



Madmod og sundkost i dagtilbud Egebjerg

Det fælles måltid skal danne rammen om hygge, samvær og fællesskab, skabe madmod og maddannelse – og give barnet en forståelse for en god og sund madkultur.

Den gode stemning ved bordet og omkring det fælles måltid

1. Vi orienterer os om dagens menu, så vi er forberedte på, hvad der kommer på bordet og kan glæde os sammen med børnene i løbet af dagen til det bliver spisetid.
2. Vi spiser sammen, børn og voksne, og vi spiser alle det samme.
3. Vi har en positiv tilgang til det fælles måltid, og vi roser maden over for børnene.
4. Vi snakker om maden og sætter mange ord på de forskellige elementer, som måltidet består af.
5. Vi reflekterer over dagens menu sammen med børnene og ser muligheder for at inddrage de forskellige læreplanstemaer i det fælles måltid, vi snakker om genkendelse, farver m.m.
6. Vi går forrest og smager på maden og udtrykker vores glæde over for børnene ved det, vi lige har smagt på.
7. Vi tvinger eller presser ikke børnene til at smage på maden, vi bevarer roen og tålmodigheden og tager små skridt ad gangen.
8. Vi øver selvstændighed og lader de børn, som selv kan tage for sig af fadene, øse op på egen tallerken – det gør dem stolte og ”store”.
9. Vi øver også selvhjulpenhed ved at lade børn hjælpe med at dække rulleborde.
10. Vi lader børnene selv udforske, hvad de har på tallerkenen, og lader de helt små børn rode rundt i tallerkenen med hænderne, så de kan mærke maden og få en føling med det, de putter i munden.

Det gode og appetitlige fælles måltid med fokus på madmod og maddannelse

1. Vi laver mad, der er veltilberedt og veltilsmagt, og vi er ikke bange for at krydre maden.
2. Vi lader ofte døren til køkkenet stå åben med en låge for, så duften kan sprede sig i huset og pirre børnenes sanser og vække deres nysgerrighed samtidig med, at de får muligheden for at kigge ind.
3. Hvor det er muligt, deltager børnene i madlavning: snitter grønt, maler korn til mel m.m.
4. Vi bruger mange farver i maden og sætter god tid af til at pynte maden, så måltidet præsenterer sig på en flot og appetitlig måde, der gør, at både børn og voksne bliver draget af det, som står på bordet foran dem.
5. Vi tænker kreativt og integrerer gerne ”den sunde leg” med maden.
6. Vi laver mad til børn og ikke børnemad, vi udfordrer børnene og serverer ”ikke-livretter” med og uden et twist med jævne mellemrum.



Madmod og sundkost i dagtilbud Egebjerg

7. Køkkenlederen er synlig i huset og sætter tid af til at komme ud blandt børnene, så de får kendskab til, hvem der har tilberedt det fælles måltid.
8. I afdelinger hvor det er muligt taler vi også fra jord til bord og høster egne frugter og grøntsager.

