

Mad- og måltidskultur

Senest redigeret 12/5-2023

Her kan du læse om vores mad- og måltidskultur i Dagtilbud Højvang. I vuggestuen er der fuldkostordning, hvilket betyder, at alle 3 måltider er inkluderet i forældrebetalingen. I børnehaven er frokostmåltidet inkluderet, mens børnenes formiddags- og eftermiddagsmad er et forældreansvar.

Hvad kunne være fedt at få lov til at bestemme?

Hvis vi spiser dessert først... men så er det bare træls, at når man har spist, er der ikke dessert bagefter....
Mads 5 år

Sund, klimavenlig og varieret kost

I Dagtilbud Højvang vil vi gerne tilbyde en sund, klimavenlig og varieret kost, hvor vi så vidt muligt bruger økologiske varer. Vi vælger sunde og ernæringsrigtige varer tilpasset børnenes alder, og arbejder ud fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger og de 7 kostråd.

Vores mad- og måltidskultur er drøftet i forældrebestyrelsen og bestyrelsens perspektiv er beskrevet heri. Madordningen er til afstemning i den samlede forældregruppe hvert 2. år.

I Dagtilbud Højvang har vi kostfagligt personale ansat til at varetage vores daglige frokostordning. De er opdateret på de officielle anbefalinger, blandt andet via kurser.

Den kostfaglige ansvarlige tilrettelægger madplaner, og der laves madplan for hver uge, som lægges på Aula.

Særlige madhensyn

Er der særlige madhensyn, som dit barn har behov for, kan du kontakte lederen af dit barns dagtilbud med henblik på en dialog om de muligheder, der er i forhold til for eksempel allergivenlig kost, fravalg af ikke rituelt slagtet kød, f.eks. halal, eller lignende.

Maden afspejler traditioner

I Dagtilbud Højvang har vi mange årlige traditioner. Det er noget vi har fokus på i alle huse og arbejder fagligt med. Børnene vil i den sammenhæng blive præsenteret for mad, som vi forbinder med de forskellige traditioner, fx julefrokost, påskefrokost eller andre kulturelle traditioner.

Jeg øver mig på at blive god til at?

Sidde stille, øve at spise to rugbrød før snacks, eller en mad med fingrene. Vi øver i at spise med bestik.
Frida 5 år

Maden vil afspejle de forskellige traditioner som jul, påske eller fastelavn. Vi vægter, at man kan se forskel på hverdag og særlige lejligheder.

Hvad kan I godt lide vi får til frokost?

Tomatsuppe, noget med pølser i, rugbrød, fiskefilet med remoulade, eller gul suppe med broccoli i. Man kan også få noget koldt, hvis man slår sig får man en is. Maja og Frigg 5 år

Hvad serveres til frokost?

Vi serverer frokost, som kan bestå af varme retter eller rugbrød med pålæg. Børnene får madpakker, når de skal på tur, og spiser vi i huset, serverer vi på fad, som stilles på bordet og indbyder til smør selv.

Varme retter varierer mellem eksempelvis supper, fiskeretter, grøntsagsretter og kødretter med ris/kartofler/pasta. Der vil altid være mulighed for

rugbrød med smør, hvis der er børn, der efter at have

smagt på maden, ikke kan lide, hvad der serveres. Vi tvinger ikke børn til at smage, men opfordrer og støtter madmod.

Rugbrødsdage er "smør-selv" med mindst 3 forskellige slags pålæg. Til hvert måltid serveres grøntsager efter årstiden. Vi sørger for, at børnene får vand i løbet af dagen. Vuggestuebørn får tilbudt mælk til frokost.

Fødselsdag

Børnenes fødselsdag holder vi gerne, og vi opfordrer til, at I som forældre tænker sundt og begrænser sukkerindholdet. Vi hjælper gerne med gode ideer og forslag, og der laves aftaler med den enkelte stue.

Sådan gør vi i praksis

Vi vil som fagpersonale gerne understøtte det læringsrum vi har sammen med børnene i spisesituationen og omkring måltidet. Der er mange læringsaspekter i måltidet, som er en vigtig del af barnets dannelse.

Får du den hjælp du har brug for at de voksne?

Vi får hjælp af alle de voksne hvis vi har brug for det, men nogle gange skal vi prøve selv.
Anton 4 år

Vi sørger for at være forberedte til hvert måltid, skaber en fast rutine for børnene og giver børnene medansvar i de opgaver, der er omkring forberedelse til måltidet, herunder at tælle tallerkener, dække bordet, køre rulleborde, fortælle om hvad vi skal spise og sige værsgo. Efterfølgende hjælper børnene også med oprydning.

Bliver der hygget om bordet og maden?

Vi får læst historier. Nogle gange vil man gerne sidde ved et andet bord. Nogle gange må man og nogle gange må man ikke. Det bestemmer de voksne mest. (Bertram 4 år)

Madglæde

Vi som voksne er rollemodeller og er med til at gøre måltidet interessant. Vi vil opfordre til madmodige børn og skabe madglæde hos børnene ved, at vi smager sammen med børnene og omtaler maden positivt.

Vi opfordrer til at smage, og via kommunikation omkring maden er vi med til, at børnene får lyst til at smage og danne en god måltidskultur. Den

sanssemæssige udvikling for eksempelvis vuggestuebørn ved at røre, pille i maden osv. er en vigtig del af barnets udvikling. Det er også vigtigt at vi får øvet i at spise med bestik allerede i vuggestuen. Vi sørger derfor for en god balancegang mellem det sanselige og det motoriske omkring brug af bestik.

Vi får madmodige børn, når vi smager sammen med børnene og evt. spørger "vil du have en lille eller en stor portion", eller ved at sige "vi smager sammen". Det giver barnet et valg, men skubber måske lidt til at turde smage.

Vi øver selvhjulpenhed

Under måltidet øver vi selvhjulpenhed. Barnets selvværd og selvtillid vokser gennem succesoplevelser og motiveres hermed til at ville gøre så meget som muligt selv, når de får muligheden.

Samtidig med øves motorikken ved at sende rundt, øse op, smøre selv, hjælpe hinanden osv. Vi øver sproget gennem samtaler, sætter ord på handlinger, og giver tid og ro til at være sammen.

Måltidet er også en mulighed for at skabe nye relationer eller bygge videre på det, der er trygt.

Bliver du forstyrret når du spiser?

Det forstyrrer når de andre larmer. Man skal ikke sidde og sparke under bordet, men nogle gange kan mine ben ikke stoppe. Lia 4 år

For at skabe det bedste læringsmiljø omkring måltidet, forbereder pædagogen sig til måltidet. På den måde skabes der nærvær, hvor pædagogen kan sidde sammen med børnene og være til stede. Forberedelsen indeholder både, at der er korrekt mængde af de ting, der skal bruges under måltidet, fx tallerkner, bestik mm., men også de pædagogiske overvejelser som den gode placering i forhold til børnene.