

## **Spiloppens mad og måltids-politik**

### **Vi ønsker med mad og måltids-politikken at sikre**

- at sunde mad- og måltidsvaner bliver en naturlig del af børns hverdag
- at børnene præsenteres for sunde alternativer til fx eftermiddagsmad, fester og fødselsdage
- at børnene får øget bevidsthed om hvad der er sundt og usundt
- at de lærer at træffe sunde valg

**Mad og måltidspolitikken gælder alle institutionens børn i og uden for Spiloppen i det tidsrum, Spiloppen har ansvaret for dem. Hjemmebesøg i forbindelse med fødselsdag er derfor også omfattet af mad og måltidspolitikken**

### **Spiloppens køkken**

Vi opfylder kommunens krav om minimum 75 % økologisk kost i institutionen. Ved sidste opgørelse var over 77 % af al maden i Spiloppen økologisk.

I vores køkken er ansat en køkkenleder og en køkkenassistent, der sammen står for al planlægning og fremstilling af mad i Spiloppen.

Al mad, der serveres i Spiloppen inkl. det, der kommer med i skoven produceres i vores eget køkken. Hver dag laves der mad til omkring 112 børn.

Siden vi i januar 2010 også begyndte at lave mad til børnehavebørnene, har køkkenets organisering gjort det muligt hver dag at producere maden selv, og derved undgå at bestille via cateringfirmaer ved ferie og sygdom.

Det er hver dag muligt at se dagens ret på tavlen ved køkkenet.

Vi er forpligtet til at handle med det firma Frederiksberg Kommune har indgået aftale med, og siden sommeren 2011 har AB-catering været vores faste leverandør, der to gange ugentligt leverer friske varer og mælk.

### **Særlige hensyn i forhold til kost**

Alle børn følger som udgangspunkt kostplanen. Der tages hensyn til børn under 1 år jf. sundhedsstyrelsens anbefalinger.

For vuggestuebørn anbefales det at begrænse rosiner, da de kan have et højt indhold af svampegiften ochratoksin A. Sundhedsstyrelsens anbefaling er på den baggrund at små børn ikke spiser over 50 g om ugen. Til orientering er det max et par gange om måneden, der er rosiner i vuggestuen, og i en mængde der svarer til en lille pakke rosiner pr. barn.

I henhold til fødevarestyrelsens anbefaling har vi i Spiloppen besluttet, at der ikke længere serveres ris-kiks til børnene, ligesom vi også udelukkende laver popcorn uden brug af mikrobølgeovn.

Som udgangspunkt følger køkkenet sundhedsstyrelsens anbefalinger i tilberedningen af al kost i Spiloppen. Det betyder også at vi fra 2013 primært er overgået til fuldkornsprodukter.

Vi tager særlige hensyn til børn med allergi, der har behov for anden mad. Med hensyn til allergi skal personalet have en lægeerklæring.

Når vi har børn under 1 år, laver vi mad, hvor der er taget hensyn til deres alder, f.eks. mos, rugbrød uden kerner osv.

Da sundhedsstyrelsen ikke anbefaler at børn under et år drikker mælk, men udelukkende modernælkserstatning skal de enten have tilberedte flasker eller færdigblandede kartoner med til dagens forbrug. Mod gyldig regning refunderes udgiften.

Vi giver ikke vitamintilskud.

Angående børn, hvor forældrene har et ønske om at udelade visse fødevarer, fx kød, mælk, svinekød el.lign. gælder, at de skal have mulighed for at spise sig mætte i tilbehøret.

### **Hygiejne omkring måltiderne**

Børnene vasker hænder inden måltider og efter toiletbesøg.

Personalet tilstræber at lære børnene de gængse regler, der gælder et fælles måltid, såvel socialt som hygiejnisk.

### **De fysiske og sociale rammer om måltidet i vuggestuen og børnehaven**

Mad er ikke "bare" mad. Mad handler om kultur, sociale relationer, noget der er dejligt, dufter og smager godt.

I Spiloppen er måltidet en vigtig del af det pædagogiske arbejde. Personalet skal skabe hyggelige og trygge rammer, og er forbilleder for børnene under måltidet. Personalet har en positiv indstilling til den mad, der serveres, og forsøger at få børnene til at smage på den. Også næste gang - og næste gang.

I børnehaven spiser man, så vidt det er muligt i, den gruppe man tilhører. På den måde er der færre børn og voksne at forholde sig til, større nærvær, mindre støj og derfor bedre mulighed for samtaler børn og voksne imellem eller højtlesning. Det skaber også rum for en lille pause, noget også børnehavebørn har brug for, ikke mindst når man er lille og ny midt i alt det store.

Vi tilpasser desuden vores måltider efter vejret, både i vuggestuen og i børnehaven. I børnehaven spises så mange måltider som muligt i det fri, og det har selvfølgelig også indflydelse på organiseringen, da vi alle spiser fælles på tværs af skovgrupper. Men også i de situationer prioriteres de små enheder i det store. Dette gælder både for frokosten og eftermiddagsmaden.

