

## Mad og måltidspolitik for Børnehuset Frederiksvej.

I Børnehuset Frederiksvej er vores vision for måltidet at det skal være et læringsrum med plads til nysgerrighed, og plads til at være undersøgende.

Som udgangspunkt er den mad de får i løbet af dagen, sammensat så den dækker børnenes behov, samt at der er gjort overvejelser omkring sansede oplevelser, syns og smagsmæssigt, æstetiske overvejelser, og på hvordan maden serveres. Derudover er der fra køkkenets side gjort overvejelser omkring at præsentere børnene for forskellig mad oplevelser, dvs. krydret mad, asiatisk, afrikansk, dansk, mm.

Vi vil give børnene mulighed for selv at smage mad til med sødt salt surt når det passer, ved at give soja, citron sursød sovs, ketchup mm med på stuerne, som børnene selv kan vælge til og fra.

Vi ønsker at skabe et læringsrum i fællesskabet omkring maden, hvor børnene har lyst og mulighed for at være nysgerrige.

Vi skaber et læringsrum omkring maden, ved at være opmærksomme på rammen; hvordan vi går til bordet, venter, dækker bord.

Køkkenet servere et fad med rugbrød, som supplement til hovedmåltidet. Det er ikke tænkt som alternativ hvis man ikke kan li maden, men for alle der har lyst, før, under og efter hovedretten. Vuggestuerne får også grøntsager op som kan spises mens man venter på at maden køler af.

Når vi får maden op på stuerne, får vi billeder af råvarerne, så børnene kan se, og vi i fællesskab kan samtale omkring maden, hvad den indeholder, hvor råvarerne kommer fra, ser ud, og hvordan de smager.

### Tanker omkring maden.

Vi servere så vidt det er mulig økologisk mad, ml 80-90 %Vi har varieret mad, både i oprindelse og konsistent, har suppedag, smør selv dag, vegetardag, fisk, og kød dag.

Vi har både mad der er splittet op i f.eks. pasta, sovs, og grønt, og mad der er blandet sammen, så vi præsentere begge dele. Det er et Økonomisk valg, men ved at have begge dele tilgodeser vi også børnenes behov for at have maden delt.

Vi vil i løbet af året forsøge at lave mad ude på bålet med børnehaven børn, og vil gerne invitere børnene ind i madlavningen, f.eks. ved at inviterer dem til at skrælle gulerødder og kartofler mm.

Ved at invitere dem til at være med til at kigge på en fisk, og partere den.

Vi er opmærksomme på at give børnene mulighed for at vælge til ved selv at være en del af måltidet, ved at spise samme mad, ved at tilbyde, være nysgerrige selv. Ved at spørge ind til smage, navn, lege gætte lege mm.

Vores rolle ved bordet er at være nysgerrige, at skabe dialog, nærvær og ro, så måltidet bliver et fællesskab som børnene har lyst ti at deltage i, og et fællesskab hvor barnets grænser respekteres, hvor vi opfordre til at prøve nye ting, men ikke presser.

Vi øver børnenes selvstændighed, ved at lade børne dække bord, hælde og øse op selv, efter evne, ved at lade børnene selv smøre og sende fade og skåle rundt.

Vi er opmærksomme på den mængde børnene spiser. Alle har ret til at spise sig mæt, men vi er som voksne med til at støtte dem der spiser langsomt, til at spise til de er mætte, og ikke blive forstyrret af andre børn, som er færdige. På samme måde skal vi også støtte børn der spiser hurtigt, til at holde en pause, og mærke efter om de er mere sultne.

Vi skriver på Aula, og på vores fysiske tavle i huset menuen for hele ugen, hvilket giver forældrene indblik i hvad vi spiser. Derudover har vi en mappe med opskrifter stående da vi har mange der efterspørger det.