundredes mest betydningsfulde samfundsforskere /sociologer. Bourdieus begreber om habitus, kapitaler, symbolsk vold og felt inspirerer fortsat forskere og studerende inden for en lang række forskellige fag, og hans samfundskritiske værker er stadig udgangspunkt for vigtige diskussioner om globalisering, social ulighed, marginalisering og kønsforhold. Ifølge Bourdieu bliver et menneske gennem hele livet påvirket af mange forskellige virkelighedsforståelser og komplekse tilpasningsprocesser, som bliver en del af ham/hende og hans/hendes virkelighedsforståelse.

En familie med høj social status kan have et bestemt normsæt, der sandsynligvis ikke stemmer overens med det normsæt, som en familie med lav social status har. Personalet i Børnehuset Ved Åen skal agere autentisk og fagprofessionelt i kontakten til børnene og deres familier. Det er vigtigt, at vi er opmærksomme på vores egen opvækst, og hvilke værdier og normer vi har med i vores virkelighedsforståelse, således at det ikke er den, der kommer til at afgøre, hvad der er rigtigt og forkert i institutionen.

Daniel Stern – Relations teori i en forenklet udgave

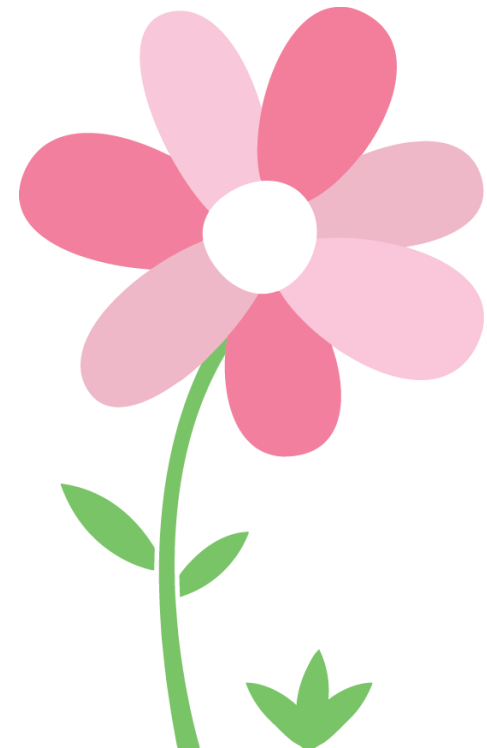
Daniel Sterns forskning belyser betydningen af, hvordan menneskets udvikling er afhængig af samspillet med andre mennesker. Der arbejdes med spejlneuronerne, således at den voksne spejler barnet i dets handling ved at sætte ord og/eller handling på barnets initiativ. På den måde hjælpes barnet til at lære sig selv at kende og mærke hvilken følelse, det fremkalder. Den voksne er professionel rollemodel, som er aktiv og positivt deltagende i og omkring måltidet.