Børnene venter så vidt muligt med at gå fra bordet, til de børn de sidder sammen med er færdige.

Personalet i Spiloppen øger fællesskabet omkring måltidet, ved at involvere børnene. Der stilles alderssvarende opgaver, i vuggestuen kan det være at dele hagesmække ud, og i børnehaven fx at hjælpe med borddækning og oprydning.

### **Måltider i Spiloppen**

#### **Fælles morgenmad**

I Spiloppen tilbydes alle børn, der møder tidligt, friskbagte boller og mælk. Vi bager hver morgen en portion boller, som er gjort klar dagen før. Vi samles i Lusen, og det er også her vi spiser. Omkring kl. 8:00 afsluttes morgenmaden, og vi fordeler os i hele huset.

#### **Måltider i vuggestuen**

##### **Frugt**

Klokken ca. 9 samles vuggestuebørnene på deres stuer til "frugt", bestående af rugbrød, frugt, grønt og vand. Dette lille mellemmåltid sikrer børnene energi til formiddagens aktiviteter.

##### **Frokost**

Klokken 11 kommer madvognene ind på stuerne med frokosten. Vi får sund og varieret mad af økologisk kvalitet. Vi prioriterer, at spise måltider med mange grøntsager, og gerne grøntsager, der er i sæson.

Alle børn drikker vand til maden.

#### **Eftermiddagsmad**

Når børnene har sovet, serverer vi dagens sidste måltid i vuggestuen. Dette består som oftest af frugt, grønt og forskellig slags brød. Vi får friskbagte boller, rugbrøds-sandwich eller knækbrød. Andre og sjældnere gange har Køkkenet lavet frugtgrød, smoothies eller koldskål. Børnene får mælk at drikke.

## **Måltider i børnehaven**

### **Formiddag**

Fra 1. januar 2010, hvor den nye frokostordning trådte i kraft har vi valgt, at det skal være muligt for alle børnehavebørn at få et stykke rugbrød i løbet af formiddagen. Der er ikke noget fast tidspunkt, hvor alle samles, det er et tilbud og børnene kan selv vurdere, hvornår de har brug for noget.

### **Frokost**

Alle børn får frokost produceret i køkkenet. For de børn, der er i skoven vil det primært være rugbrødsmadder suppleret med anden fingermad. Efter aftale kan disse erstattes af smør-selv, hvor maden leveres fra køkkenet. Andre gange kan det være råvarer til fx varm mad, risengrød, bål-mad eller lignende.

### **Hjemme**

For de børnehavebørn, der ikke er i skoven gælder, at de får serveret den varme el. kolde mad, der udgør dagens ret i hele Spiloppen.

Vi spiser i de to grupperum, naturstuen og Bogormen, når der er brug for yderligere rum benytter vi Lusen, værkstedet og tegnerummet ved bogormen.

Børnehaven henter selv maden i køkkenet, og her er dagens hjælpere helt uundværlige (dagens hjælpere er to børn fra hver gruppe, der findes til samling hver dag)

I børnehaven serveres maden kl. 11:30, og der drikkes vand til maden.

### **Skoven**

I skoven er det vigtigt at maden er let at indtage, da vi ønsker friheden til at tage på tur, eller bare spise i det fri. Det er derfor vigtigt at der er tale fingermad fx wraps, kyllingelår, pølsehorn, minipizza o.lign.

I skoven udgør produktion af mad enten over bål eller inde en særlig pædagogisk aktivitet. Der laves både frokost af råvarer fra køkkenet, ligesom der frembringes særlige kulinariske lækkerier af æbler, bær osv. børnene selv har været med til at samle. Koges der syltetøj eller presses der saft indgår det selvfølgelig som en naturlig del af aktiviteten, at der smages på varerne.

Det er også i skoven eller på andre udendørs-ture om vinteren naturligt at få en kop varm cacao eller te at styrke sig på.

### **Eftermiddag**

Børnene medbringer selv deres eftermiddagsmad i en frugtpose. Af hensyn til opbevaring i Spiloppen, både når vi er hjemme, og når vi er i Værløse er det vigtigt at begrænse emballagen, så børnenes eftermiddags mad fylder minimalt, samtidig med maksimal beskyttelse. Til dette formål er små plastikbokse idéelle, samtidig er det vigtigt at jeres børns eftermiddagsmad består af noget, det er muligt for børnene selv at åbne, pille, skrælle og i det hele taget håndtere rimelig selvstændigt.

En frugtposes indhold kan variere meget, men vores erfaring er, at de fleste børn har på det tidspunkt af dagen brug for både frugt og brød. Som forældre er I dem, der kender jeres børn bedst, og ved hvad der er godt at have med. Ser vi som personale, at der er brug for mere eller justeringer, skal vi til gengæld nok sige det.

