

## Mad, Måltid & Maddannelse i Skovens Børn

I Skovens Børn har vi løbende fokus på det gode måltid og maddannelse, da maden & måltidet giver gode muligheder for vigtige lærings – og udviklingsprocesser med fokus på barnets trivsel, udvikling, dannelse og læring. Gode måltider er meget mere end sund mad. Gennem måltidet udvikler børn deres spisevaner, og de indgår i et socialt fællesskab med det pædagogiske personale og hinanden. Måltidet giver mulighed for at dele erfaringer, og det bidrager til at udvide børns praktiske kompetencer og kritiske bevidsthed. Der er mange private holdninger til mad og vi ønsker med dette skriv at skabe en mere professionel og fælles reflekteret holdning til mad, måltid og maddannelse i Skovens Børn. I Skovens Børn har børnene madpakker med.

### Bestyrelsens holdning

- Bestyrelsen ønsker at Skovens Børn mad & måltidspolitik afspejler dels fødevarestyrelsens anbefalinger og dels det gode hyggelige pædagogisk måltid, hvor fokus er på, at understøtte gode sunde madvaner for børnene i trygge pædagogiske rammer.
- Skovens Børn anbefaler at man ser på Fødevarestyrelsens anbefalinger ift. mad og en sund madpakke. Dog er indholdet af børnenes madpakker op til den enkelte familie. Læs mere her;

[Madpakkehånden: hjælp til madpakken - Fødevarestyrelsen \(foedevarestyrelsen.dk\)](https://foedevarestyrelsen.dk/madpakkehanden)

[De officielle Kostråd - Fødevarestyrelsen \(foedevarestyrelsen.dk\)](https://foedevarestyrelsen.dk/kostrad)

[Gi madpakken en hånd - Fødevarestyrelsen \(foedevarestyrelsen.dk\)](https://foedevarestyrelsen.dk/gi-madpakken-en-hand)

- Vi opfordre til at madpakken understøtter barnets selvhjulpenhed og selvstændighed.
- *Skovens Børn har ikke en nul-sukker-politik. Anbefalingen til fødselsdage er, at der fx. medbringes frugt, kage, boller, is og lign. og altså ikke decideret slik. Husk at personalet altid kan spørges til råds, hvis I er i tvivl.*

### Maden

Børnene i Skovens Børn har madpakker med i børnehaven. Det er forældrenes ansvar at sikre en god sund madpakke. Vi opfordre til at orientere sig mod fødevarestyrelsens og sundhedsstyrelsen for anbefalinger og inspiration. Personalet og bestyrelsen står gerne til rådighed for spørgsmål og gode råd i forbindelse med den gode madpakke. Ligeledes henvises til velkostfolderen

[https://skovensboern.aula.dk/sites/skovensboern.aula.dk/files/arkiv/Download\\_filer/Velkomstfolder%20Skovens%20B%C3%B8rn\\_3.pdf](https://skovensboern.aula.dk/sites/skovensboern.aula.dk/files/arkiv/Download_filer/Velkomstfolder%20Skovens%20B%C3%B8rn_3.pdf)

I Skovens Børn laver vi lejlighedsvis mad med børnene. Det er ofte mad over bål, hvor børnene er med i hele processen – fra indkøb, hugge brænde, tænde op, lave bål, snitte/skrælle grøntsager og skære dem ud. Det kan eksempelvis være suppe efter årstidens grøntsager, urter, bær og andet der er sanket

i skovene mm. Vi sanker (samlar) bl.a. efter årstiderne – birkesaft, ramsløg, bær, frugter, æbler, nødder mm. Børnene skal altid spørge en voksen inden de spiser noget fra naturen. Det vi laver med børnene kan også være urtebrød, pizza eller popcorn eller andet der er en del af et projekt, tema, emne – eller bare en super hyggelig aktivitet. Skovens Børn arbejder aktivt med ”jord til bord” og har bl.a. fælles køkkenhave, hvor der dyrkes grøntsager til fælles madprojekter, laver spireforsøg og har spiselige krydderurter og bærbuske på legepladserne. Vi tilstræber at de råvarer vi benytter er økologiske og det er fortrinsvis vegetariske retter der serveres.

Der er enkelte variationer i forhold til maden i de 3 afdelinger i Skovens Børn.

