

MADENS VERDEN OG MÅLTIDERNE I KANTORPARKENS BØRNEHAVE

I Kantorparkens Børnehave har vi valgt at prioritere måltiderne højt, og måltidet anses som en daglig, pædagogisk aktivitet. Det er en hyggelig, rolig tid på dagen hvor vi samles i små spisegrupper og har plads til samtaler og fordybelse. Vi giver tid og rum til tryghed, ro og hyggelige samtaler omkring bordet.

Under måltidet får vi fx snakket om maden, vi øver turtagning – at lytte til de andre og vente på ens tur til at tale, vi har fokus på evt. specifikke emner, og vi snakker om dagen og hvad børnene har af ønsker til at lege, og med hvem, efter frokost, eller hvad der ellers lige dukker op af tanker hos børnene.

I samarbejde med børnene ønsker vi at skabe en hyggelig frokost og et læringsfællesskab, hvor børnene skiftes til at hjælpe til med borddækning og madlavning, vi støtter dem i at blive selvhjulpne i at kunne skære, øse, hælde, spise, mm. Børnene hjælper til før, under og efter måltidet.

Det handler for os om at skabe en nysgerrighed blandt børnene omkring hvad maden og måltidet skal være, og skabe en glæde hos børnene ved at skulle spise sammen.

Det er en arena til at kunne øve at navigere i større fællesskaber end hjemme hos mor og far. Vi guider fx barnet til hvor meget de kan tage, for at sikre der er nok til alle.

På trods af måltidet kan lyde meget seriøst, giver vi også plads til at kunne fjolle, og har fx "fjolledage", hvor vi spiser "fjøllet", fx suppe med en gaffel, ris med spisepinde, spiser med hænderne, spiser på gulvet, mm.

Vi serverer hjemmelavet, god og varieret økologisk, klimavenlig mad, og arbejder på at udvikle børnenes madmod og glæde over mad og måltider.

PÆDAGOGISKE AKTIVITETER MED MADEN

Vores ambition er at tænke maden ind i det pædagogiske arbejde, hvor det er muligt. At forstå hvor maden kommer fra, være med til at tilberede og servere den, udvikler børnenes smag, madmod og nysgerrighed.

- Hver fredag har vi en skiftende gruppe af børn der hjælpe med madlavningen.
- Vi bager ofte selv i børnehaven med børnene.
- Når muligt, tager vi børnene med på indkøb i supermarkedet.
- Vi har bål minimum hver 14. dag i bålhytten på legepladsen, hvor vi laver mad eller små retter sammen med børnene.
- Vi laver pædagogiske madaktiviteter henover året, fx plukke hyld og lave hyldeblomst- og hyldebærsaft med hyld fra legepladsens træer, dyrke krydderurter, tomater, mm. på legepladsen hen over sommeren, plukke æbler fra vores æbletræer løbende og smage forskellen hen over sommer/efterår, lave græskarhoveder til halloween, lave brændenældete, og meget andet.

DET PÆDAGOGISKE MÅLTID

Frokosten er et vigtigt måltid, og en vigtig daglig, pædagogisk aktivitet, hvor vi prioriterer at det skal være hyggeligt, sjovt og en god oplevelse, og samtidig et læringsfællesskab.

Vi har sørget for at give frokosten god tid hver dag, og prioriterer at have en rolig stund op til, hvor vi sidder sammen og læser i en bog før vi sætter os ved bordene.

Det følgende er eksempler på vores pædagogiske overvejelser og –arbejde omkring måltidet, og hvordan vi har valgt at arrangere frokosten i Kantorparken Børnehave:

