



Madprofiler

– mad til børn i daginstitutioner

Når du laver mad til andre, har du et stort ansvar. Maden skal opfylde børnenes forventninger til et dejligt måltid, den skal både være tryk og udfordre dem på smag og ingredienser, den skal kunne spises både af den forsigtige og den modige, alle skal kunne blive mætte og ikke mindst skal den leve op til de gældende anbefalinger for mad til børn i daginstitutioner både med hensyn til ernæring, energi, vitaminer osv.

Alt dette er der skrevet mange bøger om ligesom at Fødevarestyrelsen har udgivet en stor mængde materiale om emnet. Dertil er mad og ernæring til små børn noget, der optager de fleste forældre, og voksne i det hele taget, meget. Derfor vil du sikkert i din hverdag, møde mange meninger og holdninger.

Det materiale du sidder med her, er ikke et forsøg på at lave en ny bog eller samlet oversigt over al den viden der findes. Derimod forsøger vi med dette hæfte at føre dig igennem de vigtigste anbefalinger og retningslinjer, så du kan koncentrere dig om at lave dejlig mad og dermed bidrage til skønne måltider i din institution. Hav det liggende fremme i køkkenet og brug det, når du menuplanlægger eller bliver i tvivl. Og bliver du nysgerrig og vil vide mere, er der til sidst i materialet en oversigt over relevante links og hjemmesider.

Du kan læse om:

- Hvad sund vuggestue- og børnehavemad bør bestå af
- Hvad kendetegner børnene og deres madønsker
- Hvordan anbefales det, at måltidsmønstret og energifordelingen er
- Lidt om de energigivende næringsstoffer
- Lidt om salt
- Om kostens sammensætning og valg af fødevarer
- De 8 kostråd
- Fokus på mellemmåltiderne
- Fokuspunkter til hvordan kan vi blive bedre, og sikre gode måltider til vores børn i vuggestuen og børnehaven

God fornøjelse og god arbejdslyst i køkkenet!

Madprofilen

Mad til børn i daginstitutioner skal være sund, velsmagende og passe til de børn, der skal spise maden. I loven om madordninger i daginstitutioner står der, at maden skal leve op til Fødevarestyrelsens anbefalinger, og det er også disse anbefalinger Københavns Madhus lægger sig op af i denne madprofil. Herudover bruger vi de nordiske næringsstofanbefalinger (NNA) og de 8 kostråd.

I forhold til den daglige madlavning er kunsten, at mad ikke reduceres til tal, der skal gå op, og retningslinjer, der skal overholdes. Det er køkkenets ansvar, at den ernæringsrigtige mad er af en så høj kulinarisk kvalitet, at den bliver spist. Først da bliver ernæring til næring.

Det er afgørende for Københavns Madhus, at ernæring, kulinarisk kvalitet og økologi følges af, og at variation i retter og råvarer er med til at skabe sunde velsmagende måltider.

Om målgruppen

Forudsætningen for at producere mad, der passer til dem, der skal spise den, er viden om netop de menneskers ernæringsbehov. Man kan ikke bare tage udgangspunkt i sine egne behov, ligesom man heller ikke skal lade sig påvirke for meget af tidens tendenser – fedtforskrækkelse og vuggestuebørn er for eksempel en rigtig dårlig cocktail.

Børn er midt i en stor udviklings- og opbygningsfase og har derfor brug for en masse brændstof og byggesten, det sætter store krav til sammensætningen af måltidet.

Børn, især spædbørn, har et betydeligt større energibehov pr. kg legemsvægt end voksne. Små børns energiindtagelse er begrænset af den mængde mad, deres mave kan rumme. Det betyder i praksis, at energitætheden skal være højere i små børns mad end i maden til voksne.

Forholdsmæssigt skal børn have flere vitaminer og mineraler end voksne. Da børn spiser mindre, skal tætheden af vitaminer og mineraler i børns kost derfor også være større end i voksnes. En måde at sikre dette på i praksis er, at sørge for, at børns kost er meget varieret.

Det kan være vanskeligt at få dækket barnets ernæringsbehov med kun få måltider. Mellemmåltiderne er derfor vigtige for at sikre behovet for energi og næringsstoffer.