Vi serverer mælk til måltidet.

Børnene har i løbet af dagen adgang til vand både inde og ude.

### **Forældrebestyrelsens anbefalinger**

Forældrebestyrelsen støtter op om, at der ikke er deciderede krav til frugtposernes indhold, men vil gerne komme med forslag til hvad en sund og nærende frugtpose kan indeholde:

Grøntsager: Gulerødder, peberfrugt, agurk, ærter / sukkerærter, tomater osv.

Frugt: Æble, pære, blomme, druer, banan, appelsin, clementin, kiwi, melon, ananas, mango osv.

Løse nødder: Mandler, cashewnødder, paranødder, pecannødder, valnødder (hasselnødder og macadamianødder til de større børn).

Brød: Rugbrødshapsere, knækbrød, fuldkornsboller/brød

Vær opmærksom på at tørret frugt har et meget højt indhold af sukker/frugtsukker, således også med figenstænger, müslibarer, smoothies og diverse frugtyoghurter, der ifølge sundhedsstyrelsens og tandlægenes anbefalinger bør gives til børn sjældent.

### **Fødselsdag, fest og udflugter i Spiloppen**

Med udgangspunkt i Spiloppens holdning til sund mad samt ønsket om mindre brug af sukker er vores bud på fødselsdagsguf til uddeling, når man fejrer fødselsdag i og uden for Spiloppen (i åbningstiden) noget, der tager udgangspunkt i brød, frugt og grønt. En leg, en sang eller en god historie kan også definere festen. På udflugter og ved andre arrangementer (forældrekafe, afslutninger, jubilæer) kan der også serveres sunde snacks. Dvs. kage, is, saftvand og slik er ikke en del af festen i Spiloppen.

### **Idéer til festmad og drikke**

sandwich

pindemadder af rugbrød eller groft brød med f.eks jordbær, melon, agurk eller pølse, grøntsager i stave, agurkebiler og dip

Fx pirogger, madpandekager, pizza el.lign

skåret frugt på spyd

'lækker' frugt og grønt (jordbær, ananas, ærter, nye gulerødder)

Popcorn, dog kun for børn over tre år, og ingen microbølge-popcorn.

tørret frugt og nødder i fx boller/brød

frugtsalat

frugtdrikke ved hjælp af en blender (smoothies)

Vand med frugt, frisk el frossen

kagemand af grovboller, (evt. lidt glasur) el. boller med tørret frugt, frisk frugt, grøntsager eller kød

Flere idéer: [www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk) [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) [www.6omdagen.dk](http://www.6omdagen.dk)  
<http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/hvad-snacker-du/>  
[www.sukkerspionen.dk](http://www.sukkerspionen.dk)

### **Juleklip og sommerfest**

Disse traditionsbundne fester er undtaget reglen om, at der ikke skal tilbydes søde sager i Spiloppen. Her er der altså mulighed for at nyde æbleskiver, kage, brød, frugt mm. Da det er arrangementer for hele familien, er det op til den enkelte familie at påvirke, hvor meget el. hvor lidt sukker der skal være plads til.

### **Fest for storebørnsgruppen.**

Det betragtes som årets fest af børn & voksne og der serveres dessert og guf (minus slik). Dette er undtagelsen, der bekræfter reglen, idet der denne aften ikke er forældre til stede.

### **Forældrekenndskab og revision**

Madpolitikken er tilgængelig på Spiloppens hjemmeside. Madpolitikken kan tages op til debat med forældrene, evt. i forbindelse med det årlige fælles forældremøde. Arbejdsgruppen holder sig løbende orienteret om området sund kost til børn og reviderer madpolitikken én gang om året i samråd med Spiloppens kok.

### **Baggrund**

3 ud af 4 børn får mere tilsat sukker i kosten end anbefalet. Det anbefales, at max. 10 % af det samlede energiindtag bør komme fra sukker, mens danske børns indtag ligger på ca. 13-14 % (Danmarks Fødevareforskning 2005: Danskernes kostvaner 2000-2002). Samtidig får danske børn sjældent den anbefalede mængde frugt og grønt (min. 400 g. hver dag for børn i aldersgruppen 4-10 år). Sukker i form af saft, kage og slik indeholder kun kalorier og ingen vitaminer, mineraler eller kostfibre. Samtidig giver sukker en mæthedfølelse, så der ikke er appetit til sunde fødevarer som groft brød, frugt og grønt. Sund mad og drikke spiller en stor rolle for, om børnene får en sjov og lærerig dag, og mætte, glade og oplagte børn er en ressource for både personale og forældre.

Mad og måltidspolitikken tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens anbefalinger om sund kost til børn.

### **Forældrebestyrelsens arbejdsgruppe om kost, redigeret november 2021**

[spiloppen@frederiksberg.dk](mailto:spiloppen@frederiksberg.dk)