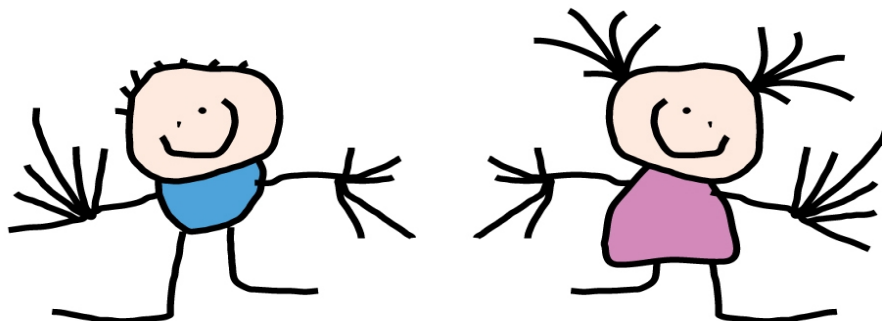


KLOKKERHOLM



BØRNEHAVE

”Uden mad og drikke – dur helten ikke”

Mad og Måltidspædagogik

Sund, nærende og varieret kost og bevægelse - En naturlig del af hverdagen.

RÅD - VEJLEDNING
INSPIRATION

Udarbejdet af personalet og forældrebestyrelsen

Klokkerholm Børnehave.

INDHOLDSFORTEGNELSE

KOSTPOLITIK I KLOKKERHOLM BØRNEHAVE

Formålet med kostpolitikken	s. 3
Allergi og andre særlige hensyn	s. 3
Rammer for måltider	s. 3
Hygiejne	s. 3

FAKTA OM KOST OG BEVÆGELSE

Fakta om børns kost	s. 4
Fakta om kost og bevægelse	s. 5
Fakta om børns sukkerindtag	s. 6

KOSTPOLITIKKEN I PRAKSIS I KLOKKERHOLM BØRNEHAVE

Sukker i Børnehaven	s.7
Måltider	s. 7
Morgenmad	s. 7
Inspiration til madpakker	s. 8
Fif til en spændende og lækker madpakke	s. 9
Drikkevarer	s. 9
Maddag	s. 10
Fødselsdag ..	s. 11
KVALid og Måltidet	s.12

Kostpolitikken revurderes løbende – dog minimum 1 gang årligt

KOSTPOLITIK I KLOKKERHOLM BØRNEHAVE

Formålet med kostpolitikken

Kostpolitikken i Klokkeholm Børnehave tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger samt Brønderslev Kommunes sundhedspolitik:

”At sund kost og bevægelse er en naturlig del af hverdagen for børn og unge”

Mad og måltidspædagogik er udarbejdet i et samarbejde mellem personale og forældrebestyrelse og danner baggrund for, hvordan Klokkeholm børnehaven arbejder med kost og bevægelse i dagligdagen.

Formålet er at give råd, vejledning og inspiration – og at skabe et fælles grundlag/fundament og ansvar for, at fremme sunde og nærende kostvaner for alle børn i Klokkeholm Børnehaven.

Kostpolitikken er med til at sætte fokus på og fremme:

- Børnenes sundhed, trivsel, læring, udvikling og dannelse.
- Sund, nærende og varieret kost.
- Gode måltidsvaner.
- Hygge og ro når måltidet indtages.
- Gennem sund kost og måltidsvaner bliver børnene sunde, glade og mætte børn.
- Dialog og forståelse for vigtigheden af, at børnenes kost er sund og ernæringsrigtig.

Allergi og andre særlige hensyn: Hvis dit barn har allergi eller der skal tages særligt hensyn til kosten eller til selve måltidet, aftales dette med personalet.

Rammer for måltiderne: Dette har været et fokuspunkt i ”de styrkede læreplaner”, og vi har koblet KVALid hertil, hvor ”barnets stemme/børneperspektivet” indgår som en naturlig del af vores arbejde med måltidet.