Smag

Smag og arbejdet med at få maden til at smage af så meget som muligt, er et element vi prioriterer meget højt i Københavns Madhus. Uden smag kan maden være nok så ernæringsrigtig, men det gør den ikke til kulinariske dejlige måltider. Børns smagsløg ændrer sig efterhånden som de bliver ældre. Små børn er mest til mors mad uden de store udfordringer, hvor lidt større børn gerne vil have noget, der smager af mere. Børn er gennem modermælken tilvænnet en sød og fed smag, og derfor forbindes den søde smag og den fede fornemmelse med tryghed for små børn. Smagspræferencer grundlægges tidligt, og det er derfor en god idé at præsentere børn for mange

forskellige råvarer og forskellige smagsoplevelser – og ikke at give op fordi de er afvisende overfor smagen, første gang de møder den.

Munden og mundhulen er udstyret med mere end 10.000 smagsløg, men vi er kun i stand til at registrere de fem grundsmage (se nedenfor). Når munden alligevel bliver mættet med smagsoplevelser, skyldes det samarbejdet mellem smags- og lugtesansen. Det er en kompleks kombination af de to sanser, der afgør, om vi synes, en fødevarer smager godt. Faktisk kommer op mod 90 procent af det, vi opfatter som smagsindtryk fra lugtesansen. Når vi spiser frigiver maden aromastoffer, der passerer fra munden til næsen og er med til at danne smagsindtrykket. Man kan godt miste smagssansen, men bevare lugtesansen. Til gengæld forsvinder næsten hele smagssansen, når lugtesansen er væk.

De fem grundsmage er surt, sødt, salt, bitter og umami. Det er vigtigt, at alle fem grundsmage så vidt muligt er til stede i et måltid for at opnå en fuldendt smagsoplevelse. Årsagen til dette er, at de fem grundsmage tilsammen tilfredsstiller alle dine smagsløg. Det vil f.eks. sige, at en tomatsuppe, der tilsættes sødme f.eks. i form af lidt sukker vil smage mere fuldendt og afrundet, uden at den af den grund bliver en sød suppe. Og på samme vis vil en kødsovs, der tilsættes lidt bittert i form af kakao eller øl få en 'dybere' smag. Nedenfor er der eksempler på, hvor du finder grundsmagene. Umami er måske den mest ukendte, men den kan beskrives som den smag, der giver fylde og eftersmag til retten.

Det sure – f.eks. citron, hindbær, æbler, eddike og surmælksprodukter

Det søde – f.eks. sukker, honning, gulerødder, løg og abrikoser

Det salte – f.eks. salt, kapers, ansjoser og oliven

Det bitre – f.eks. kaffe, chokolade, øl, rå løg, timian, grøn peber og julesalat

Umami – f.eks. kød, fisk, modne tomater, vin, parmasan, soja, tang og asparges

Har du lyst til at blive klogere på, hvordan du vha. netop grundsmagene kan smagsoptimere din mad kan følgende bøger anbefales:

Smagsdommerne – en bog om god mad af Carsten Lunding og Claus Angelo Brandt. Eget forlag 2006

Sans din mad af Karina Kyhn Andersen. Erhversskolernes forlag 2009

Måltidsmønster og energibehov

For alle børn, som voksne, gælder det, at dagens samlede mængde af energi bør fordeles over såvel hovedmåltider som mellemmåltider. Hyppige måltider giver en bedre regulering af blodsukkeret, så man ikke oplever at gå 'sukkerkold'. Flere måltider giver energi til hele dagen og en mæthedsfølelse, der ikke svinger voldsomt med overspisning til følge. Den anbefalede fordeling af måltiderne i løbet af en dag er tre hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider. Det er vist nedenfor, hvor det også er opdelt, hvor stor en del af dagens samlede energi de enkelte måltider bør dække.

Måltidsmønster	
Anbefalet fordeling af det daglige energiindtag på måltider (NNA)	
Morgen	20-25 %
Frokost	25-35 %
Aften	25-35 %
Mellemmåltider	5—30 % fordelt på 1-3 måltider

I forhold til dagtilbudsydelsen er lovkravet, at der skal tilbydes et sundt frokostmåltid. Dvs. at der her bør tilbydes mad svarende til 25-35 % af barnets daglige energiindtag.

