



MAD- & MÅLTIDSPOLITIK

Dagtilbud Lund 2019

Indholdsfortegnelse

Hvorfor en mad- og måltidspolitik?	2
Køkkenets vision	3
Overordnede værdier	3
Madkultur	3
Økologi	4
Madspild og bæredygtighed	4
Stærkt fagligt køkkenteam	5
En hverdag i Daginstitution Lund	5
Måltidssituationen	6
Særlige lejligheder	7
Fødselsdag	7
Traditioner/højtider	7
Særlige hensyn	7
Fokuspunkter for menuplanlægning	8
Sæsonråvarer	8
Sensorik	8
De 10 kostråd	8
Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv	9
Spis mere fisk	9
Vælg fuldkorn	10
Vælg magert kød og kødpålæg	11
Vælg magre mejeriprodukter	11
Spis mindre mættet fedt	11
Spis mad med mindre salt	12
Spis mindre sukker	12
Drik vand	12
Resumé/Highlights	12
Hvis du vil vide mere	13

Hvorfor en mad- og måltidspolitik?

Med en mad- og måltidspolitik er vores mål at synliggøre Dagtilbud Lunds holdninger og værdier til det daglige måltid, samt informere praktisk om, hvordan måltiderne forløber. Samtidig ønsker vi, at mad- og måltidspolitikken skal tjene som retningslinje for personalet.

Ved at have klare retningslinjer sikrer vi os, at vi, i Dagtilbud Lund, lever op til Horsens Kommunes overordnede ønsker omkring måltidet, og disse lyder som følgende:

- Alle børn får sund mad og drikke, som lever op til kvaliteten i de nationale anbefalinger, når de er i dagtilbud
- Forebygge fejlnæring og en række livsstilssygdomme som sukkersyge, hjerte-kar-sygdomme og overvægt
- Maden, der serveres i dagtilbud, indeholder så få tilsætningsstoffer og rester af pesticider som muligt
- Maden spises under fastlagte rammer, og børnene oplever et fællesskab omkring mad- og måltider, når de er i dagtilbud
- Tage hensyn til kulturel mangfoldighed og børn med særlige behov

Det vil vi bl.a. gøre ved at

- Inddrage viden og oplevelser om mad og måltider i det pædagogiske arbejde med de voksne som rollemodeller
- Højne den faglige viden om sund mad, måltider og ernæring, såvel blandt ansatte som forældre
- Inddrage de ansatte og den enkelte forældrebestyrelse i udarbejdelse af den lokale mad- og måltidspolitik

Vi ønsker at gøre børnene madmodige og at skabe livslange gode vaner i samarbejde med forældrene. Vi vil i dette materiale komme ind på, hvordan vi vil nå dette mål, og håber at kunne inspirere til et godt samarbejde forældre, pædagoger- og køkkenfaglige imellem.

Køkkenets vision

- Skabe ny og sundere madkultur, hvor kvalitet og smag er i top
- Gør børnene madmodige og madglade (link sættes ind)
- Støtte op om den økologiske og bæredygtige tankegang
- Skabe fællesskabsfølelse omkring maden og måltidet
- Bidrage til læring igennem maden og måltidet
- Vi ønsker at inspirere og videns dele med tips og tricks til sundere madvaner

Overordnede værdier

Madkultur

Vi vil gerne være med til at præge børnene til livslange, gode og sunde madvaner. Klæde børnene på, således at de på sigt kan blive bevidste og reflekterende forbrugere, der kan navigere rundt i fødevarerjungen og træffe det kvalitetsbevidste og sunde valg.

Børnene i Dagtilbud Lund præsenteres for en madkultur, som tager afsæt i sund og varieret mad af god kvalitet og smag.

Vi er nytænkende og er inspireret af ernæringsmæssige tendenser anno 2019, som f.eks. CO2-venligt mad, men vi vil også være med til at bibeholde nogle traditionsrige danske retter – blot i sundere udgaver. Eksempelvis laver vi den brune sovs eller karrysovsen på en masse grøntsager, som blendes, og dermed er det ikke en traditionel opbagt sovs. Vi forsøger at gøre retterne spændende og indbydende, og samtidigt sætter vi vores personlige præg på det.

Økologi

Vi har i Dagtilbud Lund en økologiprocent, som ligger mellem 60-90%, hvilket gør, at vi har fået det økologiske Sølvmærke. Det betyder, at 60-90% af alle de varer, vi køber, er økologiske.

