

# Mad- og måltidspolitik



## 2022



## **I Haderslev Kommune prioriteres det sunde liv.**

**Kommunens vil være helt i front inden for sundhedsfremme og forebyggelse. Målet er at gøre det sunde valg til det lette valg.**

### **Glad mad**

***“Ved at servere mere af det sunde mad og mindre af den usunde mad, kan vi være med til at give børn og unge et godt fundament for et sundt liv.***

***Derfor skal den mad, der serveres i dagtilbud, skole og SFO tage udgangspunkt i de officielle kostråd og leve op til gældende hygiejnekrav.***

***Maden tager udgangspunkt i dansk kulturtradition med respekt for madvaner i andre kulturer.***

***Vi respekterer børns særlige behov begrundet i religion eller helbred.***

***Hvis der skal serveres speciel mad på grund af helbred, skal det lægeligt dokumenteres, så institutionen har den nødvendige viden om behovet”***

***Handleplan for mad og måltider Haderslev kommune.***



Vi ved, at det, at vi dagligt indtager et passende antal måltider med god og ernæringsrigtig mad, har stor betydning for vores velbefindende, vores fysiske og psykiske præstationsevne, koncentrationsevne og humør. Samtidigt viser videnskabelige undersøgelser, at mange af de livsstilssygdomme, der plager nutidens mennesker, ofte har deres udspring i den mad, vi spiser.

Imidlertid ved vi også, at vi kan forebygge eller begrænse en del af disse livsstilssygdomme ved at have sunde spisevaner. Måltiderne rummer altså hele livet igennem for en stor del nøglen til en sund og harmonisk udvikling af både krop og sjæl, - og grundlaget lægges allerede fra barndommen! Desuden danner måltiderne, både for børn og voksne, tit rammerne for positivt socialt samvær, - situationer hvor vi taler godt sammen og har gode sanseoplevelser.

## Hvem har opgaven?

Der hersker ingen tvivl om, at det er forældrenes opgave og ansvar at sørge for børns måltider og ernæring i det hele taget, men virkeligheden er, at børn ofte tilbringer flere af deres vågne timer i en eller anden form for offentligt regi: dagpleje, børnehave, skole/skolefritidsordning end sammen med forældrene. Institutionerne overtager dermed i daglig praksis væsentlige dele af forældreansvaret, herunder et medansvar for børns indtagelse af mad i mange af dagtimerne.

I Starup Børnehus prioriterer vi det sunde liv, og vil bidrage til det gode børneliv indenfor sundhedsfremme og forebyggelse og samtidig lægger vi stor vægt på måltiderne, som et vigtigt læringsrum for børnene.

Det er vigtigt at hjælpe børnene med at udvikle sunde spisevaner. Når børn får serveret sund og velsmagende mad, lærer de, at sund mad smager godt. Sund mad giver energi og indeholder vitaminer og mineraler, som er nødvendige for kroppen.



Vi ønsker, at mad og måltider medvirker til, at børnene oplever madglæde og får gode madoplevelser. Måltiderne er en del af de pædagogiske aktiviteter, hvor børnene bliver udfordret og udvikles indenfor forskellige kompetencer, og måltiderne bidrager med fantastisk læring for både børn og voksne.

Vores mad- og måltidspolitik skal sammen med dialogen med forældrene gerne give et klart udtryk for vore pædagogiske og sundhedsmæssige overvejelser omkring praksis i Starup Børnehus.

Hvert andet år skal bestyrelsen tage stilling til, om der skal tilbydes en kommunal madordning. P.t har bestyrelsen, udfra svar fra adspurgte forældre, i Starup Børnehus, sagt "Nej tak" til ordningen.

# Mad og drikke i hverdagen

## Drikkevarer

Det anbefales, at børn primært slukker tørsten i vand og mælk. Hos os har børnene til hver en tid mulighed for at få friskt drikkevand, hvis de er tørstige. Medbringer børnene drikkedunke, beder vi om, at der ikke er andet end vand i dem, og vi minder om, at det er forældrenes ansvar at holde drikkedunkene rene.