Kommunerne er ikke forpligtet til at gøre morgen- og mellemmåltiderne til en del af dagtilbudsydelsen. Københavns Madhus anbefaler dog, at man også prioriterer morgen - men specielt mellemmåltiderne, da børnene ofte er mange timer i institution. De har, således brug for at få dækket energibehovet svarende til de timer de er i institutionen. Her er nogle forskellige eksempler:

Er barnet i institution fra kl. 8:15 til 15.00, kunne en fordeling af måltiderne være:

- Formiddagsmad (mellemmåltid)
- Frokost
- Eftermiddagsmad (mellemmåltid)

Det betyder, at cirka 45 % af barnets daglige energibehov skal dækkes i institutionen.

Har barnet ikke spist morgenmad hjemmefra, eller er morgenmad en del af institutionens tilbud kunne en måltidsfordeling se således ud:

- Morgenmad
- Formiddagsmad

- Frokost
- Eftermiddagsmad

eller

- Morgenmad
- Frokost
- Første eftermiddags mellemmåltid
- Andet eftermiddags mellemmåltid, evt. som "gå hjem-"/"vi ses i morgen mellemmåltid"

Begge fordelinger vil svare til, at cirka 70 % af barnets daglige energibehov skal dækkes i institutionen.

For vuggestue- og børnehavebørn foreslår Københavns Madhus, at man i praksis omsætter disse procenter til en daglig fordeling af energiindholdet på hoved- og mellemmåltider som vist i tabellen nedenfor.

Energiindtag fordelt på måltider		
Anbefalet energiindtag pr. barn pr. måltid pr. dag ved gennemsnit af en uge. (Kilde: Københavns Madhus på baggrund af anbefalingerne i NNA)		
Madhusets energiindtag fordelt på måltider følger NNA. Ifølge NNA bør frokosten udgøre imellem 25-35 % af dagens energi. Københavns Madhus mener, at frokost er et vigtigt måltid for børnene og derfor bør der gives mad svarende til 30 % af dagens energi. I Fødevarestyrelsens materialer har man valgt af lægge sig på 25 % af dagens energi til frokostekskl. drikkemælk), og derfor er deres frokostmåltid noget mindre end det vi anbefaler, hvis man sammenligner tal.		
	Vuggestuebørn (1 – 3 år)	Børnehavebørn (3 – 6 år)
Dagligt energibehov 100%	4.100 – 4.900 kJ	5.300 – 6.000 kJ
Drikkemælk (ca. 1½ dL)	300 kJ	250 kJ
Morgen (20 – 25 %)	700 – 800 kJ	900 – 1100 kJ
Frokost (25 – 30 %)	1.200 – 1.400 kJ	1.500 – 1.700 kJ
Eftermiddag (20 – 25 %)	700 – 900 kJ	1.000 – 1.200 kJ
I alt 70 %, i institutionen	2.900 – 3.400 kJ	3.700 – 4.200 kJ

Mennesker har forskelligt energibehov, hvilket også gælder børn. Alder, køn, vægt og fysisk aktivitet er afgørende for, hvor meget energi børnene har behov for. Tabellen ovenfor er vejledende gennemsnitsværdier for vuggestue- og børnehavebørns energiindtag i institutionen. Nogle børn spiser mere, andre mindre end det angivne. Københavns Madhus mener, at det vigtigste er, at der er mad nok, så alle børn kan blive mætte.

Energigivende næringsstoffer

Når dagens energibehov er fordelt på de forskellige måltider, som institutionen tilbyder, er næste skridt at forholde sig til sammensætningen af fødevarergrupperne. Og ikke mindst hvordan sammenhængen skal være mellem måltiderne. Det vil i praksis sige, at I automatisk serverer mere energitunge mellemmåltider de dage, hvor der er grød til frokost og omvendt, og husker de mere proteinrige mellemmåltider de dage, hvor der er vegetarret til frokost.

