

# Mad og måltider i Daginstitutionen Tved



Vi har i 2024 i samarbejde med bestyrelsen og den ledende sundhedsplejerske afholdt et personale og forældreforedrag om "Ligevægt" – der er ny og anderledes måde at anskue måltiderne, herunder børn og voksnes "roller" på. Ud fra oplægget har alle afdelinger arbejdet med deres måltider. Ligeledes har vi i bestyrelsen talt om kostpolitikken og hvad der ligger til grund for den mad, der serveres i institutionen, det vil vi gerne dele med jer.

## Forældrebetalt frokostordning:

I Daginstitutionen Tved har forældrene til valgt en forældrebetalt frokostordning. Der stemmes om det hvert andet år.

Vi har et produktionskøkken, der hver dag forbereder formiddags- middags- og eftermiddagsmad. Det er vi glade for at kunne da børnene opholder sig i institutionen i en stor del af deres vågne tid og har derfor brug for at samle god energi til en hel dag.

Ved at bruge rester af grød og suppe til vafler og hjemmebagte boller reduceres madspild og økonomien holdes på et niveau, der levner mulighed for at børnene kan få fuld forplejning, trods det at forældrebetalingen reelt blot dækker et frokostmåltid.

Vores køkkendame er uddannet til at sikre, at børnene får en sund og nærende kost. Hun efterlever kostrådene og anbefalingerne fra fødevarestyrelsen og sundhedsstyrelsen og sikrer størst mulig grad af økologi. (se nederst i dokumentet) I Daginstitutionen Tved er 90-100% af maden med økologiske råvarer, så vi har guldmærket. I kan følge månedens økologiprocent på tavlen ved køkkenet.

Vi har valgt at prioritere økologien fordi det sparer børnene for råvarer med unødvendige sprøjtegifte og pesticidrester. Fødevarerne er ikke sminket med kunstige farve og sødestoffer, og kødet er fri for nitrit.



## Madplaner:

Madplanen ligger op på Aula som et opslag uge for uge og billeder af maden lægges på vores instagram: [tved\\_idrat\\_musik](#), hvor I kan følge os. På denne måde, kan I vurdere om I kan nøjes med rugbrød til aften eller vil vente lidt med risengrøden 😊

Madplanen er opbygget på baggrund af Sundhedsstyrelsens anbefalinger så der tages højde for at der er forskellige tyggeting så mundmotorikken bliver udfordret og der skal være forskellige konsistenser og smage. Derfor undgår vi skemad 2 gange dagligt. Ligeledes er anbefalingen fra fødevarestyrelsen at der går 14 dage imellem der serveres grød og man kun serverer ris hver 14 dag med mindre det blandes op med perlespelt eller lignende, og det skal altid have stået i blød i længere tid.

Planen er lagt så børnene i vinterhalvåret får varm mad 3 gange ugentligt (hvor af den ene gang er suppe eller grød) og i sommerhalvåret 2 gange, til rugbrødsdagene er der lunt tilbehør. Rugbrødet er altid hjemmebagt, på nær i ferier.

Der kan være ændringer når der fx er ture ud af huset, da det er svært at have varm mad med på tur ☺

### **Hvilke tanker gør vi os om måltidet?**

Det er vigtigt for os at det er hyggeligt når vi mødes omkring måltiderne. Vi sætter rammen om måltidet ved fx at have faste pladser, sørge for at der er de ting vi skal bruge og er rollemodeller ved selv at spise med og sikre den gode stemning, samt sikre at alle bliver set, hørt og kan komme til orde.

Vi sikrer via vores faguddannede køkkendame at den mad, der serveres er ernæringsrigtig. Ud fra en tillid til at børnene selv bedst mærker om de er sultne eller ej blander vi os ikke i hvad de spiser først eller hvor meget de spiser såvel som vi heller ikke presser børnene til at smage på maden, men motiverer dem ved selv at smage på det. Vi vil hellere bruge måltidsstunderne på skabe en god stemning, at se hinanden i øjnene, tale om det, der fylder lige nu, knytte bånd i et fællesskab, øve os i turtagning, dialog og selvhjulpethed afhængig af alder fx ved selv at øse op, skære over, sende maden rundt og rydde af efter sig.