Hygiejne: For at reducere bakterievækst og sygdomme, og derved mindske smitekilder læres børnene, hvordan de skal forholde sig, når de fx hoster og nyser. Børnene lærer ligeledes at vaske hænder, når de har ude på legepladsen, har været på toilettet, før de spiser, inden madlavning og hvis hænderne er beskidte.

FAKTA OM KOST OG BEVÆGELSE

Fakta om børns kost

- Sund mad og drikke, er en vigtig forudsætning for børnenes sundhed, trivsel, læring og udvikling.
- Sunde måltider er med til at lære børnene at træffe sunde valg senere i livet.
- Gennem sund kost og bevægelse gives de bedste forudsætninger for, at børnene får et godt helbred, og er dermed med til at forebygge sygdomme.
- Børn har behov for sund kost, for at de kan vokse og udvikle sig optimalt.
- En sund og nærende kost giver børnene forudsætningen for et stabilt blodsukker dagen igennem og mere overskud til at deltage aktivt i deres hverdag. Det giver dem mere energi til at lege, de får en bedre koncentration, og de bliver i det hele taget gladere børn.
- Personale og forældre skal i fællesskab være gode rollemodeller for børnene. Det er et fælles ansvar, at børnene får sund kost og måltidsvaner; hermed en sund, nærende og varieret kost.
- Ligeledes er det vigtigt, at personale og forældre giver børnene mulighed for en masse frisk luft og bevægelse hver dag.

Risikofaktorer ved manglende sund, nærende og varieret kost:

- Hovedpine
- Træthed
- Inaktivitet
- Mavepine
- Irritation
- Nedsat koncentration

Fakta om kost og bevægelse

Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende til børn i alderen 3-6 år:

- Spis 400 g. frugt og grøntsager hver dag.
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag.
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold.
- Indtag af mælk/mælkeprodukter fx ost og yoghurt; 350 – 500 ml. dagligt.
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.
- Spar på sukkeret, især fra sodavand, slik og kager.
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold.
- Sluk tørsten i vand.
- Spar på smørret.
- Spis varieret.
- Vær fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen.



de 8 kostråd



Bevægelse

Børnehaven har deltaget i projekt Bevæg dig for livet - Klokkeholm i bevægelse, som bl.a. har fokus på bevægelsesglæde ([information om Bevæg dig for livet](#)) og er i 2023 blevet DGI certificeret.

Fakta om børns sukkerindtag

Tilsat sukker indeholder energi, der hurtigt optages i kroppen, men det er ikke nødvendigt for vores krop, da det ikke indeholder vitaminer og mineraler. Derfor kalder man energi fra sukker for "tomme kalorier". Den sukkerholdige mad giver en hurtig mæthedsfølelse. Hvis maden indeholder for mange "tomme kalorier", vil sukkeret optage plads for de sundere madvarer, og der vil være en risiko for, at barnet ikke får nok af de vigtige næringsstoffer og derved ikke får dækket sit behov for kostfibre, vitaminer og mineraler – næringsstoffer og sund mad som barnet skal vokse og trives af. Sukker indeholder kun energi - i modsætning til fx en ananas eller en appelsin, som ud over deres naturlige sukkerindhold også indeholder vitaminer og mineraler. Sundhedsstyrelsen anbefaler at børn i 3-6 årsalderen højst må få 30 g. sukker dagligt, hvilket fx er svarende til 1½ glas saftvand om dagen. Der er plads til, at du kan spise lidt slik og kage og drikke en sodavand af og til, hvis du ellers spiser varieret og får masser af grøntsager, frugt, fuldkorn og ikke for meget fedt.

Tilsat sukker findes især i:

- Sukker, slik og kager
- Desserter og is
- Sukkersøde drikke, fx sodavand, saftvand og energidrikke
- Mejeriprodukter, fx frugtyoghurt
- Morgenmadsprodukter, fx Coco Pops, Frosties, Guldorn, Crüsli, Lion og Nesquick

Symptomerne på for stort sukkerindtag kan blandt andet være:

- Træthed
- Hyperaktivitet
- Koncentrationsbesvær
- Svimmelhed
- Sultfølelse

KOSTPOLITIKKEN I PRAKSIS I KLOKKERHOLM BØRNEHAVE

Sukker i Børnehaven

Klokkerholm Børnehave har fokus på at minimere børnenes sukkerindtag.