- Vi har ”dagens hjælpere” der skifter dagligt mellem børnene, hvor børnene hjælper med at dække bord, præsentere maden, rydde af bordet, mm. Børnene vokser utroligt meget gennem dette, og det styrker fællesskabet og gør at vi ”laver børnehaven”, her måltidet, sammen.
- Hver fredag har vi en gruppe børn til at hjælpe med maden.
- Vi spiser i faste små grupper.
- De voksne spiser altid samme mad som børnene, og hjælper børnene til at sætte ord på den mad, de spiser og taler med dem om madens smage og konsistens.
- Vi sørger for at der er en hyggelig samtale omkring bordet, hvor alle bliver hørt. Gennem måltidets snakke, får vi snakket om maden, vi øver turtagning – at lytte til de andre og vente på ens tur til at tale, vi har fokus på evt. specifikke emner, og vi snakker om dagen og hvad børnene har af ønsker til at lege, og med hvem, efter frokost.
- Vi tager ind imellem råvarerne med til bordet og snakker om dem.
- Vi lærer børnene at være en del af et fællesskab omkring bordet.
- Vi hjælper børnene med at være en god og hjælpsom ven under måltidet.
- Vi øver os i at sige værsgo og tak for mad og lærer at række maden videre.
- Vi hjælper børnene med at udvikle et sprog om deres smag og lyst og opfordrer dem til at smage.
- Vi er bevidste om, at udvikling af smag og madmod er en proces, hvor børn skal danne gode erfaringer, og at det kan være okay at dufte eller røre ved maden, eller bare have den på tallerkenen, til en start.
- Ved at skabe en tryk, hyggelig stemning om bordet gennem snakke, mm., søger vi at alle børn bliver siddende til deres venner også er færdige, så vi starter og slutter måltidet sammen.
- Når måltidet er ved at være færdig, begynder vi at snakke med børnene om hvad de vil lave og lege efter frokosten, for at skabe en glidende, tryk overgang.

Selvhjulpethed:

- Personalet støtter børnene i selvhjulpethed, så de lærer det i deres tempo og niveau.
- Giver børnene ejerskab over måltidet, at det er deres mad, og de selv gør det. Dette giver en glæde og stolthed hos børnene over selv at kunne, og at tilegne sig nye færdigheder. Fx glæden ved selv at kunne skære ud, bruge en øseske, eller smøre sit brød.

- Vi sørger for, at servicen passer til børnenes alder, så de selv kan tage maden, sende rundt og hælde vand op i glasset.
- Børnene øser selv maden op på deres tallerkener, men guides af de voksne for at sikre der er nok til alle.
- Børnene er med til at dække bord.
- Børnene rydder selv op efter sig selv, og tager tallerken, glas, bestik, etc. Op til vognen og skraber overskydende mad i skraldespanden.
- Selvhjulpetheden i måltidet giver samlet meget motorisk øvelse, giver ejerskab over maden og måltidet for børnene, og hjælper børnene til at kunne danne en større forståelse af deres krop, hvor meget mad de kan spise, mm.
- Det styrker deres selvstændighed og selvtillid, at kunne øse op og hælde selv, og bruge bestik og selv skære ud, smøre og spise.
- Det hjælper børnene til at lære at tænke på andre – at alle skal have mad fra fadene og skålene.
- Det hjælper børnenes selvbevidsthed og kropforståelse - at forstå hvor meget de kan spise – at man ikke kan spise 10 frikadeller, og at så er der ikke til de andre. (Børnene guides også heri af de voksne)
- Dét at se andre børn tage noget mad man ellers ikke ville tage, fx broccoli, gør at de måske selv får lyst til at prøve det og tage andet end det kendte.

Hvordan arbejder vi med madmod:

- For os er madmod, at man "tør" smage andet mad, end det man ellers er vant til og normalt spiser.
- Vi motiverer børnene til at smage, og roser dem når de smager forskellige ting. Vi tvinger ikke børnene til at smage – vi præsenterer det, er forgangsbilleder og spiser det også, og søger, i tryghed, at "rykke" til barnet, fx ved at røre, smage eller have lidt på tallerkenen.
- Når noget mad er meget udfordrende for børnene, kan vi godt finde på at give det en klat ketchup som en "gulerod", der gør at børnene får lyst til at smage det.
- Ved at se andre selv tage, smage og prøve, bliver børnene ofte nysgerrige og vil gerne smage det.

Menuplanlægning

Ugens menu er bygget op med et forskelligt tema hver dag. På den måde sikrer vi både forudsigelighed og variation til glæde for både børn og voksne. Variationer kan forekomme, fx ved dage hvor vi laver mad over bål i bålhytten på legepladsen.

Mandag: Suppe/-grøddag

Tirsdag: Kød eller æg

Onsdag: Fiskedag

Torsdag: Bælgfrugt/vegetar

Fredag: Smør-selv rugbrødsmitter med forskellige slags pålæg og rester fra ugen.

De daglige måltider

Vi serverer hver dag morgenmad, formiddagsmad, frokost, eftermiddagsmad og et evt. sent eftermiddagsmåltid.

