

Paddehattens Mad og Måltidspolitik.

Paddehattens Mad og Måltidspolitik er udarbejdet i et samarbejde med personalegruppen og bestyrelsen. Mad og Måltidspolitikken følger sundhedsstyrelsens vejledninger og tager afsæt i de 12 punkter fra Vejle Kommunes inspirationshæfte/ fælles afsæt for mad- og måltidspolitik. ([link](#))

1. ANSVARET.

Alle børn i alderen 0-6 år, skal have sund mad og mulighed for at udvikle sunde madvaner både i hjemmet og i dagtilbuddene. Det er et fælles ansvar forældre og dagtilbud imellem.

I Paddehatten har vi bla. focus på sunde madvaner fordi vi tror på den gamle talemåde ” en sund sjæl i en sund krop”.

2. SUND MAD OG 5 – 6 MÅLTIDER.

Alle børn skal have dækket deres energibehov svarende til den tid, de er i kommunale dagtilbud. Maden skal leve op til de offentlige anbefalinger og den skal være sund og varieret. Der bør skabes en kultur, hvor børnene kan udvikle vaner med 3 hovedmåltider og 2 – 3 mellemmåltider dagligt og sunde drikkevaner med fri adgang til frisk drikkevand.

Måltider i Paddehatten:

Morgenmad kl. 6.15 – 7.15 (børn til morgenmad skal senest være her kl. 7.15. da maden ryddes væk 7.30 for at børn og voksne kan gå på stuerne.)

- *Havregryn / Havregrød med smørklat og frugtmos eller frugt. Mysli. Evt. rugbrødshaps.*

Formiddagsfrugt. Kl. 9.00

- *Frisk frugt og rugbrød med smør. / vand.*

Middagsmad. Kl. 10.45 i vuggestuen og kl. 11.00 i børnehaven.

- *Se dagens menu på tavlerne. Varierer mellem lune grøntsagsretter og varme kød/ fiskeretter. Korngrød og rugbrød med pålæg. Der serveres vand og mælk.*

Eftermiddagsmad. Kl. ca. 14.00 - Vuggestuen til sidste barn er stået op/ Børnehaven har cafe` til kl. 14.30.

- *Varierer mellem forskellige brødtyper, frugtgrød, mv.*

Fri adgang til drikkevand: Børnene opfordres til at huske at drikke vand, de voksne tager vand med på legepladsen om sommeren, der er altid frisk vand tilgængelig ved køkkenet.

I vuggestuen er de voksne opmærksomme på at tilbyde børnene vand at drikke, og lærer børnene babytegn for tørstig så børnene også selv kan gøre opmærksomme på deres behov.

3. MAD TIL DE 0 – 3 ÅRIGE.

Der skal tages hensyn til de små børn mellem 0 og 3 år efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

I Paddehatten samarbejder vi med sundhedsplejen og følger bla. herigennem Sundhedsstyrelsens anbefalinger for mad til børn mellem 0 – 3 år.

4. ØKOLOGI.

Institutionerne må bestræbe sig på generelt at servere mad med et minimum af kemiske stoffer såsom tilsætningsstoffer og pesticide rester, og kan i deres politik tage stilling til anvendelsen af økologiske råvarer.

Vidste du at:

*Kravet til bronze mærke er 30 -60%.
Paddehatten har 55 % økologi i bronze og vælger lokale og årstidens danske råvarer frem for at stræbe efter sølvmærke.*

I Paddehatten vægter vi økologi og sunde råvarer højt. Fødevarestyrelsen checker hvert år at vi lever op til kravene og køkkenet eksperimenterer løbende med hvordan, vi kan omlægge til mere økologi indenfor den samme økonomiske ramme, feks. er der løbende focus på madspild og bæredygtighed.

5. SUKKER

Det skal tilstræbes at minimere sukkerforbruget og finde sunde alternativer både til hverdag og fest. Pædagoger og forældre kan i fællesskab være med til at udvikle andre måder at hygge sig på og festligholde mærkedage uden en masse sødt.