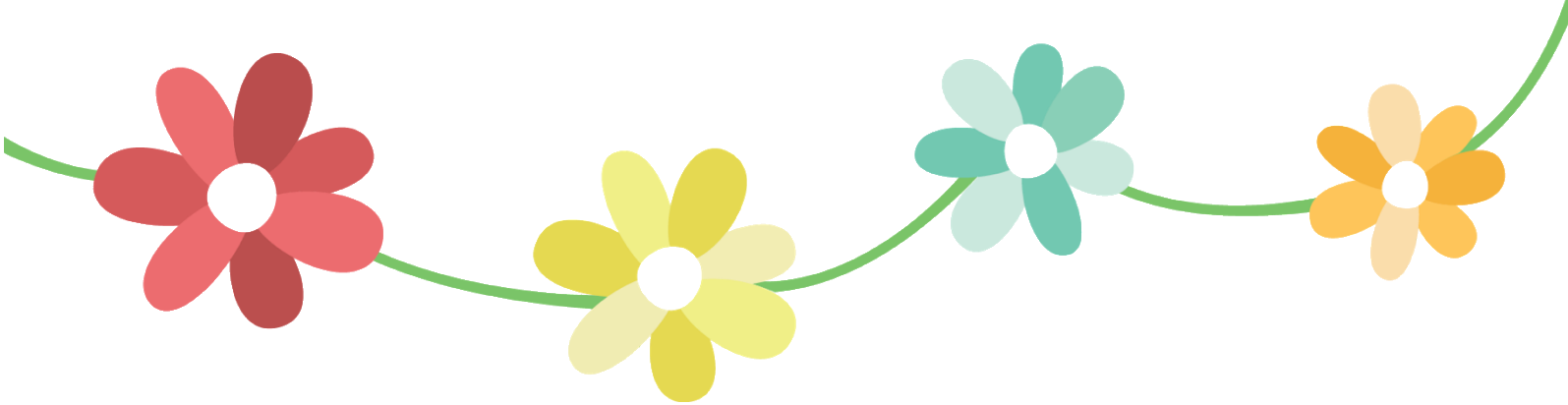
Inklusion

Inklusion drejer sig om at forebygge negativ social arv og omhandler alle børn. Vanskeligheder ses som værende udenfor barnet og altså i vores tilgang til det. Grundtanken er, at alle børn har brug for den samme anerkendelse, tilhørsforhold, succeser, venskaber i gruppen og relationer, der fremmer barnets mestringskompetencer.

Et barn bliver, på godt og ondt, påvirket af vores handlinger, vores reaktioner og vores tilgang til det.

Så hvis vi synes, at et barn er specielt dejligt, og vi agerer positivt i vores forhold til det, vil barnet være godt tilpas og føle sig okay. Modsat vil et barn, der mødes med vrede, irritation og ligegyldighed, komme til at føle sig forkert.





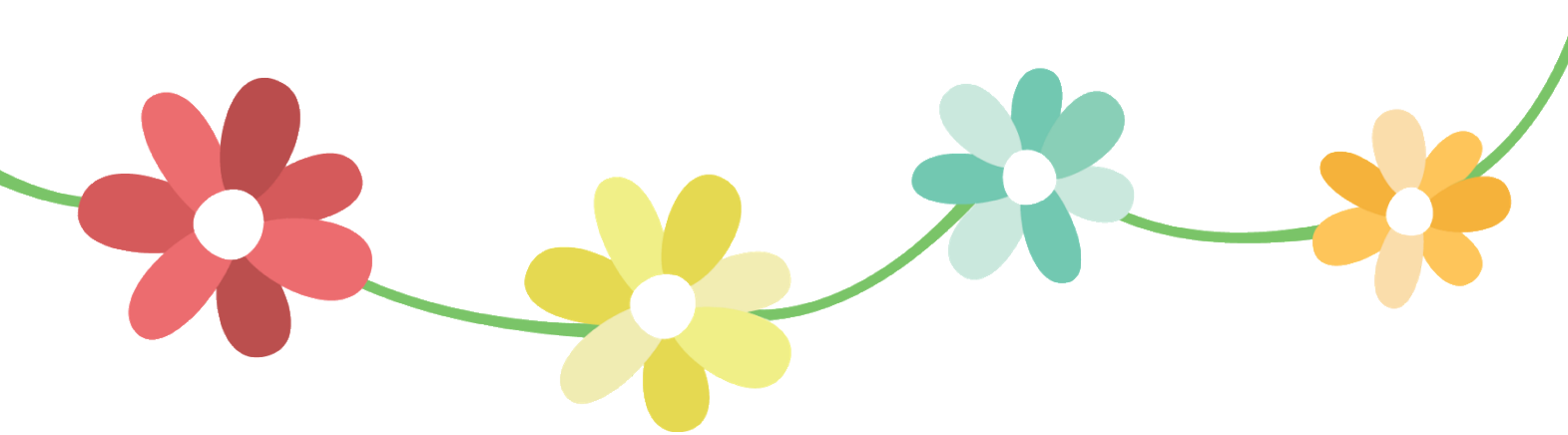
Mihaly Csikszentmihalyi - Oplevelsen af flow

Flow giver os et glimt af intensitet, nærvær og liv. Flow kan opstå ganske tilfældigt på grund af heldige sammenstød af ydre og indre omstændigheder. Oplevelsen af flow hjælpes på vej, hvis der skabes et støttende stillads omkring barnets læring. Den voksnes rolle er at være autentisk og nærværende for derved at hjælpe og støtte barnet, således at barnet oplever succes.