Dette betyder i praksis:

- Til morgenmad får børnene tilbudt en teskefuld sukker på deres havregryn.
- Ingen slik, kage eller drikkeyoghurt med i madpakken.
- Slik, kage, og sukkerholdige drikkevarer er forbeholdt særlige lejligheder - dog stadig med fokus på at minimere sukkerindholdet af det mad og drikke, der serveres.

Måltider

I Klokkerholm Børnehave er der fokus på, at børnene tilbydes sund mad og drikke i løbet af dagen. Dette er med til at give dem bedre energi til at være aktive, oplagte, glade, tolerante og nysgerrige hele dagen igennem. Endvidere styrkes deres optimale fysiske og psykiske forudsætninger for generel sundhed, trivsel, læring, udvikling og dannelse.

Det er forældrenes ansvar, at give det mad med, som giver energi til en god børnehavedag, idet børnene får medbestemmelse i og medansvar for måltidet. Dette ved at børnene bl.a. selv vælger rækkefølgen af maden, som de vil spise i. Personale støtter de børn der har brug for dette. Læs mere herom under KVALid og Måltidet.

Oplever personale udfordringer for barnet i forbindelse med måltiderne eller madpakkens indhold, vil vi gerne være behjælpelige med at finde en fælles vej, som hjælper barnet. Vi opfordrer til konstruktiv dialog.

Morgenmad

- Som udgangspunkt forventes det, at børnene har spist morgenmad hjemmefra.
- Dog er der i tidsrummet kl. 6 – 7.15 er der mulighed for at få morgenmad i børnehaven, for de børn der ikke har spist hjemmefra.
- Børnene tilbydes havregryn, havregrød, rugbrød og ost.
- Der serveres skummetmælk/minimælk til morgenmåltidet.

Inspiration til madpakker

Der opfordres til at laves 3 separate madpakker til henholdsvis formiddag, frokost og eftermiddag.

Formiddag- og Eftermiddagsmadpakken

- Rugbrød og eller fiberholdigt brød.
- Masser af grønsager og evt. frugt.

(Hvis det er et stort stykke frugt opfordres til, at give ½ stykke frugt med)

Om formiddagen er der "Fri spisetid" i tidsrummet fra ca. kl. 8.45-9.15. Personalet er opmærksomme på, at alle børn bliver tilbudt deres formiddagsmad. De børn der kan have udfordringer med, at der er "Fri spisetid", støttes og hjælpes af personale.

Frokostmadpakken

- Rugbrød og eller fiberholdigt brød.
- Masser af grønsager.

Der kan medbringes:

- Rester fra aftensmaden; f.eks. pastasalat eller pitabrød. Dette kan blive varmet.
- Til frokost **kan** der medbringes max 1 lille spiselig overraskelse i form af en lækker snack - dog helst ikke slik, kage og drikkeyoghurt. I forhold til måltidet, arbejder vi ud fra KVALid og parametrene for høj kvalitet, og det betyder, at børnene f.eks. selv må bestemme rækkefølgen i, hvad de spiser først, og dermed skal I som forældre være opmærksomme på, at de kan vælge at starte med snacken.

Frokost spises ca. kl. 11.15. Der spises som regel frokost stuevis, andre gange indeles børnene i mindre grupper. Når det er sommer, og vejret tillader det, spiser vi gerne udenfor.



Fif til en spændende og lækker madpakke

- Gør madpakken spændende, lækker og appetitvenlig.
- Halver bollen, skær brødet/grønsagerne/frugten ud i forskellige former.
- At madpakken er pakket således, at madderne ikke "flyver rundt" oven i hinanden.
- Barnet kan være med til at vælge mellem forskelligt pålæg fx mellem 2-3 slags.
- Smør madpakken sammen med dit barn.
- **Makrel:** Det opfordres til at pakke makrelmadder ind i madpapir for sig, så der ikke kommer makrel på de andre madder.
- **Rødbede:** Det opfordres til at komme rødbede i en bønne for sig, da det kan gøre maden blød og saften kan løbe ud og komme på de andre madder.

