

Prinsipper for mad og måltider i Lillevang-klyngen



Mad og måltider i Lillevang-klyngen

Lillevang-klyngens principper for mad og måltider er udviklet i samarbejde med forældrebestyrelsen og det pædagogiske og kostfaglige personale. Vores principper for mad og måltider tager udgangspunkt i de officielle anbefalinger og kostråd fra Fødevarestyrelsen.

Med Fødevarestyrelsens "Kostråd til Måltider i Daginstitutioner" har alle køkkener i klyngen en vejviser til at sammensætte madplaner med måltider, der både er sunde og klimavenlige.

Pjecen er udarbejdet den 9. maj 2022. Den bliver revideret af arbejdsgruppen bestående af repræsentanter fra forældrebestyrelsen, de pædagogiske ledere og kostfaglig personale i forbindelse med valg til madordningen.

De officielle kostråd – godt for sundhed og klima

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget
2. Spis flere grøntsager og frugter
3. Spis mindre kød – vælg bægfrugter og fisk
4. Spis mad med fuldkorn
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
6. Spis mindre af det søde, salte og fede
7. Sluk tørsten i vand

Vigtige supplerende tips

- Begræns madspild
- Gå efter Nøglehullet

Vi er opmærksomme på, at kostrådene ikke gælder for børn under 2 år.



Det pædagogiske måltid

- **Den gode madoplevelse**

Gennem det daglige måltid og madaktiviteter er det en ambition, at børnene får en god madoplevelse, hvor de bliver mætte af velsmagende og sund mad, men også hvor de udvikler deres spisevaner og sociale og praktiske kompetencer. Måltiderne er også et sted, hvor de voksne er gode rollemodeller, der smager maden sammen med børnene og har en positiv, åben og nysgerrig tilgang til maden og måltiderne.

- **Inddragelse og klare rutiner**

Børnene er aktivt deltagende før, under og efter måltidet. Børne inddrages i aktiviteter som f.eks. at dække borde, at køre med rulleborde, at øse maden op, at sende fadet videre til sidemakkeren og at rydde af bordet efter måltidet. Der skal være tid og klare rutiner, så børnene ved, hvad en måltidssituation er.

- **Selvhjulpne og madmodige børn**

Gennem måltidet bliver børnene understøttet i at udvikle deres selvhjulpnehed, samt deres motoriske kunnen ved f.eks. selv at smøre deres egne rugbrødsadder og ved at være med til at bestemme, hvad de vil have på deres tallerken. Børnene udfordres på rette niveau ved at blive præsenteret for retter eller råvarer, som børnene ikke har prøvet før. Ved gentagne gange at servere nye råvarer for børnene er man med til at vende dem til noget nyt. Det gør, at de i deres eget tempo tør at smage og til sidst ender med rigtig godt at kunne lide maden.

Det tilstræbes, at alle måltider gennemføres i en god og hyggelig stemning med ro og minimering af forstyrrelser.

Klima- og bæredygtighedsperspektiv

I Lillevang-klyngen ønsker vi at handle klimaansvarligt og bæredygtigt. Miljømæssig bæredygtighed og klimaansvarlighed skal derfor bedst muligt indtænkes i forhold til planlægning, indkøb, opbevaring, tilberedning, servering og forebyggelse af madspild.



Økologiprocent

Allerød Kommune har en minimumsforventning til, at 75 % af de fødevarer, der anvendes i køkkenerne, skal være økologiske.

I Lillevang-klyngen ønsker vi, at flest mulige fødevarer er økologiske.



Højtider og kulturelle arrangementer

Køkkenerne har mulighed for at markere højtider og traditioner med karakteristiske serveringer som ved fastelavn, hvor der kan bages og serveres fastelavnsboller, luciaboller i december eller frokostborde i forbindelse med påske og jul.



Kommunikation om maden

Lederen i det enkelte dagtilbud sørger sammen med det ansvarlige køkkenpersonale for at madplanen lægges på Aula, således at man som forælder kan få et overblik over det, der serveres, samt inspiration til ens egen madlavning i hjemmet.

Køkkenerne tager hensyn til den kulturelle og/eller religiøse baggrund ved at give mulighed for alternativer, samt specialkost og allergier. Der bedes om en lægeerklæring efter lægelig undersøgelse ved tilberedelse af specialkost og allergier.



Madplan UGE 18

Mandag

Smør-selv rugbrød med leverpostej, hummus med søde kartofler, makrel i tomat, figenpålæg, snackgrønt

Tirsdag

One-pot mexicansk quinoagryde med fuldkornsrís

Onsdag

Smør-selv rugbrød med plantepostej, torskerogn, æggesalat, bønnetella, snackgrønt

Torsdag

Majssuppe med hjemmebakket majsbrød

Fredag

Fisk symfoni på rugbrød: torskenuggets, tunsalat og torskerognsrulle med rugbrød, blåbær og agurk

Fejring af fødselsdage

Fødselsdage er en fest for alle børn. Det er forbundet med en stolthed at kunne dele ud til sine kammerater på stuen.

I Lillevang-klyngen anbefaler vi, at fejring i vuggestuer sker med eksempelvis frugt og/eller boller. I børnehaver kan man også vælge at medbringe én sød ting som f.eks. en juicebrik per barn eller kage – **men ingen slik**. Når man inviterer hjem til fødselsdag, er det en god idé at tilbyde mad, der er nemt at gå til og mætter. Vi tager ikke mad og gaveposer med tilbage til vores huse i Lillevang-klyngen. Hvis der fx bliver delt balloner ud til fødselsdagen, bliver ballonerne hjemme hos fødselaren, når vi går.



Inspiration og mere materiale

Sundhedsstyrelsen:

- Ernæring til spædbørn og småbørn – en håndbog for sundhedspersonale, 2019

Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning:

- Mad til små – Fra mælk til familiens mad, 2019

Vidensråd for Forebyggelse:

- Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge, 2018

Statens Institut for Folkesundhed:

- Sundhedsprofil for børn og unge i Region Hovedstaden og kommuner, 2018

Fødevarestyrelsen:

- Guide til sundere mad i daginstitutionen, 2018
- Guide til daginstitutionen. Rammer om det gode måltid, 2018
- [Sæt Kostrådene på menuen i daginstitutioner](#), 2022