Vygotsky - Zonen for den nærmeste udvikling

I arbejdet med den nærmeste udviklingszone skabes der et støttende stillads omkring barnets læring. Barnet overskrider det niveau, det befinder sig på i daginstitutionen, og det opnår et højere funktionsniveau. Kløften mellem det barnet kan uden hjælp, og det barnet kan med hjælp, udgør zonen for den nærmeste udvikling.

I forbindelse med måltidet må det pædagogiske personale planlægge og understøtte meningsfulde og tilgængelige aktiviteter, som tager udgangspunkt i det enkelte barns nærmeste udviklingszone. Det er i denne zone barnet lærer nyt, da en hel række funktioner, som befinder sig på et modningsstadium, vækkes hos barnet.



Etienne Wenger - Praksisfællesskaber

Wengers grundantagelse er, at udviklingen af identitet og praksis foregår i en gensidig læreproces. Wengers teori handler om praksisfællesskaber og er en social teori om læring. Han påviser, at det primært er menneskelige kompetencer, der er kilde til motivation, kreativitet og problemløsning, og at disse kompetencer derved medvirker til at skabe værdi i den moderne økonomi. Det pædagogiske personale skal kunne agere med de 4 komponenter: fællesskab, praksis, mening og identitet, for derved at skabe et velfungerende fællesskab i gruppen.

Viden i et sundhedsfremmende og pædagogisk perspektiv

Erfaring fra forskning, udviklingsarbejde og praksis viser en række forhold, der spiller ind på udvikling af børnenes maddannelse og måltidskultur.

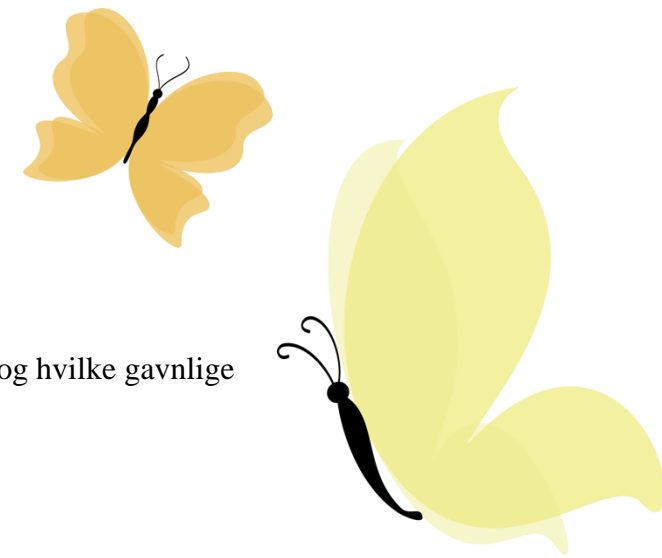
Flere faktorer har betydning for, hvad der kan motivere børn til at spise sund mad i daginstitutionerne, og hvilke gavnlige effekter der kan opnås ved at have måltider her, udover fysisk sunde børn.

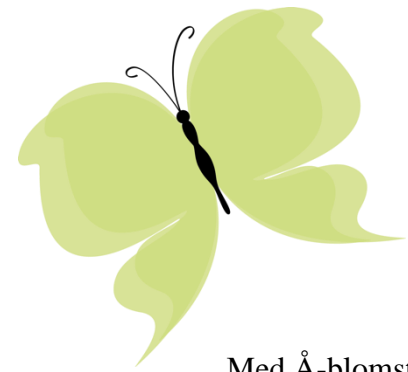
Vigtige elementer i måltidskulturen

- Maddannelse og vores kultur
- Sociale rammer
- Bordmanerer i en legende, lystfyldt atmosfære
- Måltidets fysiske rammer
- Måltidets sociale betydning

Maddannelse og kultur

Maddannelse er et positivt begreb, som benyttes, når der arbejdes med de aspekter der er i og omkring mad og måltidet. Begrebet er bredt og forholdsvis nyt og er derfor stadig ved at blive defineret betydningsmæssigt. Madleg er en forståelse af maddannelse, med et ønske om at kvalificere børns kompetencer i forhold til mad, hvad enten vi taler om valg af mad, viden om mad, madlavning, samvær om måltidet, eller noget helt femte. Formålet er at ruste børnene til at træffe velovervejede valg, når det handler om mad, og oplevelse, læring og refleksion er centrale begreber.