I vuggestuen er der mælk til børnene til frokost. Til børn under 1 år anbefaler Sundhedsstyrelsen ikke komælk, hvorfor vi beder forældrene om selv at medbringe modermælkserstatning, hvis de ønsker, barnet skal have mælk i institutionen. Børn fra 1 år tilbydes letmælk, jvf Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

## Morgenmåltid

Der er mulighed for, at de børn, der ikke har nået at spise morgenmad hjemmefra, kan spise medbragt morgenmad i institutionen **indtil kl.7.15.**

**Vi henstiller til, at de medbragte morgenmadsprodukter er sunde og ernæringsrigtige.**

## Måltider i vuggestuen

I vuggestuen er dagsrytmen sådan, at der er 3 måltider i løbet af en dag.

- Om morgenen/formiddagen omkring kl. 8.30 er der mulighed for at få en "mad" fra madpakken.
- Til frokost kl. ca. 10.30 spiser børnene deres medbragte mad.
- Om eftermiddagen, når børnene er stået op af deres middagssøvn, spiser vi den medbragte "frugt". samt evt. madpakken igen, hvis der ikke var så stor en appetit til frokost, eller hvis barnet er meget sultent.

Indtil vuggestuebørnene kommer ind i denne rytme, tager vi naturligvis individuelle hensyn, så hvert enkelt barn får det, det har brug for. F.eks. kan det være nødvendigt at give flaske og vælling til de helt små børn, flere gange i løbet af dagen, og grød i overgangsfasen til fast føde. Al maden, som børnene får, har forældrene bragt med hjemmefra.

## Madpakker opbevares i køleskabe.



## Måltider i børnehaven

I børnehaven er dagsrytmen:

- Om formiddagen, ca kl. 8.30-9.00, er der mulighed for at få en "mad" fra madpakken.
- Ca. kl.10.30/kl.11.00 er der et frokostmåltid, hvor de medbragte madpakker spises.
- Omkring kl. 13.45 spiser vi den medbragte "frugt".

Al maden, som børnene får, har forældrene bragt med hjemmefra.

*Vi henstiller til at madpakken består af sunde og ernæringsrige råvarer og ønsker klart at pointere at slik, chokolade m.v. ikke betragtes som sådan. Mælkesnitter, små Danone yoghurt m.m. sidestilles ifølge sundhedsstyrelsen med slik bl.a. p.g.a det høje sukker og fedt indhold.*

Ud over madpakkerne medbringes hver dag egen frugt "pose"/madpakke.

Da frugt ikke mætter meget, opfordres forældrene til at overveje, at give barnet en ekstra madpakke med, indholdende en grovbolle eller et ekstra stykke rugbrød.

Ligeledes vil de børn, der er i institutionen til sidst på eftermiddagen, ofte meget gerne have et stykke brød sidst på dagen.

### **Madpakker opbevares i køleskabe.**

## Dialog med forældrene

Ved start i Starup Børnehus og ved forældre- / temamøder tales om madkulturen, så alle forældre på baggrund af vores mad- og kostpolitik får en fælles viden om, hvordan vi gør i hverdagen, ved fødselsdage og særlige lejligheder.

Efter behov og i de tilfælde, hvor madpakken, ikke helt matcher barnets behov, eller lignende, går vi selvfølgelig i dialog med jer – forældre - omkring indhold i madpakkerne.

Det er forældrene, der er ansvarlige for at madpakken og også at den lever op til de officielle kostråd. Samtidig er vi meget opmærksomme på og bevidste om, at der i en madpakke ligger mange følelser. Med det mener vi, at det for barnet, er noget mor/far har lavet til mig, og ud fra forældrenes "blik", noget de vil glæde deres barn med.

I dialogerne har vi fokus på "madpakkehånden" og "råderum".

## Madpakkehånden

En god sund madpakke består af fem ingrediensgrupper – en for hver finger. Husk "hånden" når du køber ind og når du smører madpakken.

