

# Måltidet

## Flauenskjold Børnehave

### Hvad lærer barnet?

- Sprog – begrebsafklaring, farver, former
- Forskel på dit og mit
- Turtagning – dvs. behovsudsættelse
- Evnen til at træffe valg, udvikling af beslutningskompetencer
- Motorisk udvikling – at kravle op/sidde på stolen, hælde op, sende skåle videre
- Sanseintegration – smage, dufte, høre, føle, se.
- Madmod – at være nysgerrig og modig overfor nye ting
- Samarbejde, omsorg og opmærksomhed for hinanden
- Selvtillid og selvværd – når børnene oplever at bidrage positivt til fællesskabet, og at kunne selv.
- Matematisk opmærksomhed – borddækning (foran, ved siden af, ovenpå, nedenunder, i)

### Hvad er personalets rolle under måltidet?

- Udvis nærvær, omsorg og opmærksomhed
- Hjælper og vejleder uden at overtage kontrollen med måltidet
- Giver børn medbestemmelse i og medansvar for måltidets rammer og rutiner
- Der er plads til fleksibilitet omkring måltidet
- Der opfordres, støttes og guides til at samtale, samt til at hjælpe hinanden under måltidet
- Personalet anerkender børns forskellige spisevaner og erfaringer med mad.
- Alle børn gives mulighed for at undersøge maden, samt at eksperimentere med at sammensætte mad og smage under måltidet.
- Strategier – give barnet handlemuligheder, når de udfordres
- Indretning, herunder visuel støtte – skabe struktur, samt plads til fordybelse under måltidet
- Forældre- og børneinddragelse

### Hvordan understøtter jeg som forælder mit barns selvhjulpethed, samt den pædagogiske praksis under måltidet?

- Understøt hjemme med at øve selvhjulpethed – at hælde op med kande, dække/rydde bord op
- Inddrag barnets perspektiv i madpakkens indhold
- Sørg for at madpakken og dens indhold er let at åbne selv, samt spise
- Vælg sunde og nærerige fødevarer, der giver barnet energi til hele dagen
- Inkluder sunde og lækre snacks
- Undlad sukkerholdige fødevarer såsom kage og chokoladekiks, da disse påvirker barnets energiniveau negativt

#### Gode madpakke ideer:

- Brød med pålæg
- Frugt
- Grøntsager
- Max 1-3 snacks (figenstang, ostehaps, rosiner, nødder, pølse, riskiks eller lign.)