- I Ordrup Hus står forældrene for en frugtordning for alle børn om eftermiddagen.
- I Naturstationen og Skovhuset har børnene en mindre frugtboks med om eftermiddagen
- I Skovhuset er der ”farvel” knækbrød når barnet skal hjem fra børnehaven (forældreordning)

## Måltidet

Det er det pædagogiske personales ansvar at sørge for, at skabe rammerne for en god måltidskultur og gode måltidsoplevelser. Rammerne tager udgangspunkt i både børnegruppen og i det enkelte barn, samt i den styrkede pædagogiske læreplan. Måltidet er en hverdagsaktivitet, der udgør et pædagogisk læringsmiljø, som åbner for, at børn kan trives, lære, udvikle sig og dannes. Ved at knytte måltidet til den styrkede pædagogiske læreplan, bliver måltidet til en del af det overordnede læringsarbejde og en integreret del af den pædagogiske praksis.

Det pædagogiske personale sørger for at måltidet er hyggeligt, trygt og understøtter sunde madvaner.

Det gøres bl.a. ved følgende;

- God organisering og rutiner omkring måltidet - både før, under og efter. Eksempelvis forberede børnene i god tid inden måltidet, gode rutiner omkring håndhygiejne,
- Refleksioner omkring børnegruppen – eks. skal børnene inddeles i mindre spisegrupper, hvor der er muligheder for øget snak om mad og fokus på det enkelte barn, er der børn der har brug for voksenhjælp, kan barnet selv vælge hvor det vil spise mm.
- Fokus på selvhjulpenhed – barnet henter selv madpakken, pakker selv ud, åbner selv evt. indpakket mad.
- Den voksne ansvar og roller – bl.a. som forbillede
- Fysiske rammer – hvor spiser vi – under et træ, på skrænterne, på væltede træstammer – har barnet eks. siddeunderlag i våde og fugtige dage
- Bordskik, at skabe plads og rum til de der spiser hurtigt og de mere langsomme spisere
- Der er forskel når barnets er på tur og i institutionen. I institutionen spiser børnene ved borde og det skabe andre måltidsoplevelser og ramme for måltidet.
- Det pædagogiske personale har ikke fokus på hvad eller hvor meget barnets spiser, da madpakken er forældrenes ansvar.

Som udgangspunkt spises der frokost/madpakke ca. kl. 11, da børnene her ofte er sultne efter en aktiv formiddag. Eftermiddagsfrugt spises mellem kl. 14-14.30, men kan varierer efter aktiviteter, hjemkomsttidspunkt og/eller årstiden.

Barnet i Skovens Børn har mulighed for at tage en ”lille mad”, snack eller andet fra sin madkasse, når det er sultent – nogle børn spiser en del af madpakken inden hovedmåltidet kl. 11, andre under måltidet og andre senere. Det pædagogiske personale kan opfordre barnet til at tage en ”lille mad” inden afgang på ture, under turen eller hvor det lige passer i forhold til dagens struktur og rutiner.

## **Maddannelse**

Vi ønsker at opnå engagerede, madmodige børn der trives og kan selv. Vi taler om den mad vi spiser og er nysgerrige på barnets madpakke – det giver mange muligheder for snakke om smage, farver, konsistens og ligger en kime til sunde madvaner. Måltidet skal være et pædagogisk rum med plads til nysgerrighed og nærvær.

Vi vil skabe deltagende måltidsfællesskaber der udvikler barnets sociale kompetencer i et inkluderende børnefællesskab

Vi vil skabe måltider med fokus på børns aktive deltagelse der gør børn mere selvhjulpne. Vi har fokus på at skabe trygge rammer, hvor børnene får ansvar og frihed til at styrkes deres engagement og muligheder for at øve sig på at klare sig selv sammen med andre. Selvhjulpne børn er ikke blot optaget af deres egen deltagelse i måltidet, de finder også glæde ved at hjælpe de andre børn ved bordet. Vi arbejder med børnenes evne til at kunne klare sig selv og det bidrager derfor til udvikling af deres sociale kompetencer og til fællesskabet omkring måltidet.

Voksne er forbilleder og en kilde til inspiration, som børnene spejler sig i. Når vi spiser sammen med børnene, bliver deres lyst, nysgerrighed og mod på at smage nyt understøttet. Samtidig bliver måltidet et fællesskab, hvor vi og børnene er sammen om at nyde maden. Vi ønsker en åben, nysgerrig, positiv og legende tilgang til maden og måltidet. Det pædagogiske personale sidder sammen med børnene og spiser deres egen madpakke sammen med børnene og er en aktiv del af måltidet.

Vi ser mad, måltid og maddannelse som vigtige læringsmiljøer med fokus på barnets trivsel, læring, dannelse og udvikling.

Vi er altid åbne for nye ideer, perspektiver og input, så hvis tag fat i det pædagogiske personale eller ledelse, hvis der er spørgsmål, noget der undre eller andet vedr. mad og måltid.