- Der tilbydes morgenmad indtil kl. 8
- Vi har "formiddagscafé" kl. 9.
- Vi sørger for, at der er god tid til frokosten og spiser hver dag fra ca. kl. 11.30-12.
- Kl. 14.30 serverer vi eftermiddagsmad.
- Til de børn, der hentes sent, serverer vi evt. et let måltid ca. kl. 16.

MADEN

Børn indtager op imod 70 % af deres energi, mens de er i daginstitution. Vi gør os derfor umage for at lave velsmagende, hjemmelavet, sund, klimavenlig og økologisk børnemad hver dag.

Børn udvikler deres smag, madglæde og madmod i de år de går i daginstitution. Vi ser det som en af vores opgaver at understøtte, at børnene udvikler lyst og glæde ved at spise god, varieret og sund mad hos os. Dette er vigtigt, da børns madvaner følger dem ind i voksenlivet.

Vi har fokus på at maden følger Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for børnemad, samt arbejder ud fra Københavns Kommunes Pejlemærker for klimavenlig og sund mad.

Vi tager hensyn, hvis ønsker om specialkost og/eller diæter er lægeligt anbefalet og beder om lægeerklæring. Kulturelle og religiøse hensyn imødekommes, og der tilbydes vegetarmad.

Vi arbejder ud fra følgende principper i køkkenet:

Økologi, klima og madspild

- Vi har Det Økologiske Spisemærke i guld, og træffer bevidste valg, når vi tilvælger konventionelle råvarer som ex danske kartofler, æbler, gulerødder, mm.
- Vi minimerer brugen af kød, særligt det røde kød fra okse, kalv og lam og arbejder med menuplanlægningen ud fra Pejlemærkerne for sund og klimavenlig mad.
- Vi arbejder aktivt for at minimere madspild, ved fx at have små portioner ved bordene, og så løbende hente mere i køkkenet.

Råvarekvalitet

- Vi laver maden af friske råvarer af høj kvalitet og undgår så vidt muligt præfabrikata.
- Vi bruger frosne varer med omtanke.
- Vi bager ofte selv vores brød, sylter sæsonens grøntsager og frugter når det giver mening, og laver så vidt muligt vores egen pålæg og mayonnaise.

Sæson

- Vi laver vores menuplanlægning ud fra sæsonens råvarer, så børnene kan opleve årets gang på tallerkenen.
- Vi har ofte en sæson-fokusråvare. Børnene bliver præsenteret for råvaren flere gange i løbet af måneden, både i maden, tilberedt og udskåret på forskellige måder og ved at arbejde pædagogisk med dem. Det kan være asparges og rabarber i foråret, bær og kartofler om sommeren og æbler og græskar i efteråret.

Sanseoplevelser

- Vi søger at inkorporere de 5 grundsmage i måltidet, dvs. surt, sødt, salt, bittert og umami. Det kan både være i selve retten, eller som små anretninger på siden.
- Vi bruger ofte friske krydderurter til at give maden sanselighed og smag.
- Vi arbejder aktivt med madens udseende og konsistenser, for at gøre vores måltider til sanseoplevelser hver dag.
- Vi sørger for, at der er små skåle med toppings eller krydderurter som tilbehør, så børnene selv kan præge maden ved bordet.

Sukker

Vi søger at begrænse børnenes sukkerindtag, men har, ligesom meget andet, ikke noget decideret "forbud" mod sukker. Vi bruger sukker velovervejnet i køkkenet som krydderi i forbindelse med tilsmagning eller i syltning. Vi bruger sukker når vi laver hyldeblomst, mm.

Men vi kan godt have syltetøj på brødet til morgenmad nogle gange, ligesom vi nogle gange også har pålægschokolade på rugbrødsadder. På en meget varm sommerdag, kan vi godt finde på at alle børn i børnehaven får en is i sommersolen.

Til fødselsdage må man godt have en kage, el. lign. med, men som alternativer dertil kan fx også foreslås:

- Frisk frugt eller grøntsager anrettet på en festlig måde
- Kardemommeboller bagt sammen som en mand eller kone med flag
- Rosinboller
- Tørret frugt – figenstænger, rosinpakker, mm.
- Pindemadder med frugt og grønt
- Bananpandekager uden tilsat sukker
- Æblesnegle