Der er mange grunde til at vælge økologi. Udover at økologi tager hensyn til natur, grundvand og dyreforhold, så er økologiske råvarer også et renere produkt uden sminke, gensplejsning og sprøjtegift og med mere smag, som sikrer, at vi får de bedste råvarer her i Dagtilbud Lund.

Madspild og bæredygtighed

Madspild og bæredygtighed er tæt forbundet med den økologiske tankegang. Vi har et stort fokus på at mindske madspild og har stor succes med det. Vi holder os dagligt ajour med børnetallet, og tilrettelægger mængden af maden herefter. Det er derfor af stor betydning, at I er gode til at registrere, om jeres barn er her i institutionen eller ej. Dette gælder også i ferieperioder.

Vi genanvender mad, som har været nedkølet og opbevaret forsvarligt. Rest af grøntsager bruger vi i supper eller gryderetter, ligesom vi anvender rugbrødsender, grødrester m.m. i vores bagværk.

Vi har igennem den grønne tankegang også fokus på at minimere CO₂-udslippet. Derfor har vi mange sæsonråvarer på menuen, så vi kan købe de fleste råvarer fra Danmark og spare på CO₂-udslippet fra transport.

Derudover har vi ugentligt vegetariske retter og/eller pålægstyper på menuen, hvilket er med til at nedsætte CO₂-udslippet fra fødevareproduktionen, som er meget energikrævende.

I køkkenet bestræber vi os også på at minimere CO₂-udslippet ved f.eks. at fylde opvaskemaskinen optimalt og udnytte den fulde ovnkapacitet, således at vi får mest muligt ud af mindst muligt.

Stærkt fagligt køkkenteam

Der er faglært køkkenpersonale, som alle er ambitiøse, kvalitetsbevidste, nysgerrige på ernæring og sundhed, og som brænder for faget.

Alle ansatte i køkkenet har et hygiejnebevis, som dokumenterer kendskab til og viden om hygiejne i et produktionskøkken. I forældre kan være sikre på, at maden, vi serverer, lever op til alle lovmæssige krav. Vi har Elite Smiley i Dagtilbud Lund, som er et bevis på, at vi har en høj hygiejnestandard, og at vi overholder reglerne for egenkontrol.



En hverdag i Daginstitution Lund

Vi serverer morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad i Dagtilbud Lund.

Morgenmad kl. 6.15 (fredag 6.30) – 7.15

Her kan børnene frit vælge imellem havrefras, havregryn/havregrød, cornflakes, mysli, yoghurt, mælk, frugt, brød, knækbrød, smør, smøreost og skæreost. De børn, som kommer senere end kl. 7.15 forventer vi, har spist morgenmad hjemmefra.

Formiddagsmad kl.8.30 – 9

Her serverer vi alt fra hjemmelavet frugtyoghurt med mysli til smoothies med gnavebrød, til rugbrødsboller og grøntsagsstænger til noget helt fjerde. Dog har vi nogenlunde faste dage, hvor vi serverer de forskellige typer formiddagsmad, hvilket skaber tryghed igennem det genkendelige hos børnene.

Alle børn tilbydes vand.

Frokost kl.10.45-11.30 for vuggestuen og fra kl.11-11.30 for børnehaven

Der bliver serveret varm mad tre dage i ugen og rugbrød to gange ugentligt.

Der er fisk på menuen mindst én gang om ugen.

En uge vil typisk se således ud:

Mandag: Rugbrød med 4 slags pålæg og gnavegrønt

Tirsdag: Varm ret

Onsdag: Rugbrød med 4 slags pålæg og gnavegrønt

Torsdag: Varm ret

Fredag: Suppe med mættende tilbehør



I vuggestuen tilbydes mælk og vand, og i børnehaven tilbydes vand.

Eftermiddagsmad fra kl. 14.00

Hver dag laves der lækkert friskbagt brød, som serveres med smør og to slags frugt/tørret frugt eller grøntsager. Indimellem skifter vi smørret ud med smøreost, pålæg, ost eller marmelade.

Hertil tilbydes vand.

Sen eftermiddag

Der er altid enten knækbrød eller en rest fra eftermiddagsmaden, hvis der er børn, som er sultne.

Måltidssituationen

Vi vægter vigtigheden af at have fast struktur og rutiner ved måltidet. Ved at gøre det samme hver dag, er vi med til at gøre børnene madmodige så de tør prøve noget nyt. Personalet er rollemodeller, der motiverer og deltager i spisningen. De smager, viser og taler om de forskellige smagsnuancer og konsistens, mens finmotorikken og sanserne stimuleres.