Yderligere inspiration kan findes her:

Inspiration til en god og spændende madpakke



Drikkevarer

- **Vand:** Serveres fast til alle måltider. Herudover er der altid vand tilgængeligt for børnene både ude og inde, på alle tidspunkter.
- **Mælk:** Skummetmælk/minimælk serveres til morgenmåltidet.
- **Sukkerholdige drikke:** Kun ved særlige lejligheder.

Maddag

- Der er maddage i Klokkerholm Børnehave ca. 2-3 gange om året.
- Til maddagen serveres et frokostmåltid. Derfor skal der kun medbringes formiddags- og eftermiddagsmad denne dag.
- På maddage får vi en sund, nærende og varieret kost – med opmærksomhed på økologi.
- Børnene er altid med i hele processen - alt lige fra planlægning, indkøb og til at lave maden.
- Når vi har maddag, snakker vi med børnene om, hvad vi skal servere, og hvad der er sundt, nærende og varieret mad.
- Børnene opfordres til at smage på forskellige madvarer, så deres sanser styrkes og kendskabet til smags typer og konsistens øges.
- Får vi en ny ret, vil opskriften efterfølgende være tilgængelige for både børn og forældre.



Fredagsboller

- Hver fredag bager børnehaven boller til formiddagsmad.



Fødselsdag

- Forældre og barn bestemmer, om der skal holdes fødselsdag for barnet.
- Vi opfordrer forældre til at aftale med personalet, hvad de påtænker at servere, og hvornår den ønskes afholdt.
- Fødselsdage holdes årgangsvis, dog ikke i skoleferier, hvor der er få børn tilmeldte. Her vil vi afholde fødselsdagen for hele gruppen.

Fødselsdag i Børnehaven

- Vi tilbyder, at fødselsdagen kan holdes i børnehaven om formiddagen ca. kl. 8.45.
- Forældre kan medbringe formiddagsmad og/eller max 1 lille snack - samt evt. drikkevarer. Det opfordres til at være opmærksom på at minimere sukkerindholdet i det, der servers. Forældre er velkommen til at deltage.
- Børnehaven har dug, krus, fødselsdagslys og flag til rådighed. Der må gerne medbringes diverse pynt.