For at leve op til de officielle anbefalinger bør kulhydrat, protein og fedt være fordelt i maden som vist i tabellen nedenfor

Energiprocentfordeling (E %)		
Anbefalet fordeling af kostens energiindhold på de energigivende næringsstoffer. (Fødevarestyrelsen: Det fælles frokostmåltid, 2009)		
Energigivende stof	Vuggestuebørn (1 – 3 år)	Børnehavebørn (3 – 6 år)
Proteiner	10 – 15 E %	10 – 20 E %
Kulhydrater	50 – 55 E %	50 – 60 E %
- heraf tilsat sukker	max 10 E %	max 10 E %
Fedt	30 – 35 E %	25 – 35 E %
- heraf mættet fedt	max 10 E %	max 10 E %

Retningslinjerne skal forstås som et gennemsnit over alle dagens måltider i institutionen. At se på dagens institutionsmåltider samlet frem for at fokusere på indholdet pr måltid gør, at der ikke sættes unødige begrænsninger på børnemadens kulinariske spændvidde. Det vil i praksis sige, at man har større mulighed for at variere maden, så der en gang imellem også bliver plads til retter, der f.eks. er mere fedtholdige end normalt. Det er vigtigt for børnenes maddannelse, at bestemte retter ikke er diskvalificerede på forhånd.

Spar på salten

Danskerne spiser alt for meget salt og det får børnene også 'glæde af'. For højt indtag af salt øger på sigt risikoen for hjerte-kar sygdomme, derfor er det væsentligt, at børns saltindtag begrænses så de ikke vænner sig til en kost med for højt indhold af salt. De officielle anbefalinger siger, at saltindholdet i mad til børn til og med to år ikke må overstige 0,5 g/MJ. I praksis betyder det, at maden ikke må saltes. Københavns Madhus mener, at salt er nødvendigt ud fra et kulinarisk aspekt, men vi anbefaler at salte maden med måde og at undgå oversaltning. Det er lettest at styre saltindholdet, når maden laves fra bunden – halvfabrikata har ofte et meget højt indhold af salt. Og nogle produkter, som man ikke forbinder som salte, kan have et meget højt indhold af salt. Det gælder f.eks. cornflakes, der indeholder mere salt end kartoffelchips med salt.

Se hvordan saltindholdet stiger som fødevarer bliver forarbejdet:

Produkt	Natriumindhold (mg/100g)	Produkt	Natriumindhold (mg/100g)	Produkt	Natriumindhold (mg/100g)
Sødmælk	45	Smør, saltet	361	Ost, 20+	845
Hvedemel	2	Franskbrød	465		
Rugmel	5	Rugbrød	523		
Sild	47	Marineret sild	1180		
Lever	80	Leverpostej	718		
Magert svinekød	100	Kødboller, konserver	475	Hamburgerryg	1500
Kartoffel	7	Kartoffelchips	606		
Tomat	7	Tomatketchup	1090		
Majs, rå	3	Majs, Konserver	310	Cornflakes	883

Kilde: Salt og sundhed. Lone Banke Rasmussen & Heddie Mejborn. Danmarks Fødevareforskning. 2006

Kostens sammensætning – valg af fødevarer

Børn spiser ikke den samme mængde mad som voksne, men behovet for næringsstoffer og vitaminer er ikke forholdsmæssigt mindre hos børn end hos voksne. Det betyder i praksis, at børn kræver en kost, der i forhold til mængden er meget rig på næringsstoffer.

Forskellige fødevarer indeholder forskellige næringsstoffer. Ved at servere varieret mad sikrer du, at børnene får dækket deres store behov for de forskellige næringsstoffer. I stedet for at skulle forholde dig til de enkelte næringsstoffer, når du laver menuer, kan du bruge tabellen nedenfor.

Sammensættes ugens menuplan ud fra denne fordeling af fødevaregrupper, får børnene via den varierede kost automatisk opfyldt deres behov for næringsstoffer. Brug af forskellige fødevarer er også med til at udfordre børnenes smagssanser og råvarekendskab.

