

Handleplan for mad og måltider i Børnehuset Bellis

- 1 Vores vision med 'Mad og Måltider'**
- 2 Overordnet rammer for 'Mad og måltider'**
- 3 Sådan gør vi klar til måltiderne**
- 4 Den voksnes rolle ved bordet**
- 5 Sådan arbejder vi med selvhjulpenhed**
- 6 Sådan arbejder vi med maddannelse**
- 7 Sådan arbejder vi med mad-mod**
- 8 Forældresamarbejde**
- 9 Revision**

1. Vores vision med de daglige måltider er

- At skabe **Nysgerrighed** omkring maden, ved at gøre det spændende og sjovt for børnene at udforske nye smage og råvare.
- At skabe **Nærvær** og **Hygge** under måltiderne, ved at vi sidder med ved bordet og spiser vores mad, dæmpe belysningen, sætte rolig musik på og evt. læser en historie.
- At skabe et **Fællesskab** omkring vores mad og måltider, ved at vi er i kontakt med alle børnene i vores "spisegruppe" og snakker om "alverdens ting".
- At skabe viden om "jord til bord" ved at **snakke** om maden, hvor kommer det fra, hvad er det lavet af. Vi **sætter ord på** farver, dufte og smage. Vi snakker om og spørger ind til, både den mad der servers og den mad børnene har med i deres madpakker.
- At skabe **Inddragelse** for måltidets rammer, ved at de er med i processen med at dække op og rydde af.
- At skabe god **bordskik** ved at have en forventning til børnene deltagelse i måltidet, også selvom de hurtigt er færdig med at spise. Vi vil hjælpe til at man lærer at "spise" pænt uden at proppe munden, bruge bestik ved mad der kræver dette. Hjælpe med at lære at kunne overskue at ens maden er i madkassen eller på tallerkenen.
- At inddrage dem i **god madkultur** ved ikke at tale grimt om mad, men være nysgerrig på "om det mon er noget jeg kan lide"?
- At skabe **medbestemmelse** og fornemmelse for sult og mæthed, ved at vi giver dem mulighed for selv at vælge hvad de vil spise og hvor meget...
- At få **udvidet børnenes horisont** i forhold til den mad de kender og er vant til, ved at lege udfordringerne ind og skabe nysgerrighed for nye smags oplevelser.

I børnehaven synges der en sang når alle sidder klar ved bordet og inden vi starter med at spise:

Mel: Det hammer hammer fedt (Jakob Haugård)

Det hammer hammer fedt
Vi spiser lige om lidt
Maden den er god
Vi spiser den i ro
Syng nu hele koret
Spis nu her ved bordet
Vi håber appetitten den er go
Vær' sko

2. Overordnet rammer for Mad og Måltider

Om morgenen fra 6:45-8:00 servere vi lidt morgenmad til de børn der møder ind tidligt. Morgenmaden består af havregryn, cornflakes eller knækbrød med smør.

I Bellis får vi leveret catering mad fra FoodSource til vores 12 vuggestuebørn. Foodsource leverer mad med en høj andel af økologiske råvarer. Vi har valgt Halal menuen for at sikre, at alle vores børn spiser det samme rundt om bordet.

I børnehaven har børnene madpakker med hjemmefra, samt en drikkedunk. På hver stue er der et køleskab til deres madpakker.

Bellis sørger for at der er mælk til børnehavebørnene, samt frugt/grønt til deres eftermiddags mad. Ligeledes bliver der indkøbt rugbrød, knækbrød, smør og/eller smørreost til børnehavebørnene. Vi gør os umage med at købe økologisk, samtidig med at passe budgettet.

Det safefood der stilles til rådighed for vuggestuebørnene er noget vi altid har i huset. Safefood er ufarlig mad som alle kender og kan lide, fx. Rugbrød, frugt, knækbrød.