Fingrene består af:

- Grønt - gnavegrønt, salat eller pålæg
- Brød - helst rugbrød eller groft brød/fuldkornsbrød
- Pålæg - kød, ost eller æg
- Fisk - mindst en slags fiskepålæg
- Frugt - det friske og søde



Se mere på: [Hjælp til madpakken - Alt om kost](#)



## Hygiejne

Børn er med til at bage og lave mad i institutionens køkkener. Det er vigtigt, at de lærer de grundlæggende regler om hygiejne. Vaske hænder grundigt før madlavning, før spisning, mellem rene og urene processer og efter toiletbesøg, nys og hosten. De skal også lære, at man ikke putter fingrene i mund, næse eller hår, ligesom de skal lære at holde råvarer adskilt, fx råt kød og æg fra tilberedt mad.

## Råderum

Børns sundhed samt mad- og måltidsvaner har gennem de seneste år været genstand for stor fokus. Baggrunden er bl.a. at flere børn bliver overvægtige og oplever de fysiske konsekvenser af overvægt. Vi har i dag en større viden om maden og måltidernes indflydelse på børns trivsel end tidligere.

I Starup Børnehus og i Haderslev Kommune ønsker vi, at "Råderummet" er forældrenes.

Råderummet angiver, hvor mange *tomme kalorier* og søde sager, der ugentligt er plads til, når man ellers lever sundt. Råderummet er *ikke* en anbefaling om, hvad børn *bør* indtage.

Når vi i Starup Børnehus siger, at råderummet er forældrenes, betyder det, at barnet ikke skal have mad, der fylder råderummet, mens det færdes hos os.



### Tomme kalorier

Tomme kalorier er nydelsesmidler, der næsten ikke indeholder vitaminer og mineraler, men som bidrager med meget energi, sukker og fedt. Det kan eks. være chokolade, slik, kage og saftvand.

### Hvad er råderum og tomme kalorier?

Råderummet er den mængde tomme kalorier, der er plads til, hvis man ellers lever sundt og følger de officielle kostråd.

### Ugentlig råderum

Råderummet er afhængigt af alder. For børn under 3 år, er der ikke noget råderum.