Vi mener at spiseoplevelser ikke kun påvirkes af dufte og smag, men også af trivsel og fællesskabsfølelsen og derfor skal vores måltidsstund ikke være fyldt med regler og restriktioner. Det er os som voksne, der må sætte rammen og så lade børnene vælge inden for den.

Alle grupper praktiserer, at man ikke sluger maden, at man godt kan blive siddende lidt og vente på, at andre også er færdige. Men alle skal ikke være færdige, inden man må gå fra bordet. De langsomme spisere ("nyderne"), får også tid og plads til at blive færdige.

### **Før Spisning:**

- Hygiejne: Vask af hænder, evt. ansigt.
- Samling; En aktivitet i sig selv, hvor vi lander og får ro på tropperne og læser en bog, snakker om dagen, leger en leg eller hvad der byder sig.

### **Dagens måltider:**

**6.30** Morgenmad serveres ved behov fælles i vuggestuen og består af havregryn, cornflakes og mælk. Morgenmaden ryddes væk kl. 7.15

**8.30** Der serveres formiddagsmad bestående af brød og frugt. I børnehaven er det frivilligt om børnene vil deltage da nogle børn lige har spist derhjemme. Dog opfordrer vi Mumitroldene til at spise lidt da deres maver har været vant til det måltid fra vuggestuen.

**10.45/11.00** Frokosten spises gruppevis da det er lettere at få taletid i en lille gruppe og fordi at de bøger, der læses så kan afstemmes aldersgruppen.

**13.30/14.00** Eftermiddagsmad bestående af frugt og forskellige former for brød.

**16.00** De sidste børn tilbydes resterne fra frugtmåltidet eller knækbrød og frugt.

Er børnene derudover sultne, finder vi mad til dem. Vi sørger naturligvis for at børnene ikke er sultne.

### **Drikkevarer**

Børnene i børnehaven har egne vanddunke med hele året rundt, disse er tilgængelige for børnene hele dagen. (Vuggestuen har det kun i sommerhalvåret for at sikre at de får nok væske) Der skal kun være vand i dem da det ofte sker at børnene taber dem eller glemmer at lukke dem, ligeledes grundet hvepse i sommerhalvåret og fordi at de officielle kostråd er at slukke tørsten i vand. Det er jer som forældre, der har ansvaret for at de hver dag er rengjorte og fyldte fra morgenstunden af.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at alle over 1 år får ½ l. mælk eller mælkeprodukter om dagen. Det svarer til f.eks. 1 portion mælkeprodukt og 2 glas mælk. Vuggestuebørnene får mælk til frokosten og vand til de øvrige måltider. I skal som forældre derfor være opmærksomme på, at barnet får den anbefalede mængde derhjemme.

### **Søde sager/sukkerpolitik:**

Sundhedsstyrelsen anbefaling er ift sukker til 0-6 årige børn er at de ikke får ret meget, derfor bruges sukker primært som et smagsstof, det betyder at det bliver brugt i madlavningen på lige vilkår med de øvrige krydderier. I stedet sødes maden med dadler, bananer og andre søde råvarer. F.eks. laver køkkendamen en hjemmelavet "Nutella" er lavet på kikærter, dadler og kakao.

I vil opleve at børnene til særlige lejligheder får sukker fx når vi bager julesmåkager, til fastelavn og påske – og julefrokost, men her er det stadig i meget begrænsede mængder.

Saftevand serveres kun ved festlige lejligheder (fødselsdage, fælles arrangementer, fest) og til risengrøden. Saften er uden farvestoffer. Hvis der er meget varmt om sommeren serveres det også for at sikre, at børnene får væske nok.

Kage serveres en gang imellem som led i en pædagogisk aktivitet i køkkenet. Gerne med et indhold af squash, gulerødder, tørret frugt, mos etc.

Is bliver ikke betragtet som slik, men skal kun tilbydes i meget begrænset omfang.

Vuggestuen er slikfri, men i børnehaven er der nogle gange slik på de kagemænd forældrene evt bestiller.

