

Mad- og måltidspolitik i Gades Gård

Gades Gård er en del af Kirstinebjerg-distriktet, og vi følger kommunens samt fødevarestyrelsens anbefalinger.

I Gades Gård har vi frokostordning, hvilket betyder, at forældrene betaler for frokosten.



Køkkenet laver maden – pædagogerne former måltidet

Når vi følger kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Det, vi spiser, har betydning for både vores sundhed og klimaet.

I Gades Gård køber vi økologisk og har guldmærket. Vi bestræber os på at have et bæredygtigt køkken, hvor vi forsøger at minimere madspild ved at genbruge rester, der ikke har været på bordet endnu samt ved at gøre retterne så grønne som mulige og lave mad efter årstiderne. Vi integrerer også nogle gange de ingredienser, som børnene er mest skeptiske overfor, ved at blende dem i maden, f.eks. i en kødsovs.

Om sommeren dyrker vi urter, frugt og småt basisgrønt, idet vi bruger vores plantekasser. Vi dyrker grøntsager og lærer om dem og deres vej fra jord til bord. Vi køber økologiske frø og oplever stor glæde ved de smagsprøver, vi henter i plantekasserne. Vi har ligeledes frugttræer og frugtbuske på legepladsen i Gades Gård.



Målet er glade børn, der trives

Dette arbejder vi bl.a. med, ved at forældrene og personalet tilbyder børnene en sund kost, som giver dem mulighed for optimale udviklingsbetingelser – både, fysisk, psykisk og socialt.

Sund og varieret kost fordelt på mindre måltider giver et stabilt blodsukker, som er med til at opretholde et godt energiniveau, og det hjælper til med at sikre koncentrationen hos det enkelte barn.

Den kostfaglige laver madplaner for en uge ad gangen, og disse kan læses på Aula, ligesom der ofte ligger billeder af maden, der blev serveret den pågældende dag.



Mellemmåltiderne

Forældrene medbringer selv madkasser med navn til de to mellemmåltider dagligt. Vi spiser kl. 8.30 og igen kl. 13.30. Madkasserne lægges i dertil indrettede kurve/kasser ved de tre grupperum i huset. Vi opfordrer til, at maden er sund og nærende, så børnene får energi til hele dagen.

De positive effekter ved en frokostordning

- Alle børn får tilbudt det samme sunde middagsmåltid i Gades Gård
- Personalet understøtter børnene i at blive selvhjulpne med bl.a. borddækning, øse op, bruge bestik, rydde af osv.
- Børnene får mod på at smage nye retter i fællesskabet
- Det dufter af mad i huset, og sanserne stimuleres
- Børnene kan i forskelligt omfang deltage i madlavningen
- Rigtig mange børn er vældig interesserede i, hvad dagens menu er og spørger flittigt ind til, hvordan det laves, og hvad der er i retterne
- Maden præsenteres af det pædagogiske personale inde på stuerne, inden den serveres

- Børnene får viden og indsigt i råvarernes oprindelse
- Fællesskabet styrkes omkring måltidet



Morgenmad

Morgenmad er ikke en del af frokostordningen, og da Gades Gård først åbner kl. 07.00, er det sjældent, at børnene spiser morgenmad her. I er dog velkomne til at medbringe en spiseklar madpakke indtil kl. 7.30, hvis ikke barnet har spist hjemmefra.

Vores pædagogiske tilgang til måltidet

I Gades Gård ser vi måltidet som mere end dét at spise. Vi arbejder med mad-mod, selvhjulpethed, rutiner og relationer/kommunikation under måltidet. Vi fokuserer på, at måltidet skal være en positiv oplevelse for alle, og at vores rammer skaber betingelser for et måltid, hvor børn og voksne reelt har lyst til at deltage og spise.

Små børn har en medfødt præference for det fede og søde. Omkring 1 ½ år bliver de ofte skeptiske overfor ny mad. De reagerer især på bitre smage, og de kan have stærke opkastningsreflekser. Grunden er, at i naturen skal de passe på ikke at spise noget giftigt, og det er et urgammelt instinkt. Vi voksne skal hjælpe børnene videre, når vi oplever disse reaktioner hos dem. Børn skal have gode madoplevelser, og de skal smage den samme mad mange gange, før de ved, om de kan lide det. Når børnene udfordres med nye retter eller smage, så vil der hos os samtidigt altid blive tilbudt genkendelige retter sammen med.

Børn reagerer mere på det, vi voksne gør, end det, vi siger. Derfor er det vigtigt, at vi skaber trygge rammer og ingen tvang. Vi viser dem, at det ikke er farligt at smage på nye råvarer og retter. Smag er individuelt, og vi understøtter børnene i både deres nysgerrighed og skepsis og sætter ord på deres

oplevelser og erfaringer under måltiderne. Herved støtter vi dem også i at lære deres indre styringssystem at kende, så de lærer at mærke både sult, mæthed, ubehag og glæde.

Det pædagogiske personale fordeler sig ved bordene under måltiderne, og her arbejder de målrettet med den gode stemning, selvhjulpenhed, relationer, kommunikation, bordskik, hjælpsomhed samt hensyn til hinanden.



Mad-mod og madglæde fremmes gennem nysgerrighed og mod. I Gades Gård får børnene erfaring med tilberedning af mad ved for eksempel at smøre egen mad eller hjælpe til i køkkenet med små opgaver.

I vores måltider arbejder vi inkluderende, hvilket giver børnene mulighed for at indgå som ligeværdige deltagere i et meningsfyldt fællesskab.

Særlige hensyn

Vi tager naturligvis hensyn til allergier. Der skal blot fremlægges en lægedokumenteret anvisning.

Vi tager i vid udstrækning hensyn til børn med andre kulturelle baggrunde.

Sukkerpolitik

For at begrænse børnenes sukker-indtag siger vi nej tak til kager og slik som "hygge-uddeling".

Når børnene har **fødselsdag**, må de naturligvis gerne have 1-2 "dele-ud-ting" med. Forældrerådet har lavet en idé-mappe med "dele-ud-ting", som gerne må lånes med hjem til inspiration.

De 0-2-årige anbefales ingen sukker, så derfor opfordrer vi forældrene til at gå i dialog med pædagogerne ift., hvad der medbringes til fødselsdag.

Dog er der undtagelser i sukkerpolitikken, som den kostfaglige ansvarlige råder over - f.eks. til fastelavn og jul. Ved særlige lejligheder som disse serveres der bl.a. fastelavnsboller eller kage. Vi vælger dog helst også her sunde alternativer.

Den kostfaglige er altid åben for en snak med forældrene, hvis de ønsker dette.