0-2 årige



3-6 årige



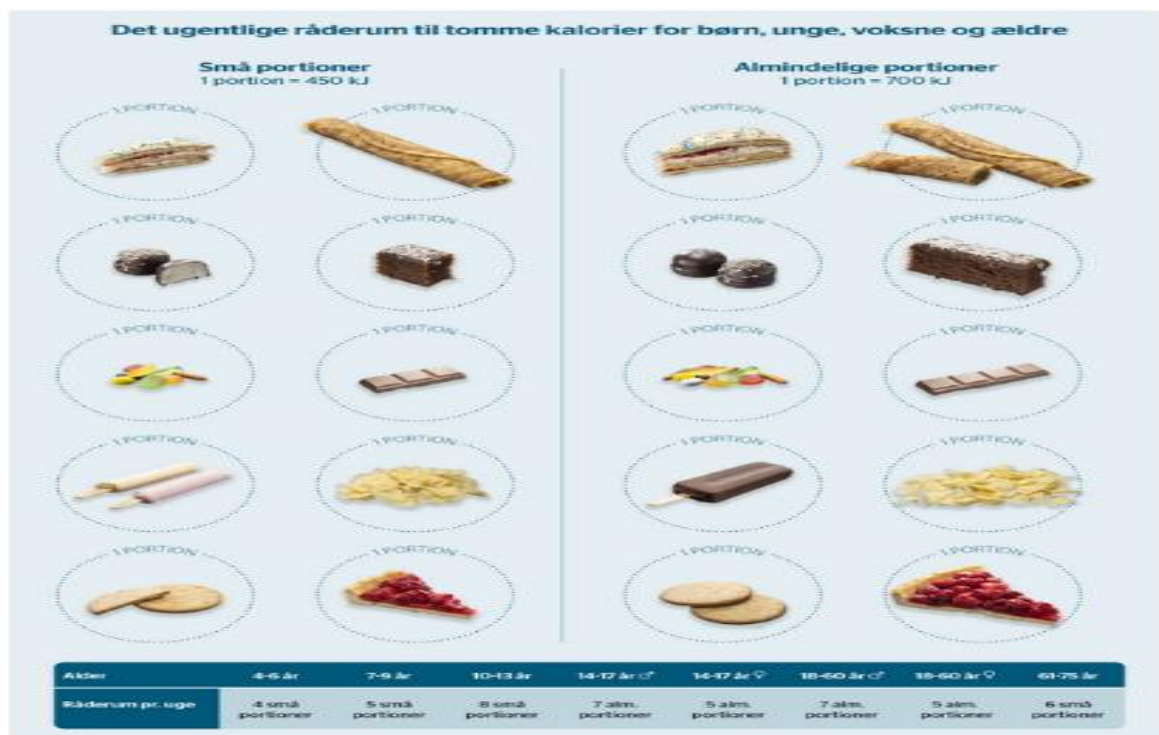
7-10 årige



11-15 årige



**Plakat fra Fødevarestyrelsens hjemmeside: "Alt om kost":**



**Starup Børnehus og de officielle kostråd**

Maden, der serveres i Starup Børnehus, tager udgangspunkt i de officielle kostråd og gældende hygiejnekrav. Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

**Spis flere grøntsager og frugter**

**Spis mad med fuldkorn**

**Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk**

**Sluk tørsten i vand**

**Vælg planteolier og magre mejeriprodukter**

**Spis mindre af det søde, salte og fede**

**Spis planterigt, varieret og ikke for meget**

**De officielle Kostråd**  
– godt for sundhed og klima

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)

## Fester og særlige lejligheder

### Fødselsdage

Ved fødselsdage holdes fokus på at fejre barnet, frem for fokus på maden. Vi fejrer gerne barnets fødselsdag med flag, festligt dækket bord, lege, samt synger fødselsdagssange og råber hurra.

Børnene er meget velkomne til at medbringe én slags pynt til fejringen, eks. servietter eller andet.

Fejring af barnets fødselsdag aftales med pædagogerne på de enkelte stuer.

### Særlige lejligheder

I Starup Børnehus tager vi udgangspunkt i dansk kulturtradition og fejrer højtider som jul, fastelavn og påske. Desuden markerer vi overgange / afslutninger mm..

Vi laver lejlighedsvis mad sammen med børnene - for eksempel påskefrokost, eller vi laver mad til afskedsfest.

Ved sådanne *få særlige lejligheder* kan vores hverdagspraksis fraviges. Det kan være, når vi serverer saftvand til risengrøden op imod jul eller når børnene får en is til sommerafslutningen.

Det skal dog altid sikres, at det sunde valg også er tilgængeligt.

**Vi ønsker, at det sunde valg altid skal være det nemme valg.**

#### Børn i køkkenet

Køkkenet er et spændende aktivitets- og læringsrum, og der er mange fordele ved at inddrage børn i madlavningen og de aktiviteter, der er en del af måltiderne.

Selv helt små børn kan vaske, skære, skrælle, dele og rive forskellig frugt og grønsager. De kan veje ingredienser, røre og slå æg ud, forme og ælte.





## Nøglehulsmærket og fuldkornslogo

I den mad, vi serverer, anvendes der primært produkter med nøglehulsmærkning (eller opfylder kravene for nøglehulsmærkning) og også gerne produkter, der bærer fuldkornslogoet.

## Årstidsbestemte råvarer og tilsætningsstoffer

### Nøglehulsmærket

Nøglehulsmærket må sidde på madvarer, der bidrager til en sund og varieret kost, samt indeholder mindre: fedt, mættet fedt, sukker og salt, og flere kostfibre end andre madvarer af samme typer. "Nøglehullet" gør det nemt at vælge sundere produkter inden for en madvaregruppe. Læs mere på: [www.noeglehullet.dk](http://www.noeglehullet.dk)



Der indkøbes og anvendes gode råvarer, gerne årstidsbestemte, og der lægges vægt på, at madvarernes indhold af tilsætningsstoffer, farvestoffer og sprøjtemidler er minimalt, ligesom der ikke gøres brug af kunstige sødemidler.