Fødevarekategorier		
Retningslinjer for mængder pr barn pr dag ved gennemsnit af hele menuplanen. Mængderne gælder måltider og indtag i almindelig institutionstid. Mængderne er planlægningsmængder brugt som grundlag i Dosmerberegningen.		
Fødevarekategori	Vuggestuebørn (1 – 3 år)	Børnehavebørn (3 – 6 år)
Kød og kødpålæg	20 g	22 g
Fisk	15 g	17 g
Æg	10 g	10g
Mælkeprodukter	175 g	190 g
Ost	5 g	7 g
Brød, Gryn, Ris og Pasta	80 g	110 g
Kartofler	40 g	55 g
Grønt	115 g	140 g
Frugt, Frisk og tørret	45 g	60 g
Fedtstof	11 g	13 g
*summen af grøntsager og frugt bør være mindst 150 g for vuggestuebørn og 200 g for børnehavebørn. I virkeligheden bør der arbejdes på at øge mængden særligt for børnehavebørnene, der ifølge de offentlige anbefalinger i alt skal spise 400 g frugt og grønt om dagen. Kilde. KBH madhus april 2011		

Menuplanlægning – ideer og systematik

Når fedt, protein, kulhydrat, alle næringsstoffer og vitaminer skal blive til mad, og menuplanen skal gå op i en højere enhed, kan det være en god ide at tage udgangspunkt i de 8 kostråd, for de giver en god retning for hyppighed og brug af fødevarergrupper. De gælder officielt for alle over tre år med få undtagelser (se næste afsnit), men vuggestuebørn kan også bruge dem som rettesnor. Nedenfor er lavet en skematisk oversigt, der gør det simpelt at sikre, at I lever op til anbefalingerne. Har man f.eks. ikke en fast fiskedag er der stor sandsynlighed for, at I serverer fisk for sjældent. Har du brug for yderligere inspiration er her også et eksempel på en uges sommermenuplan.

Retningslinjer for menuplan i vuggestuer og børnehaver, der kun serverer frokost (kilde Københavns Madhus)			
	Fordelingen af varme og kolde frokostmåltider for hver uge i menuplanen:		
	3-5 varme retter 0-2 kolde retter	1-2 varme retter 3-4 kolde retter	5 kolde retter
Antal uger menuplanen mindst bør dække:	2 uger	2 uger	1 uge
Hvor ofte bør der serveres grød-retter?	Hver anden uge		
Hvor ofte bør der serveres kød-retter? (inkl. indmad)	Hver uge når varm Hver dag når kold	Hver anden uge når varm Hver dag når kold	Hver dag
Hvor ofte bør der serveres fisk-retter?	Hver uge når varm Hver dag når kold	Hver anden uge når varm Hver dag når kold	Hver dag
Hvor ofte bør der serveres frugt og grønt?	Hver dag	Hver dag	Hver dag
Hvor ofte bør der serveres kartofler, ris og pasta?	Der bør serveres kartofler frem for ris og pasta i det mindste halvdelen af de varme måltider	Der bør serveres kartofler frem for ris og pasta i det mindste halvdelen af de varme måltider	
Hvor ofte bør der serveres brød i frokostmåltidet?	Kold frokost: Der bør altid serveres brød	Kold frokost: Der bør altid serveres brød	Hver dag

	Varm frokost: Server gerne brød hvis der ikke serveres kartofler, ris eller pasta eller gryn	Varm frokost: Server gerne brød hvis der ikke serveres kartofler, ris eller pasta eller gryn	
--	--	--	--

Eksempel på en ugemenu – Sommer

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
FROKOST	- Blomkåls- suppe m. pesto og grovbolle	- Stegt makrel m. soja og brunet smør - Ovnbagte kartoffelbåde - Tzatziki	- Rugbrød - Leverpostej m. syltet rødbede - Tunsalat - Æg, tomat og mayonnaise - Ost, peberfrugt	- Helstegt lever - Stegt Blomkål m. rosmarin og mandel - Bulgur med tomat	- Rugbrød - Marineret sild - Æggesalat - Kødpløse m. asparges og gulerod - Glaskålstav - Ostebjælke

Københavns Madhus - Børnemad

De 8 kostråd

- Spis 6 stykker frugt og grønt om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris, pasta og fuldkornsbrød hver dag
- Spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen

Undtagelser fra de 8 kostråd gældende for børn:

Frugt og grønt: Anbefalingen for børn 4-10 år er 400 g. Det vil sige, at mængderne til vuggestuebørn er lidt mindre.