### **Fødselsdage og afslutninger**

Fødselsdage er barnets dag, en festdag, som vi prioriterer, men det er vigtigt for os at I kommer i god tid med jeres ønsker, så vi kan få det med i planlægningen. Hvor meget og hvor lidt I vil gøre ud af det, er op til jer, men vi hjælper gerne. Forældre må meget gerne deltage. Vi vil bestræbe os på at imødekomme jeres ønsker for fejringen, men bestyrelsen og personalet henstiller til at der serveres groft og sundt. Det kan være festlige udskæring af frugt, flerfarvede frugtspyd. Grove museboller, sunde muffins, brød formet et dyr eller lign. Se fx på [39 idéer på Frugt vuggestue | frugt, sunde børnesnacks, mad ideer \(pinterest.com\)](#) eller [22 idéer på Børne fødselsdag uden sukker | fødselsdag, sunde børnesnacks, børnevenlige opskrifter \(pinterest.com\)](#), men forældrene bestemmer, hvad der skal serveres. Hvis forældre vælger at servere kage henstiller vi til at der indgår mindst muligt sukker jf ovenstående.

De ældste børnehavebørn har mulighed for at vi kommer hjem og besøger dem til deres fødselsdag, men igen det lader sig bedst gøre, hvis vi får besked i god tid. Der kan være to børn, der har fødselsdag samme dag og der kan være noget logistik, hvis vi skal bruge bussen.

## Særlige hensyn

Der tages hensyn til børn med allergi over for fødevarer, der skal dog fremvises dokumentation fra lægen. Ved mistanke om allergi kan vi efter aftale periodevis at undgå konkrete fødevarer (tomat, drikkemælk, jordbær, appelsin etc.) Oplys gerne ved opstartssamtale institutionen herom. Ligeså vil vi gerne, ved opstartssamtalen, vide barnets ernærings og udviklingsmæssige niveau ift. kosten. Hvad er barnet vant til at spise? Er der mundmotoriske problematikker? Dette gør os bedre i stand til at møde barnet hvor det er udviklingsmæssigt ift. kosten.

## Andre kulturer

Alle børn tilbydes det samme mad. Tilbehøret vil være rigeligt, når der undtagelsesvis serveres kød, der ikke må spises af alle. Andre kulturers religiøse og/eller kulturelle forskrifter respekteres i videst muligt omfang og aftales med personalet.

## Børn i køkkenet

Vi betragter det at bage, sylte og lave mad som en pædagogisk aktivitet på lige fod med andre aktiviteter. Her er et område, hvor vi kan hente noget hjemligt ind i vores hverdag. Børnene deltager i bagning og nogle gange fremstilling af mad. Mange af børnene elsker at komme i køkkenet og hjælpe og nogle gange er det en måde at få en lille pause på. Vi har diverse krav om sikkerhed og hygiejne, som skal overholdes. Derfor er vi meget opmærksomme, når børn er med i køkkenet.

Kostråd til Måltider

# Principper i daginstitutioner

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarerstyrelsen

**Tip**  
Brug rester – og undgå madspild

**Vand**  
Tilbyd vand til alle måltider

**Mælk**  
Tilbyd dagligt mælk at drikke

Oversigten viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fødevarer oftere i en mindre mængde, se 'Portionsstørrelser'.  
Se også 'Mere om mad i daginstitutioner'.

Grøntsager og frugter	Bælgfrugter, fisk, kød og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
<ul style="list-style-type: none"><li>Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider</li><li>Husk mørkegrønne grøntsager</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tilbyd mindre kød – og husk fisk</li><li>Tilbyd bælgfrugter oftere end kød</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vælg primært fuldkorn</li><li>Variér med kartofler</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Brug oftest planteolier</li><li>Supplér med nødder og frø</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder</li></ul>
Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bælgfrugter (2 ud af 5)	Fuldkornsprodukter (3-4 ud af 5)	Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)	Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type
Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)	Fisk (1 ud af 5)	Variér med kartofler	Nødder (2 ud af 5)	Ost (1-2 ud af 5)
	Kød (1 ud af 5)	Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (1-2 af 5)	Frø (2 ud af 5)	
	Æg eller andet (1 ud af 5)		Smør (højst 1 ud af 5)	

## De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