## Dansk kulturtradition og andre kulturer

Den mad, der serveres i Starup Børnehus, tager udgangspunkt i dansk kulturtradition med respekt for madvaner i andre kulturer.

Børns særlige behov begrundet i religion respekteres og løses i dialog med forældrene.

## Børns helbred

Børns særlige behov begrundet i helbred respekteres. (Skal lægeligt dokumenteres for at institutionen får den nødvendige viden om behovet).

## Madmod og inddragelse



### Madmod

Et nyt begreb, der bruges i stedet for kræsenhed. Madmod er den positive og anerkendende vinkel på det faktum, at ikke alle er lige begejstrede for at kaste sig ud i nye smagsindtryk.

Arbejdet med maden skal handle om andet og mere end blot mæthed i børnemaver. Børnene inddrages mest muligt i alt, hvad der har med maden at gøre, fordi vi ønsker at skabe madglæde og *madmod*.

Det gør vi blandt andet ved at have vores egen køkken"have"/ højbede, hvor børnene fra børnehaven inddrages i processerne "fra jord til bord". Om foråret hjælper de med at klargøre jorden, er med til at så de små frø og lægge kartofler i jorden. Senere skal der luges og hyppes kartofler og følges med i væksten, og ærterne plukkes, efterhånden som de bliver store nok. Børnene er med, når grøntsagerne skal høstes og graves op, og i køkkenet, når de skal tilberedes. Stor er glæden og modet til at smage, når de friske grøntsager spises. Vi oplever for eksempel, at børn, der hjemme ikke spiser kartofler, spiser ny-opgravede, kogte kartofler med største velbehag i børnehaven.

Børnene er også med, når der bages boller på en almindelig hverdag og på "maddage", hvor vi selv køber ind og tilbereder et måltid mad, eller når der laves mad til afslutningsfester i institutionen.

## **Måltidskultur**

Vores mål er at skabe en kultur omkring måltiderne, hvor børnene oplever, at der er en god og hyggelig stemning, hvor fællesskabet styrkes og hver enkelt oplever sig betydningsfuld og kan bidrage til samtale. Vi ønsker også en kultur, hvor børnene lærer respekt for maden og for hinanden.

Måltiderne spises i fællesskab ved bordene, hvor de voksne sidder sammen med børnene og hjælper, støtter og guider. Derved ønsker vi at skabe ro omkring måltidet, så der bliver færrest muligt forstyrrelser. Under måltidet samtaler vi om maden og om forskellige emner, som børnene kan forholde sig til. Herved søger vi at skabe en hyggelig stemning og gøre børnene betydningsfulde og opfordrer dem til at være aktivt deltagende i fællesskabet, hvilket også medvirker til at styrke børnenes sproglige kompetencer. Gennem samtale under måltidet får barnet kendskab til høflighedsfraser som f.eks.: Tak, værsgo, må jeg bé om, hvilket vi ser som værdifuldt i vores måltidskultur.

Børnene tager maden op på en tallerken og putter affald i skraldeskåle, så der er ryddeligt på bordet, og når der spildes, tørrer vi op. Efter behov hjælper vi barnet med at spise, skære maden ud eller med at lære barnet at bide af en håndmad. Vi guider børnene i at spise en mad færdig ad gangen, og at der er forskel på, hvad man spiser sig mæt i og hvad der er "dessert" Efter måltidet rydder børnene op efter sig selv.

## **Gode rollemodeller**

Børn gør ikke hvad de voksne siger – men hvad de voksne gør. Derfor skal personalet som fagpersoner være gode rollemodeller og i dialog med forældrene samarbejde om at give børnene sunde vaner. Her skelner personalet mellem egne private livsstilsvaner, værdier og opfattelser af sundhed og de holdninger, vi som dagtilbud repræsenterer. Har vi situationer, hvor vi er i tvivl om, hvordan vi skal forholde os, rådfører vi os med vores sundhedsplejerske.