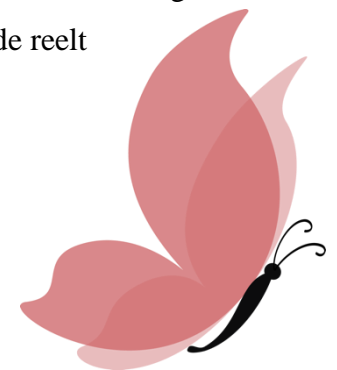


Med Å-blomsten bidrager Mad- og måltidspolitikken med inspiration til, hvilke elementer maddannelse kan indeholde. Didaktiske overvejelser fordres, når der sættes handling i værk, der udvikler børns kompetencer. Overvejede og veltilrettelagte pædagogiske handlinger i det perspektiv, er at gøre børn til kompetente aktører, når det handler om mad.

Sociale rammer

Det skal være godt at spise sammen, og det sociale miljø har stor betydning for børns gode madvaner. Det er en fordel, at det pædagogiske personale spiser med ved bordet, og der iscenesættes et måltid, hvor de voksne agerer værter og rollemodeller. Måltidet organiseres sådan, at børnene øver sig i at blive selvhjulpne.

Når det pædagogiske personale går foran og er bevidst om at sætte måltidet i scene på en måde, der både er præget af involvering, anerkendelse, dialog om madoplevelsen og tydelig ledelse, får børnene deres nysgerrighed vakt og reflekterer samtidig med, at de føler sig rolige og trygge under måltidet. Samspelet mellem børnene og de voksne har stor betydning, og de voksne er rollemodeller i forhold til udvikling af madmod. Det er vigtigt at inddrage børnene, som på en overskuelig måde tages med på råd og herved får en følelse af, at de reelt har indflydelse på måltidet. Det kræver opmærksomhed og kompetencer, da vi på den ene side anser børnene som kompetente deltagere og på den anden side er forpligtede til at yde omsorg.





Bordmanerer – Emma Gad og Pippi til bords

På den ene side er der forventninger om, at børnene sidder ordentligt og roligt, spiser med bestik, tager hensyn til hinanden og taler roligt og afdæmpet. På den anden side er der den fremherskende virksomhed for små børn, som lærer ved at udforske og eksperimentere. Når de voksne fokuserer på, at måltidet giver mulighed for at lære gode bordmanerer i en legende og lystfyldt atmosfære, hjælper det børnene med at bevare et nysgerrigt forhold til maden og måltidet.

Måltidets fysiske rammer

Det er vigtigt med god tid ved måltidet. I og omkring måltidet kan der arbejdes med sammenhænge, og måltidet kan starte længe før, man sidder ved bordet. Børnene kan inddrages i forberedelsen til måltidet og i tilberedningen, de har kendskab til det køkkenfaglige personale, som laver maden og til køkkenet, hvorfra de dejlige dufte spredes i institutionen. Det er vigtigt, at det pædagogiske personale spiser med og sidder spredt mellem børnene under måltidet. Måltidet skal være ordentligt planlagt med det hele inden for rækkevidde, for derved at undgå unødige forstyrrelser. Set ud fra børnenes perspektiv på det gode måltid, har det betydning, hvem man spiser med. Det handler om at have fokus på børnenes medbestemmelse og samtidig opbygge fællesskabet.

Måltidets sociale betydning

Måltidet er en vigtig arena for dannelsen af sociale fællesskaber og ses som et vigtigt samlingspunkt. Måltidet er velegnet som læringsrum for sociale handlekompetencer, og det rummer oplagte muligheder for nærvær og omsorg i en travl hverdag.