Personalets kendskab til børnene gør, at de kan arbejde på en positiv atmosfære og tilskynde til madmod. Ved måltidet øves børnenes selvhjulpethed ved at dække bord, rydde af, at spise selv, bruge bestik, og hælde op. Personalet er opmærksom på dialogen ved bordet, og den gentagne præsentation af noget anderledes og udfordrende støtter op om madmod.



Vi er bevidste om, at børn skal smage på noget mange gange, før de egentlig kan lide det. Vi ser måltidet som en vigtig del af det pædagogiske arbejde, hvor finmotorikken og sanserne sættes i spil, og er opmærksom på ro og fordybelse under måltidet. Derfor værner vi om måltidet, og opfordrer til ikke at aflevere eller hente børn i dette tidsrum.

Særlige lejligheder

Fødselsdag

Alle børn bliver fejret med flag og sang på deres fødselsdag. Udover dét fejrer børnehavebørnene en gang om måneden alle fødselarer med lidt ekstra lækkert til ganen og særlige aktiviteter på stuerne.

Vi forkæler gerne børnene med sunde, smagfulde fristelser i form af dadelkugler, bananbrød, frugstænger, grove kanelnegle, smoothies, udskåret frugt, friskbagte godmorgenboller, myslibarer eller andet lignende.

Vi bruger så vidt muligt dadler og/eller banan til at søde med, mindst ¼ del fuldkorn og tilfører gerne en bolledej smag, farve og fugt ved at tilføre grøntsager. Hvis I mangler inspiration til sunde alternativer til, når vi skal "hygge", så vil vi meget gerne hjælpe med ideer.

Traditioner/højtider

Til Påske og i december måned holder vi hvert år en påske- og julefrokost, hvor der bliver hygget lidt ekstra om måltidet. Børnene er med til at lave bordpynt og dækker fint op, og i køkkenet kræses der lidt ekstra om maden og anretningen, så huset summer af forventningsglæde og feststemte sjæle - små som store. 😊

Til fastelavn får vi fastelavnsboller og slår katten af tønden, hvor der er sundere snacks indeni.

Særlige hensyn

Vi ønsker at favne og tager hensyn til

- Alle uanset religion & overbevisninger
- Børn under 12 måneder

- Allergier og intolerancer

Lægeerklæring skal rekvireres og afleveres til køkkenpersonalet, såfremt dette hensyn skal tages. I særlige tilfælde inddrages ledelsen.

Fokuspunkter for menuplanlægning

Sæsonråvarer

Som nævnt tidligere har vi stort fokus på sæsonråvarer. Dét har vi af flere grunde. Vi nedsætter CO₂-udslippet fra transport, betaler billigere pris på råvaren, og sidst men ikke mindst opnår vi en optimal smag, næringsværdi og kvalitet.

Sensorik

Når vi laver menuplan, er vi meget opmærksomme på det sensoriske og æstetiske udtryk i maden.

Vi bestræber os på, at det færdige måltid har en fin balance imellem de fem grundsmage; salt, surt, sødt, bittert og umami. At vi får forskellige teksturer ind i måltidet, således at der f.eks. både er noget blødt, noget med bid i og gerne noget knasende. At der fremgår forskellige farver og former på tallerkenen for at skabe blikfang og sætte fantasien i gang. Og til sidst at maden dufter godt, og smager som det forventes.

Alle disse elementer giver sammenlagt det fuldendte måltid, og kan være med til at rykke børnenes madmod i den positive retning.

De 10 kostråd

I september 2013 lancerede Fødevarestyrelsen 10 officielle kostråd, som skal guide os danskere til en sundere og mere aktiv livsstil. Kostrådene er udarbejdet på baggrund af de nyeste videnskabelige undersøgelser indenfor sundhed, kost og ernæring i såvel skandinaviske som internationale forskningsundersøgelser.

Vi arbejder ud fra disse officielle kostråd og følger Fødevarestyrelsens anbefalinger for børn i alderen 0-6 år.

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Her i Dagtilbud Lund er vi inspireret af Y-tallerken-modellen, som kan være med til at gøre det nemmere at spise sundere og varieret. Y-tallerkenen betyder, at man inddeler sin



tallerken efter et Y. Dvs. 1/5 kød, fisk, fjerkræ, ost, æg og sovs, 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta, 2/5 grønsager.