Sukker , surt, bitter, salt - vi betragter sukker som en smag og et krydderi på lige fod med andre krydderier. Vi ønsker at støtte op om at mindske børns sukkerforbrug for også herigennem at mindske risikoen for tendens til overvægt.

Vi ønsker at lære børn om mange forskellige smagsindtryk for herigennem at mindske risikoen for kræsenhed.

Vi ved at sukker kan være vanedannende som smagsstof og at børn i mange andre sammenhænge udsættes for overforbrug af sukker.

Vi har derfor valgt at reducere brugen af synlig sukker feks. På grød og morgenmad og opfordrer i stedet børnene til at smage sunderne alternativer som feks. Frisk frugt, frugtmos, mv. Køkkenet vil løbende eksperimenterer med at finde sunde alternativer og tager gerne imod inspiration.

Ved helet særlige anledninger forbeholder køkkenet sig muligheden for at servere synlig sukker som feks. på risengrøden i julemåneden / lidt glasur på fastelavnsbollen, påskeæg til påskeløb eller lign.

Slik:

I vuggestuen serveres der ikke slik. Vi er opmærksomme på at de små maver 0 – 2½ år, ikke skal fyldes med tomme kalorier som tager pladsen op for den gode mad, og henviser bla. til Paddehattens fødselsdagfolder.

I Børnehaven serveres der som udgangspunkt heller ikke slik og vi forsøger løbende at finde på sunde alternativer. Køkkenet / stuerne kan ved særlige anledninger afvige fra dette, se bla. Paddehattens fødselsdagsfolder.

6. BØRN MED FØDEVAREALLERGI.

Der skal tages hensyn til børn med behov for særlig diæt. Diæten skal dog være velbegrundet, hvis den skal stå på i længere tid, og der kan evt. bedes om lægeerklæring. Det anbefales dog at vise imødekommenhed overfor begrundede mistanker om allergi og der samarbejdes tæt med forældrene om det.

I Paddehatten tager vi hensyn til børn med særlige behov i den udstrækning køkkenet kan rumme det. Der laves altid " Medicinseddel " og ved længerevarende diæt kræver vi lægeerklæring. Særlige aftaler laves i samarbejde mellem forældre, stuepædagogen, køkkenet og ledelsen.

7. BØRN FRA ANDRE KULTURER.

Børn fra fremmede kulturer spiser ikke altid den samme mad som danske børn. Der skal vises respekt og hensyn overfor forskellige religiøse og kulturelle forskrifter, så barnet aldrig får mad, der strider mod disse. Samtidig skal der også være respekt omkring det faktum, at institutionens grundlag er de danske traditioner. Det er den enkelte institution der i samarbejde med bestyrelsen afgør, hvordan man i detaljer tilrettelægger kosten, så der tages hensyn til alle ud fra den enkelte institutions specielle vilkår.

I Paddehatten tager vi hensyn til børn fra fremmed kultur, på lige fod med andre børn med særlige behov, og den udstrækning køkkenet kan rumme det.

8. HYGIEJNE.

Børnene skal sikres mulighed for og oplæres i almindelig daglig hygiejne omkring måltider og madlavning.

Vidste du at:

I Paddehatten har vi hvert år en focus uge med hygiejne hvor børn, voksne og forældre arbejder med de gode vaner.

Hygiejne: Før måltidet tørres bordene af og der vaskes hænder før maden som en fast rutine på alle stuer. Vi er generelt opmærksomme på god hygiejne i huset og arbejder løbende med emnet i bla. Arbejdsmiljøgruppen som en del af strategien for nedbringelsen af sygefravær.

9. UDDANNELSE OG VIDEN.

Personalet skal sikres den fornødne viden og uddannelse vedrørende kostens ernæringsmæssige sammensætning på de forskellige alderstrin. De skal tilbydes ajourføring af viden om ernæring og opretholdelse af god hygiejne. Det tilstræbes at ansvaret for madens sammensætning varetages af personale med en kostfaglig uddannelse.