I Børnehuset ved Åen tilbydes

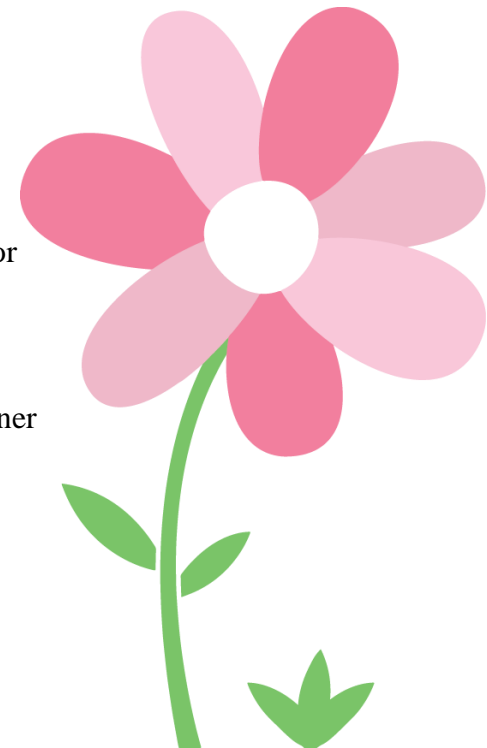
Der tilbydes fuld kost til alle børn i vuggestue og børnehave. Det betyder, at børnene får den kost, de skal have i den tid, som de tilbringer i institutionen. I vuggestuen er forplejningen en del af betalingen, hvorimod det i børnehaven er et tilvalg, som forældrebestyrelsen tager stilling til hvert andet år. Dette tilvalg koster den enkelte forælder ca. **600 kr. i 11 måneder (pris anno 2014)** og kan ikke fravælges ved indskrivning.

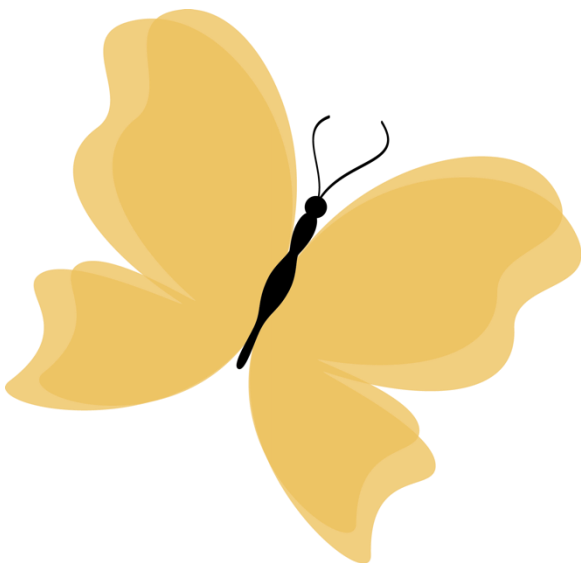
I prisen for børnehavebørnene er der budgetteret med et frokostmåltid, men vi tilstræber fuld forplejning til alle børn i børnehaven. Det har pt. været muligt med de økonomiske midler, som vi har.

Alle børn i alderen 0-6 år skal have sund mad og mulighed for at udvikle sunde madvaner, både i hjemmet og i daginstitutionen. Det er et fælles ansvar for forældre og Børnehuset ved Åen. Der laves en menu, som bliver hængt op, og den vil også være at finde på Intra. Vi handler ud fra kommunens indkøbsaftaler, og de fleste varer købes ved et lokalt cateringfirma, som leverer lige til døren og i godkendte kølebiler.

Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Maden og kulturen omkring maden er meget bestemt af de normer, som vi hver især har med os. Retningslinjerne for Børnehuset ved Åen er udarbejdet ud fra Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for børn i denne aldersgruppe. Børn skal have dækket deres energibehov svarende til den tid, de er i daginstitution. Maden lever op til de offentlige anbefalinger og er sund og varieret. Der skabes en kultur, hvor børnene kan udvikle gode madvaner med 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider dagligt og sunde drikkevaner.