Fisk: Anbefalingen er på 200-300 g om ugen for voksne og større børn. Det vil sige, at de mindre børn skal spise mindre. Fødevarestyrelsen har ikke sat endelige tal på hvor meget mindre.

Fedtstoffer: Vuggestuebørn skal ikke spise fedtfattigt, men stadig skal der spares på det animalske fedt.

Fuldkorn: Anbefalingen er 40-60 g i alderen 4-10 år.

Motion: Børn skal være fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen.

Fokus på mellemmåltiderne

Det kan være vanskeligt at få dækket barnets ernæringsbehov med kun få måltider. Helt praktisk oplever mange, især mindre, børn, at der kan være langt mellem måltiderne, hvis appetitten er begrænset. Mellemmåltiderne spiller derfor en meget vigtig rolle for børnenes velbefindende, energi og trivsel. De er med til at sikre, at børnene får tilstrækkelig mad og dermed også næringsstoffer, vitaminer og mineraler.

Kroppen har det bedst med en jævn tilførsel af energi, og derfor er det vigtigt at få nogle mellemmåltider både om formiddagen, eftermiddagen og eventuelt sent på eftermiddagen. Ulvetimen kan desuden forebygges ved, at institutionen serverer et let måltid, inden børnene skal hjem. Eller ved at opfordre til, at forældrene har et stykke frugt eller groft brød i tasken til turen hjem.

Mellemmåltider, der alene består af frugt eller eksempelvis skorper og knækbrød, er sjældent tilstrækkeligt til, at børnene bliver mætte nok til at klare sig f.eks. mellem frokost og aftensmåltidet. En grovbolle eller et stykke rugbrød med mager ost eller pålæg sammen med frugten er derimod mere passende. I virkeligheden kan I servere det samme, som I ville servere til frokost blot i lidt mindre skala.

Ligeegyldigt hvilke mellemmåltider I vælger, er det vigtigt at se på energimængden og sammenhold det med resten af dagens måltider. På den måde sikrer I, at børnene får dækket deres energibehov for de timer de er i institution. Når mellemmåltidernes energiindhold spiller sammen med frokosten sikrer I automatisk, at der kommer variation også i mellemmåltiderne. Det er stimulerende for lysten til at spise, men også vigtigt i forhold til at dække så mange næringsstoffer som muligt.

I dag kommer en stor del af det sukker som bliver indtaget fra mellemmåltider. Det er derfor vigtigt, at institutionen går foran og tilbyder sunde og mættende mellemmåltider. Det kan f.eks. være en god ide at have skrællede gulerødder eller andre grønsager stående fremme, når børnene lige trænger til lidt. Mht. drikke er det vigtigt, at børnene altid har adgang til koldt drikkevand også i forbindelse med mellemmåltiderne. Saft og juiceprodukter er sukkerholdige og anbefales ikke.

Nedenfor er oversigter over energimængderne i de enkelte mellemmåltider og eksempler på typer af mellemmåltider, der kan opfylde dette samt forslag til en ugeplan. Brug den evt. sammen med eksemplet på frokostmenuplanen.

Energiindhold i forskellige fødevarer, der kan sættes sammen og blive til sunde mellemmåltider:

Fødevarer /mellemmåltid	Energi
Groft brød	
Rugbrød smurt med smør	Ca. 500 kJ
Lille bolle	500 kJ
Grøntsager	
Ærter (100 g)	318 kJ
Skoleagurk (100 g)	40 kJ
Gulerødder (75 g)	100 kJ
Rød peberfrugt	127 kJ
Ovnbagt kartoffel med creme fraiche	500-600 kJ
Kop med bagte rodfrugter (150 g)	Ca. 700 kJ
Frugt	
Banan (100g)	342 kJ
Æble (100g)	192 kJ

Rosin pakke ca. 14 g	197 kJ
Nødder ca. 15 g	375 kJ
Fisk	
Fiskefrikadelle, 50 g	323 KJ
Mælkeprodukter	
Letmælksyoghurt naturel, 200g	400-500 KJ
Syrnet skummetmælk 200g	320 KJ

Forslag til eftermiddagsmenuplan

EFTER-MIDDAG	- Rugbrød - Tunsalat - Æble	- Bolle m. pesto - Gulerod m. top	- Bagels - Tzatziki - Nektariner og Jordbær	- Rodfrugt-muffin m. ost - Blomkåls-buketter	- Yoghurt Panna Cotta med krydret rabarber - Gulerodsbolle
---------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	---	---	---

Hvordan kan vi blive bedre, og sikre gode måltider til vores børn?