Vi har meget fokus på portionsstørrelser og beregner ud fra Fødevarestyrelsens anbefalinger, hvilket sikrer, at børnene får serveret, hvad de ernærings- og energimæssigt har brug for.

Engang imellem, især ved nye retter, laver vi en portionsanretning og stiller frem, så personalet kan se portionsstørrelsen. Et større fokus på portionsstørrelsen kan være med til, at børnene får dét, de har brug for – ikke for lidt og ikke for meget.

Spis frugt og mange grønsager

Anbefalingerne for børn fra 4 år lyder på 300-500 g frugt og grønt om dagen. Børn fra 0 til 4 år bør spise, hvad de kan af grønt. Vi serverer grøntsager til alle vores middagsretter – synlige som usynlige. Det kan være blendede grøntsager i suppen og sovsen, revet grønt i frikadellerne, synlige i gryderetten eller som friske, revet, dampede eller ovnstegte grøntsager.

Derudover får børnene både frugt og/eller grønt til hvert mellemmåltid. Vores ugentlige smoothie er lavet på såvel frugt som grøntsager.

Vi har, som tidligere nævnt, fokus på årstidsbestemte grøntsager, og vi serverer både fine og grove grøntsager. Dvs. vandholdige grøntsager som agurk, tomat og peberfrugt, og også de mere fiberholdige som rodfrugter, kål og bælgfrugter.

Vi serverer ofte grøntsagerne på den samme måde mange gange, så børnene bliver trygge ved dem og genkender dem, hvilket kan være med til at øge børnenes madmod

Spis mere fisk

Det anbefales, at vi spiser mere fisk, da fisk indeholder gode fedtstoffer, vitaminer og mineraler. Derfor får børnene serveret fisk mindst én gang om ugen. Det er typisk

fiskepålæg til enten rugbrød eller sandwich, og kan f.eks. være makrelkræs, torskerogn, fiskefrikadeller og laksesalat. Hver 14. dag serverer vi fisk til middagsretten, og det kan f.eks. være laks, torsk og rødspættefileter.

Det frarådes, at børn under 3 år spiser de store rovfisk, som f.eks. tun - det gælder også tun på dåse. Børn i alderen 3-14 år bør begrænse indtaget af dåsetun. Indholdet af tungmetaller i de store rovfisk er højt, og derfor er der disse anbefalinger. Her i Dagtilbud Lund får vuggestuebørnene serveret et andet fiskealternativ, hvis børnehavebørnene får serveret tun, hvilket er tilfældet max. 1 gang om måneden.

Vælg fuldkorn

Fuldkorn findes i fødevarer, der er lavet af kornprodukter som brød, knækbrød, mel, pasta, ris, morgenmadsprodukter og gryn. Fuldkorn betyder, at hele kernen er taget med.

Fuldkorn indeholder derfor mange kostfibre, vitaminer og mineraler. Kostfibre er gode for fordøjelsen, da de er med til at holde maven i gang og dermed forebygger forstoppelse.

Samtidig er kostfibre med til at styre blodsukkeret på en god og hensigtsmæssig måde.

Kostfibre gør, at blodsukkeret stiger mere jævnt og mere langsomt, og det giver en længere mæthedfølelse.

Vi bruger en masse fuldkorn i Dagtilbud Lund. I vores hjemmebagte brød bruger vi de grove meltyper som rugmel, grahamsmel og hvid hvede (og ja, den er god nok, det er en type hvedemel med fuldkorn ☺), havregryn, ris eller ender fra rugbrød. Derudover serverer vi kun brune ris og fuldkornspasta.

Fuldkornsmærket "Vælg fuldkorn først" er et mærke, som virksomheder i fødevarerindustrien, Fødevarerstyrelsen og forskellige organisationer har udviklet, for at få os til at spise mere fuldkorn. Fødevarer med Fuldkornsmærket er fødevarer med mere fuldkorn, flere kostfibre, mindre fedt, mindre sukker og mindre salt.



Vi serverer rugbrød, sandwichbrød og pitabrød med fuldkornsmærket her i Dagtilbud Lund.

Vælg magert kød og kødpålæg

Kød og kødpålæg indeholder mættet fedt, og det anbefales at begrænse indtaget så meget som muligt, da et stort indtag kan øge risikoen for livsstilssygdomme. Magert kød og kødpålæg indeholder mindre mættet fedt, men indeholder stadig gode proteiner og mineraler, som vi har brug for.