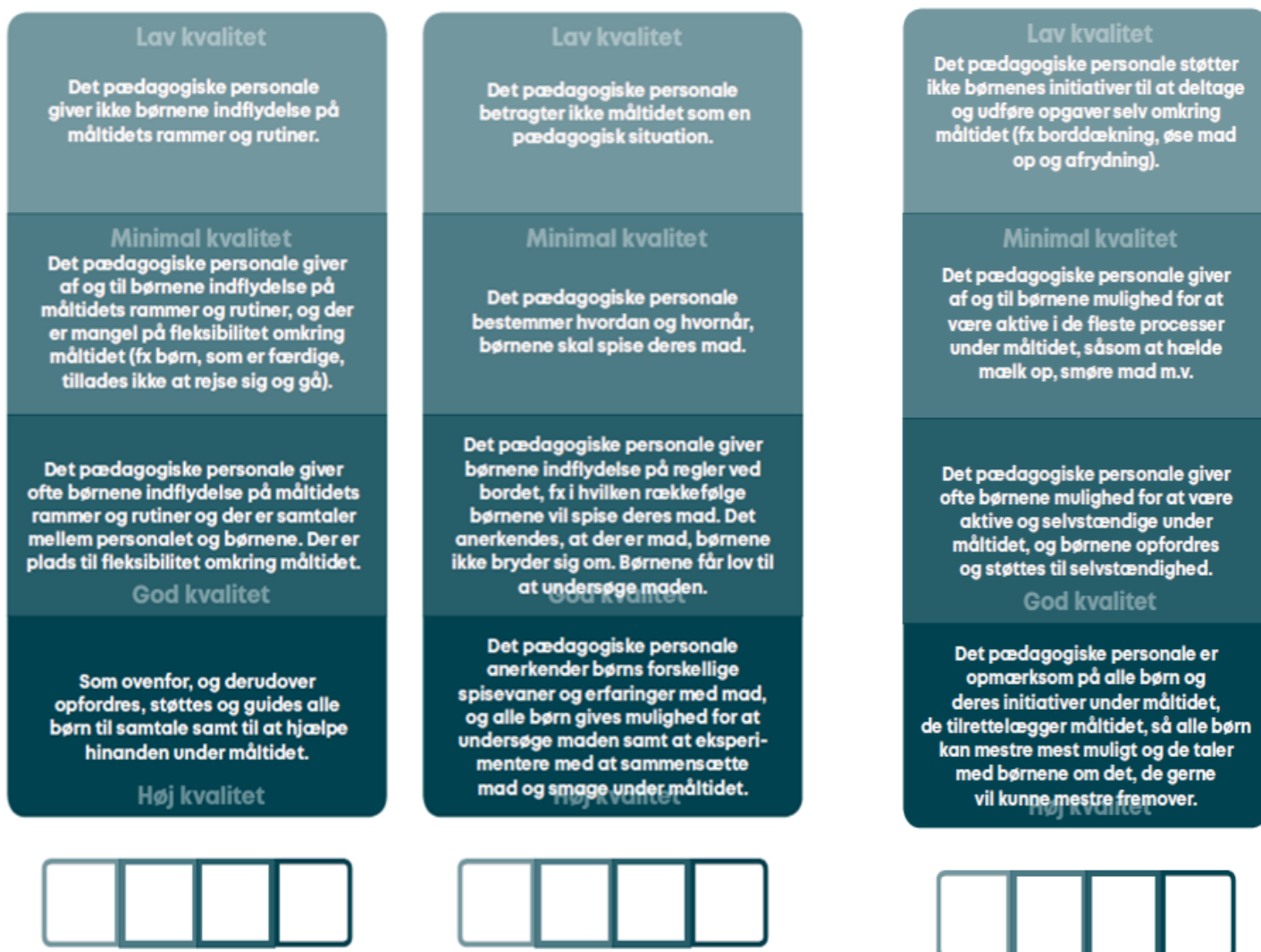
Tips og ideer til fødselsdage og madpakken:

Børnehaven og forældrebestyrelsen har udarbejdet en ***Tips og ideer til fødselsdage og til madpakken*** med inspiration til nemme, spændende opskrifter og ideer til mad, drikke og snack/desserter, hvor sukkerindholdet er minimeret. Alle forældre kan låne mappen og/eller finde den [her](#) (Mappen er under udarbejdelse)

KVALid og Måltidet

UCN har udviklet et forskningsinformeret redskab som hedder **KVALid** = Kvalitet i dagtilbud.

KVALid er udviklet som et redskab til dialog, evaluering og udvikling af kvalitet i dagtilbud. KVALid anvendes til at starte dialog, refleksion og ikke mindst aktion omkring en række temaer i pædagogisk praksis, som vi ved, har betydning for børns trivsels-, lærings-, udviklings-, og dannelsesmuligheder. Kvaliteten af udsagnene i dialogredskabet bygger på national og international forskning om kvalitet i dagtilbud. I forhold til måltidet er kvaliteten defineret – se nedstående skemaer:



KVALid og Måltidet

I Klokkeholm Børnehave arbejder vi på at få implementeret og bruge KVALid i forbindelse med måltidet, som en naturlig del af den daglige pædagogiske praksis. Vi bestræber os på at skabe de bedste rammer for måltidet for alle børnene hver dag, bl.a. med udgangspunkt i viden om, at det har betydning for børnene og deres læring, for selve måltidsoplevelsen, relationerne mellem det pædagogiske personale og børn/børnene imellem, samt den generelle læring der hverdag udspiller sig i børnehaven.