I Paddehatten er Anita ansat som kostfaglig eneansvarlig og har ansvaret ifht. at sikre at kosten er ernæringsmæssigt rigtigt sammensat og at huset er opdateret med nyeste viden. Udover Anita, er Marianne Mai ansat som ekstra hjælp i køkkenet .

Køkkenet stiller altid deres viden til rådighed for forældre og personale og deltager løbende i interne og eksterne kurser som feks. Kursus i ” Småt spisende børn ” forår 2017.

10. MÅLTIDET.

Børnene skal have mulighed for at spise deres mad i en hyggelig og rolig atmosfære med faste spisetider, ro til at spise og gode dufte fra maden, der kan stimulere appetitten.

Måltidet: I paddehatten er der metodefrihed i forhold til hvordan de enkelte stuer opfylder målet om at børnene spiser i ” en hyggelig og rolig atmosfære”. De voksne er de gode rollemodeller og der eksperimenteres løbende med at skabe de bedste rammer med udgangspunkt i den enkelte børnegruppe. Stuerne inspirerer hinanden. Feks. Med musik til maden, historieoplæsning mv. og tager løbende emner op til fælles diskussion som ” hvornår er det ok at gå fra bordet ? ”

Fælles for alle stuer er, at der er focus på måltidet som et omdrejningspunkt for fællesskabet og som et vigtigt læringsrum for selvhjulpenhed, læring og maddannelse.(e maddannelsesblomsten)

Pædagogisk måltid: De voksne der sidder med ved bordet forventes at smage på maden. Måltidet kaldes et pædagogisk måltid og svarer ca. til det halve af en børneportion.

11. MADORDNINGER I INSTITUTIONER.

Der opfordres til at institutionerne opretter madordninger og arbejder hen imod at tilbyde frokost til børn i alle aldre. Der lægges vægt på, at madordninger kædes sammen med de pædagogiske aktiviteter, sådan at børnene udvikler deres kendskab til og forståelse for mad, hvor den kommer fra, hvad den består af og hvad der er

Vidste du at :

Hver stue har sit eget højbed hvor børnene sår forskellige grøntsager som bla. bruges til urtesuppe i bålhuset.

Madordningen er forældrebestemt og det er bestyrelsen der hvert 3. år vælger ordningen til eller fra.

12. FOREBYGGELSE AF OVERVÆGT.

Alle institutioner skal deltage i forebyggelsen af overvægt hos børn. Et vigtigt redskab i arbejdet er en mad og måltidspolitik. Den skal definere hvilken mad der spises/ serveres, og hvilke aktiviteter der sættes i gang for at øge børn og forældres kendskab til sund mad. Desuden er det vigtigt at være opmærksom på børn med begyndende overvægtsproblemer og søge hjælp ved relevant fagpersonale, hvis det skønnes nødvendigt.

Vi er opmærksomme på småt spisende børn og tilegner os løbende ny viden og går i dialog med forældrene ifht. Samarbejdet. Vi har løbende opmærksomhed på børn med udfordringer ifht. kosten og drøfter dette i samarbejde med forældren ifht. Barnets bedste. Se også afsnittet om Sukker , punkt 5 og Paddehattens fødselsdagsfolder.

13. MAD OG MÅLTIDSPOLITIK.

Alle institutioner skal formulere en mad og måltidspolitik for institutionen samt sørge for erfaringsudveksling, evaluering og løbende udvikling af mad og måltidstilbud.

Paddehattens kostpolitik revideres løbende og minimum en gang om året, i samarbejde mellem personale og bestyrelsen. Senest revideret forår 2017.

Vedhæftet:

- Link til Veje Kommunes inspirationshæfte , mad og måltidspolitik
- Link til Paddehattens fødselsdagsfolder.
- Mad dannelseblomsten v. Ellen Haberkost.
- Plance. "Sukkerindhold i en række produkter ".