Når du arbejder i køkkenet og har ansvar for at lave mad til institutionens børn er det naturligt, at du er mest optaget af mad og af, at der kommer nogle skønne retter ud af dit køkken. Ud over det ernæringsmæssige, som du har læst om her, er mad jo meget mere. Vigtigt er også smag, kulinarisk kvalitet og ikke mindst kvaliteten af de råvarer du bruger. Alt dette kan du læse mere om i Madhusets Køkkenløfte. Her kan du blive inspireret til at sætte fokus på alle disse aspekter af maden og læse om, hvilke fokuspunkter Københavns Madhus mener, man bør sigte efter for madens skyld, for børnenes skyld, men ikke mindst for din egen faglighed og udfordrings skyld.

Men maden gør det ikke alene. Måltidet er rammen om maden og gode måltider kræver samarbejde med det pædagogiske personale og ikke mindst, at ledelsen prioriterer og signalerer, at måltider er vigtige begivenheder i institutionens hverdag. Hvordan I vil sikre dette kan være værdifuldt at diskutere f.eks. på et personalemøde. Ligesom der er retningslinjer for det pædagogiske arbejde kan I også formulere retningslinjer for, hvordan måltiderne skal forløbe hos jer.

Relevante fokuspunkter kan være:

- Hvordan sætter I måltidet i centrum og sørger for, at det ikke forstyrres f.eks. af telefoner, lederen, der stikker hovedet ind, forældre, der henter osv.
- Hvilke rolle skal det pædagogiske personale have under måltiderne, kan I aftale, at nogen altid sidder ned og skaber den rolige stemning. Værtsskab
- Er der tid til, at alle kan nå at spise og nyde maden, hvad gør I for at de langsomme spisere også får en god måltidsoplevelse.
- Hvordan involverer I børnene i forberedelsen til måltidet og under måltiderne.
- Giver omgivelserne lyst til at spise.

I Køkkenløfte materialet er disse ting yderligere uddybet og på Madhusets hjemmeside kan I finde mange gode historier om daginstitutioner, der har gode erfaringer med at sætte måltidet i centrum til stor glæde ikke kun for børnene, men også alle voksne og stemningen i hele institutionen

Hvis mad skal blive en vigtig del af institutionens hverdag kræver det mere end fine ord på et personalemøde. Vores erfaringer er, at hvis ikke ledelsen tager det overordnede ansvar for institutionens måltider kommer man ingen vegne. Det er vigtigt, at ledelsen går forrest og kommunikerer synlige, fælles værdier omkring måltiderne.

Ligeledes gælder det, at ledelse og medarbejdere arbejder sammen for at sikre den arbejdsglæde, der er nødvendig for at producere dejlig mad og være vært for gode måltider. Når de rammer er på plads er tværfaglighed mellem køkken og personalet på stuerne essentiel. Det handler om, at alle tager ejerskab for mad og måltider, og at alle har den viden, der gør at de kan understøtte måltiderne bedst muligt. Ikke fordi at mad og måltider skal være vigtigere end alt andet. Men måltider er en fantastisk platform for pædagogisk arbejde, motorisk træning og hyggelige stunder sammen med børnene.

Du kan medvirke til dette ved at gå i dialog med det pædagogiske personale om den mad du laver. De skal f.eks. vide hvad de spiser, så de kan fortælle det videre til børnene, det er gode samtaleemner ved bordet. Måske det også kan være en ide at spise sammen med børnene en gang imellem for at se, hvordan din mad bliver modtaget. Ligesom det kan være en ide at komme rundt på stuerne og f.eks. vise dem den fisk du vil lave fiskefrikadeller af. Samarbejde på tværs af faggrænserne og ledelsens opbakning er et fantastisk udgangspunkt for gode måltider!