En hjælp til at vælge magert kød og kødpålæg er at købe varer med Nøglehulsmærke. Nøglehulsmærket er Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke, der skal være med til at gøre det nemmere for os at finde frem til og vælge de sundere fødevarer. Fødevarer med Nøglehulsmærket er fødevarer med mindre fedt, mindre sukker, mindre salt og flere kostfibre.



Vi bestræber os på, så vidt økonomien tillader det, at købe kød og kødpålæg med Nøglehulsmærke, og med så lav fedtprocent som muligt.

Vælg magre mejeriprodukter

Mejeriprodukter indeholder ligeledes mættet fedt, og derfor serverer vi så vidt muligt magre mejeriprodukter i form af mælk, surmælksprodukter og mager ost. F.eks. serveres der minimælk til morgenmaden.

Børn under 2 år anbefales dog at drikke letmælk, hvorfor vuggestuebørnene får det serveret til morgenmad og middagsmåltidet.

Spis mindre mættet fedt

Her i Dagtilbud Lund har vi fokus på de sunde fedtstoffer, kaldet umættet fedt, som f.eks. findes i planteolier, mayonnaise og kerner/nødder. Vi har alle brug for det sunde fedt, og derfor bruger vi det også i vores mad. Det kan være olivenolie over de ovnstegte kartofler, avokadodip til gulerodsstængerne eller mayonnaise på rugbrødet i stedet for smør.

Spis mad med mindre salt

For meget salt i maden er med til at øge risikoen for livsstilssygdomme, og derfor har vi meget fokus på saltindholdet i Dagtilbud Lund. Vi begrænser automatisk saltindholdet, idet meget af vores mad er hjemmelavet. Eksempelvis laver vi selv vores sovs/dressing, vi bager stort set alt vores brød, og vi laver selv frikadellefarsen – vi kan dermed styre, hvor meget salt vi kommer i maden.

Saltet mad er en vanesag – vi kan faktisk godt vænne vores smagsløg til mindre salt i maden. I stedet skal der skrues op for krydderierne og/eller de friske krydderurter og skrues ned for saltet. På den måde forbliver maden velsmagende, og smagsløgene vænner sig gradvist til mindre salt.

Spis mindre sukker

6 ud af 10 børn får for meget sukker. Sukker er tom energi, som giver ringe mæthedsfølelse, og som optager pladsen i børnenes små maver for det sunde mad.

I Dagtilbud Lund bruger vi minimalt af sukker i vores mad, og, som tidligere nævnt, anvender vi andre naturlige fødevarer til at søde med. Det er f.eks. i vores hjemmelavede smoothies, frugtyoghurt, sødere pålæg og til sødere bagværk, vi anvender udblødte tørret frugt og modne bananer.

Vi bruger stort set kun sukker som krydderi i maden, f.eks. i en syrlig tomatsovs, til at afbalancere smagen, så det bedste resultat opnås.

Drik vand

Der serveres vand til alle måltider. Vuggestuebørnene tilbydes letmælk til frokostmåltidet, og når de får grød.

Resumé/Highlights

- Vi vil skabe en ny og sundere madkultur anno 2019, hvor kvalitet og smag er i top.

- Vi vil bidrage til, at børnene i Dagtilbud Lund bliver madmodige og madglade ved at have fokus på sensorik og æstetik.
- Vi sikrer høj faglighed og kvalitetsbevidsthed i køkkenet ved at have uddannet køkkenpersonale.
- Vi følger Fødevarestyrelsens anbefalinger for børn i alderen 0-6 år og de officielle kostråd
- Vi støtter den økologiske tankegang, og har det økologiske Sølvmærke, hvor 60-90% af vores varer er økologiske.
- Vi tænker på miljø og bæredygtighed, og minimerer CO2-udslippet igennem sæsonbestemte råvarer og ved at have kødfrie dage på menuen.
- Vi minimerer madspildet med succes ved at genanvende maden og ved dagligt at holde os ajour med børnetallet.
- Vi ser måltidssituationen som læringsrum, og understøtter derigennem børnenes udvikling i forhold til sanser, motorik og selvhjulpenhed.
- Vi tager hensyn til alle uanset religion, kultur og allergier.

Hvis du vil vide mere

Hvis du vil vide mere eller have yderligere inspiration og tips til en sundere kost, så kan du læse yderligere på følgende links:

- www.altomkost.dk
- www.noeglehullet.dk
- www.fuldkorn.dk
- www.stopmadspild.org