3. Sådan skaber vi rammerne om/ for måltidet

- **Faste siddepladser**, for at måltidet er genkendeligt for børnene.
 - Her er det de voksne som har gjort sig overvejelser om placering, ud fra venskaber, sprog og alder, så der både er nogen at spejle sig i, men også nogen man har et fællesskab med. Det kan også være placering i forhold til hvis man oplever en gruppe børn der spiser i et andet tempo end resten.
 - Der kan være afskærmning mellem bordene i forhold til at skabe nærvær ved måltiderne
- Alle børn og voksne **vasker hænder**, for at sikre god hygiejne.
- Sikre os at der er **'safefood'** i vuggestue, bananer, æbler, rugbrød og lign., for at vi kan være sikre på alle får noget i maven hvis dagens menu ikke er et hit.
- Vi skaber **rutiner**, med henblik på at skabe mindre forstyrrelse... ved opdækning og afrydning af frokosten, ex. Hvornår henter de voksne bestik, tallerkener og lign.
- Vi **inddrager** børnene på forskelligvis i hhv. Vuggestue og børnehave
 - I vuggestuen hjælper de med at finde hagesmække og kan hjælpe ved at stille ting på bordene de voksne giver dem.
 - I børnehaven udvælges en hjælper til at dække op med skraldespande og dele madkasser ud.

Den grundlæggende tanke bag at gøre klar til måltidet på denne måde, handler om at vi gerne vil have børnene til at mærke at de bidrager til fællesskabet og at de nogle gange bliver udvalgt til en opgave sammen med de voksne. Vi ønsker at udvide børnene horisont fra egen næsetip, til de store fællesskaber de er en del af på stuen, og give dem følelsen af "jeg kan hjælpe andre".

4. Den voksnes rolle ved bordet

- Er at spise sammen med børnene, for at give en følelse af at det er vi fælles om.
- Er at hjælpe gruppen til at samtale om hvad der er af mad på bordet eller i madpakkerne.
- Er at give børnene mulighed for at smøre selv til eftermiddagsmåltid og dermed gøre dem mere selvhjulpne
- Er at være bevidst om at det er forældrene der har bestemt indholdet af børnenes madpakker, og vi blander os ikke i rækkefølgen af hvad de spiser hvornår*
- Er at skabe en god bordskik hvor børnene hjælper hinanden, hvis der er noget som skal åbnes, eks. fignestænger, ostehaps osv.

De pædagogiske overvejelser bag den voksnes rolle, handler om at vi er bevidste om de rollemodeller vi er, igennem hele dagen og dermed også omkring mad og måltider. Børnene gør ikke nødvendigvis som vi siger, men i højere grad som vi gør. Derfor giver det ingen mening, hvis vi beder dem tale pænt om maden, og vi så selv kritisere den mad der er imellem os.

**Men vi har en holdning til mængden af sukkerholdige produkter i børnenes madpakker. Oplever vi at der bliver for mange sukkerholdige produkter vil vi tage en snak med jer om netop indholdet af jeres barns madkasse.*

5. Selvhjulpenhed

Vi arbejder med selvhjulpenhed, på følgende måde:

Før måltidet:

Vuggestue: børnene kan være med til at hente bestik og service i køkkenet, til at hente hagesmække, stille skraldespand og spande frem, hente vand/mælk, smører brød og skære, stille mad over på bordene i skåle.

Børnehave: børnene er selv med til at hente madpakker, hente skraldespande... Om eftermiddagen kan de være med til at skære frugt og smøre smør på brødet.

Under måltidet:

Vuggestue: børnene hælder selv op fra kander, tager mad over på deres tallerken og hjælper sine venner.

Børnehave: børnene hælder i kander, hjælper hinanden med at åbne mad.

Efter måltidet:

Vuggestue: børnene skraber selv resten i skraldespanden, sætter service ned i kurven, tørrer sig om mund og hænder med våde klude.

Børnehave: børnene er med til at rydde af bordet, tørrer borde af og feje gulvet.

Selvhjulpenhed er en stor opgaven i den pædagogiske daglig dag, derfor er det også væsentligt at få med i vores mad og måltids handleplan. Vores daglige pædagogiske arbejder er at gøre børnene klar til den "virkelig" verden og her er det, selv at kunne overskue hvad man kan lide, ikke kan lide, måske har lyst til at smage, kunne hælde fra en kande og lignede en del af processen. Det kræver gode rollemodeller og en vedholdende guidning fra de voksne. Lykkedes vi, giver det børnene en følelse af selvstændighed og at de betyder noget for fællesskabet.