Traditioner

Børnene skal lære, at der er traditioner, hvor vi får noget andet, end vi plejer. Derfor er det, i samarbejde med forældrebestyrelsen, besluttet at vi på følgende dage kan gå ud over vores retningslinjer.

- Sommerfesten
- Julebugning
- Jule-forældre kaffe
- Fastelavn

Børn med fødevarerallergi

Der tages hensyn til børn med behov for særlig diæt. Diæten skal dog være velbegrundet, og der bedes om lægeerklæring. Der er en imødekommenhed over for begrundede mistanke om allergi, og der samarbejdes tæt med forældrene om det.

Fødselsdage

Vi har ansvaret for børnenes mad, mens de er i daginstitutionen. Der er i et samarbejde med forældrebestyrelsen besluttet, at vi ved fødselsdage skal sikre, at børnene får et sundt måltid. Vi frabeder os derfor sukkerholdige drikke og desserter som is, slik og kage. Vi appellerer til sund fornuft og respekt for, at det er det pædagogiske personale der har ansvar for, hvad børnene får at spise. Der er udarbejdet en folder med retningslinjer for, når vi inviteres hjem til fødselsdage. Folderen udleveres gerne, og den findes også på hjemmesiden.

Sukker

Sundhedsstyrelsens anbefaling for sukker til aldersgruppen er begrænset, og derfor mener vi, at I som forældre, selv skal råde herover. Dog tænker vi sukker som et smagsstof/krydderi, som bliver brugt i madlavningen på lige vilkår med øvrige krydderier. Vi tilstræber at minimere sukkerforbruget og finde sunde alternativer både til hverdag og fest.

Børn fra fremmede kulturer

Børn fra fremmede kulturer spiser ikke altid den samme mad som danske børn. Der vises respekt over for forskellige religioner og kulturer, så barnet aldrig får mad, der strider mod disse. Samtidig er der også respekt omkring det faktum, at institutionens grundlag er dansk med danske traditioner.



Hygiejne

Børnene lærer almindelig daglig hygiejne omkring måltider og madlavning.

Uddannelse og faglig viden

Personalet sikres, gennem kurser og efteruddannelse, den fornødne viden og uddannelse vedrørende kostens ernæringsmæssige sammensætning på de forskellige alderstrin. De tilbydes ajourføring af viden om ernæring og opretholdelse af god hygiejne. Det tilstræbes, at ansvaret for madens sammensætning varetages af personale med en kostfaglig uddannelse.

Mindre børn

I forbindelse med mad til mindre børn er vi opmærksomme på de særlige hensyn, der er. Anbefalingerne skifter over tid, så derfor holder vi os ajour med nye vejledninger fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen.

Økologi

Vi bestræber os på at servere mad med et minimum af kemiske stoffer såsom tilsætningsstoffer og pesticidrester, og i vores politik er der taget stilling til indførelse af flest mulige økologiske råvarer, i forhold til de økonomiske rammer. Maden tilberedes fra grunden og af friske råvarer. Vi har fødevarestyrelsens økologiske sølvmærke, med en gennemsnitlig økologiprocent på 85 %.



Menu

Morgenmad

Morgenmad til de børn, der kommer i institutionen inden kl. 07.15. Der tilbydes eksempelvis havregryn, havregrød, brød, vand og mælk.

Formiddags frugt

Der tilbydes rugbrød, årstidens frugt/grønt og vand.

Frokost

Der serveres frokost til vuggestuebørnene ca. kl. 11, og børnehavebørnene spiser ca. kl. 11.30. Der veksles mellem varm mad og rugbrød med pålæg.

Eftermiddags mad

Eftermiddagsmaden består hovedsageligt af forskelligt nybagt brød med tilbehør, f.eks. ost, pålæg, frugt og grønt, og andre dage bliver det ex. jordbærtykmælk.

Sen eftermiddags mad

Sidst på eftermiddagen tilbydes en lille "håndmad" og lidt frugt/grønt.

Drille

Vuggestuebørnene tilbydes mælk til morgenmad og frokost. På 1. sal tilbydes mælk til morgenmaden og til dagens andre måltider tilbydes vand.