Personalet arbejder bevidst med måltidet som et vigtigt læringsrum. Personalets fagprofessionelle tilgang er vigtig og at de i forbindelse med måltidet:

- udviser nærvær, omsorg og opmærksomhed på børnene.
- hjælper og vejleder uden at overtage kontrollen med måltidet.
- samtaler om mad, refererer til tidligere måltidsoplevelser og hermed arbejder bevidst med at inkludere alle børn omkring dette fællesskab. Her arbejder vi med ICDP.
- er fordomsfri overfor børns måde at tilgå maden på.
- giver børn medbestemmelse i og medansvar for måltidet.
- giver forældrene information om, at børn selv vælger rækkefølgen af maden, som de vil spise. Det er dermed forældrenes ansvar, at give det mad med, som giver energi til en god børnehavedag.

Personalet går foran som et godt eksempel

I Klokkeholm Børnehave deltager personalet i måltidet. Personalet agerer rollemodeller på den måde, at de ikke eksplicit fortæller børnene, hvad de skal og ikke skal spise, men guider dem til gode beslutninger og går foran som det gode eksempel.

Personalet forsøger at motivere til at spise ved at rose, stille spørgsmål til maden, tale til barnets fornuft, give valgmuligheder mv. Personalet skal så vidt muligt undgå verbalt pres eller belønninger. Belønninger er ofte virkningsfulde på kort sigt, men udfordringen er, at man samtidig risikerer at "oversælge" maden. Det vil sige, at man signalerer, at maden eksempelvis er så "dårlig", at man

fortjener en belønning for at spise den. Ligesom det skaber en forventning om, at man også næste gang, skal have en belønning.

De fysiske rammer

De fysiske - og sociale rammer har en betydning for barnets samlede oplevelse af måltidet. Derfor har personalet opmærksomhed omkring:

- Frokostmåltidet påbegyndes hver dag kl. 11.15, så der er god tid.
- Alle de ting, personalet får brug for undervejs, placeres inden for personalets rækkevidde, således at personalet kan forblive siddende under hele måltidet, og bl.a. understøtte barnets selvhjulpenhed.
- Vi spreder os som voksne, for at undgå voksensnak under måltidet.

Medinddragelse

Deltagelse, inddragelse, involvering og medbestemmelse er nøglebegreber i forbindelse med læring under måltidet og læring i det hele taget. Via inddragelse i måltidet og beslutningsprocesserne herom, opnår barnet en følelse af at se sin egen rolle og deltagelse i måltidet som værende meningsfuld. (Torsteinson, 2010).

I Klokkeholm Børnehave arbejder vi altid med læring på mange forskellige måder under måltidet, som fx:

- **Motorisk udvikling:** øves fx når børn henter service eller bestik, eller finmotorisk bruger kniv og gaffel.
- **Omverdensforståelse:** at opnå en fornemmelse for struktur i rum øves, når børn lærer tingenes pladser at kende, lærer at dække rullebordet, finder deres pladser ved spisebordet osv.

- **Maddannelse:** at træne barnets sensoriske evner og sprog via en inddragelse af alle sanserne omkring måltidet. Barnet opmuntres via samtale til at opleve maden med alle sanserne og sætte ord på oplevelsen ved at smage, dufte, lytte, føle. Ved at barnet lærer sin egen smag at kende tør man i højere grad lukke op for nye smagsindtryk.
- **Sociale kompetencer:** øves, når børn lærer at samarbejde om opgaver såsom at rydde op, give plads til hinanden, hjælpe hinanden med at hælde op, sende skåle og fade videre.
- **Koncentration og fordybelse:** udvikles, når børn i samspil med de voksne påtager sig opgaver, udtænker løsninger på praktiske opgaver mv.
- **Selvtillid og selvværd:** fremmes, når børn oplever, at de bidrager positivt til fællesskabet, og når børn oplever at kunne selv.