6. Sådan arbejder vi med Maddannelse

Maddannelse handler om at udvikle og styrke børnenes viden om mad. Det handler om at lære at smage sig frem, lære at kunne sige til eller fra og sætte grænser for sig selv. Maddannelse er også at skabe handleerfaringer i forhold til mad og måltider. Det handler både om det der sker rundt om bordet under måltidet, men også om hvad der sker før og efter måltidet.

Mange af de punkter vi har beskrevet i de tidligere afsnit, lægger op til udvikling af børnenes maddannelse:

- At vi snakker om maden på bordet og det i madpakkerne.
- At vi dufter, ser på farver, snakker om og tør smage.
- At der er varieret frugt/grønt og brød med på stuerne til eftermiddag
- At vi sammen med børnene laver mad, hvor børnene er med til at forberede maden, se hvilke råvarer der skal til for at lave ex. en suppe, hvor de er med til at skære grønt.
- At vi når vi har fælles frokoster, har børnene med til at forberede maden.

Aktiviteter vi ønsker at gøre mere ud af:

- At vi gerne vil have børnene meget mere med i køkkenet evt. Faste dage pr. stue.
- At vi i højere grad besøger Skolehaverne, hvor vi har mulighed for at dyrke egne grøntsager, smage på frugt, måske endda 'slagte' en høne.

7. Sådan arbejder vi med Madmod

Madmod er lyst og mod til at gå ombord i nye smagsoplevelser. Det handler om at være med til at give børnene mod til at smage på nye råvare og retter og eksperimentere med sammensætning af smage. Er man madmodig kan man overføre det mod i andre henseender i sit liv, derfor er det vigtigt også at arbejde med madmod. Det gør vi på følgende vis:

- Gættelege hvor vi introducerer dem for forskellige dufte og smage
- Smagsprøver i forbindelse med den frugt/grønt der servers i vuggestue og børnehave
- 'Safety food' vuggestue, for at skabe en positiv stemning omkring måltidet.
- Eksperimenter med mad i vuggestuen
- Samtaler om at turde smage forskellig salgs mad, under måltid med børnene
- Båldage med mad på bål som suppe og brød
- Vi skaber god stemning omkring måltidet for at give børnene mad ro, der kan give mod på mad.
- Vi skaber tillid mellem barnet og de voksne, ved at de voksne har tillid og tro på at barnet smager på ny mad når det er klar til det.
- At skabe mod uden tvang, men af lyst og nysgerrighed!

8. Forældresamarbejde

Som i alle henseender i det daglige pædagogiske arbejde, er det vigtigt at inddrage forældrene i vores tanker og overvejelser. Samtidig er der en skelen mellem vores tid sammen med børnene i institutionen og forældrenes tid med børnene i hjemmet. Dialogen omkring vores overvejelser og pædagogik kan være med til at skabe en rød tråd i barnets mad dannelse, samtidig med det kan være med til færre konflikter mellem forældre/personale og barn/personale.

Til forældrene handler det især om den gode dialog omkring hvor meget barnet får spist, hvad kan det lide at spise, hvilke opmærksomheder har børnehavebarnet på det de andre har med i deres madkasse.

Mad og måltider er et stærkt kulturelt aspekt, og vi er et hus der repræsenterer mange kulturer, hvilket vi ønsker også er repræsenteret i vores Mad og Måltids handleplan.

For at styrke samarbejdet vil vi sikre:

- Indkøringsskemaer med intro af vores 'Mad og måltid handleplan'.
- Inddrage forældrene til forældremøde hvor vi sætter fokus på 'Mad og måltidspolitikken' (Januar 2022).
- Lægge 'mad og måltids handleplanen' på vores hjemmeside.
- Lave forslag til hvordan en sund og nærende madpakke kan se ud

9. Revision

- Handleplan revideres årligt, hvilket sker i personalegruppen og efterfølgende med bestyrelsen.
- Ledelsen sikrer info til nye medarbejdere.
- Stuepersonalet sikrer info til nye forældre.
- Vi er alle ansvarlige da alle er en del af mad og måltider i Bellis!!!

Udarbejdet efter samarbejde med Mariah fra MadMod som har deltaget til Personale møde i oktober 2021. Mariah har ligeledes været med til Forældremøde i januar 2022.