

# Mad og kostpolitik på Slesvig B- og U-hus

## Overordnede rammer:

### Gesetz zur Förderung von Kindern in Tageseinrichtungen und Tagespflegestellen (Kindertagesstättengesetz - KiTaG) § 4 punkt. 1

Die Kindertagesstätten haben einen eigenen Betreuungs-, Erziehungs- und Bildungsauftrag. Dabei ist die Entwicklung des Kindes zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit zu unterstützen und das **leibliche**, seelische und geistige Wohl des Kindes zu fördern. Dies geschieht vor allem durch die Förderung der individuellen Selbst-, Sozial- und Lernkompetenz und orientiert sich an dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes. Das Erziehungsrecht der Eltern (§ 1 Abs. 2 SGB VIII) bleibt unberührt.

**Rum / tid:** Institutionen stiller rum til rådighed (køkken til madlavning og spiseplads til brugerne), hvor brugerne og det deltagende personale har mulighed til at spise den tilbudte mad i tiden mellem kl. 11.45 og ca. kl. 14.00.

**Personale:** Huset har en tilknyttet kok, der sørger for de praktiske forhold (indkøb, forberedelse, madlavning). Desuden deltager det pædagogiske personale i madsituationen med brugerne for at skabe og danne de nødvendige rammer der udvikler børnene og de unges relationer i forhold til mad og bord- og spiseskik.

**Betaling:** forældrene betaler 25,00 € for fritidshjemsbørnene og 28,00 € for pasningsklubbørnene om måneden. Deltager man ikke i madordningen, kan man mod betaling på 20,00€ pr. halvår, få glæde af frugtordningen m.m.



## Visioner:

Vores visioner for vores mad og kostpolitik er, at barnet har kendskab til en sund og varieret kost. Sådan at barnet i sidste ende selv kan træffe beslutninger, omkring en sund og varieret kost. At barnet kommer i kontakt med et bredt spektrum af grønsager og forskellige råvarer, så barnet bliver udfordret og udviklet på forskellige sanseområder. At barnet får kendskab til bordskikke og ved hvordan man opfører sig i en madsituation. Derudover har vi en vision om, at alle børn naturligt taler dansk under madsituationen.



## Rammer for måltiderne:

- Middagsmad fra kl. 11.50 – ca. kl. 14.00 og frugt fra kl. 14.30 – ca. kl. 16.00
- Alle må deltage i måltiderne.
- 1. Klasse har ca. 30 minutter til at spise i.
- Elever der kommer efter 5. time skal gerne sidde ved bordet i mindst 10 minutter. Det har vi indført, så også de børn, der hellere vil lege end spise, lige falder til ro og mærker efter om de er sultne. Dem der spiser ud over de ti minutter, tager sig den tid de har brug for.
- Der bliver udelukkende spist i spisestuen, ved spisebordene.
- Vi tilbyder kun vand på BoU under spisningen. Og vi har to brønde, en inde og en ude, som børnene altid kan drikke af.
- Vi sætter stor pris på fællesskabet ved bordet, af pædagogiske overvejelser skal der helst sidde en voksen ved hvert bord.
- Vi holder øje med bordskik og god opførsel rundt omkring mad og bordet.
- Alle børn skal smage på maden, især på nye retter. De helt almindelige fødevarer som kartofler, pasta og ris kan altid spises.
- Det børnene hælder op skal gerne spises, for at få et forhold til maden og den sult de har.
- Vi tilbyder altid råkost til maden, der er skåret som fingerfood. Hvis børnene eller de unge ikke bryder sig om maden, har de altid mulighed for at få et stykke rugbrød med smør. Eller de spiser hvad de har i deres madpakke.

## Det pædagogiske syn på mennesket, sundhed og kost:

På Slesvig Børne- og Ungdomshus arbejder vi meget bevidst med emnet sundhed og kost. Efter vores pædagogiske syn, er en sund og varieret kost et vigtigt tiltag indenfor det daglige arbejde med børn og unge. Det daglige måltid, som bliver tilbudt på institutionen, er derfor varieret og tilberedt af friske ingredienser og råvarer. Idet der tilbydes en sund kost, øges børnenes, samt de unges kendskab til en sund tilværelse. Under møderne i børnerådet er der et fast dagsordenspunkt, hvor der snakkes om maden og mulige ændringsforslag, eller ideer til nye opskrifter. Personalet har sammen med kokken lavet et madudvalg, som kigger på nye tiltag i forhold til maden og madplanen til den kommende måned.



## Vi tager udgangspunkt i de 10 kostråd:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
2. Spis frugt og grønt – 6 om dagen.
3. Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen.
4. Vælg fuldkorn – brød, gryn, mel, morgenmadsprodukter, ris og pasta.
5. Vælg magert kød og kødpålæg.
6. Vælg magre mejeriprodukter.
7. Spis mindre mættet fedt.
8. Spis mad med mindre salt.
9. Spis mindre sukker.
10. Drik vand.



## Læreplansemner i forhold til kost og sundhed:

På Børne- og Ungdomshuset prøver vi så vidt som muligt at inddrage de 6 læreplanstemaer, når vi tænker på barnet, sundhed og kost.

**Barnets alsidige personlige udvikling** understøtter vi b.la. i det barnet har mulighed for, selv at være med til at dække bord og bestemme hvor meget mad de fylder op. Derudover bliver barnets alsidige personlighed udviklet ved, at de får kendskab til de forskellige råvarer og i det barnet har mulighed for at være med i børnerådet og gøre sin indflydelse gældende.

De **sociale kompetencer** bliver i høj grad inddraget under selve spisesituationen. Barnet skal lære at tage hensyn, vente og være åben for hinandens forskelligheder. Desuden skal børnene hjælpe med at dække bord for hinanden og bliver der igennem nødt til, at indgå i en dynamisk gruppesammenhæng.

**Sprog** er en af de læreplanstemaer, som bliver vægtet meget høj under selve spisningen. Idet vi opfordrer børnene til, at tale dansk fremmer vi deres dansk kendskab på en naturlig måde. Gennem italesættelse af forskellige råvarer og retter øger vi barnets ordforråd på en aktiv, spændende og meningsfuld måde.

**Krop og bevægelse** er en naturlig del af vores hverdag. Børnene har mulighed for at røre sig og udvikle deres motoriske færdigheder. Børnene bliver animeret til at deltage i de forskellige tiltag som tilbydes. Barnet lærer at sidde hensigtsmæssigt ved bordet og spise med kniv og gaffel, dette øger de finmotoriske færdigheder og hånd-øje koordinationen.

**Natur og naturfænomener** oplever vores børn ved hjælp af vores højbed, urtehave eller ved bålmads aktiviteterne. I denne sammenhæng ligger teori og praksis utrolig tæt og giver børnene rige muligheder for læring.

**Kulturelle udtryksformer og værdier** kommer særlig til udtryk ved fødselsdagene. Her bliver barnet fejret ved hjælp af en særlig fødselsdagsstol, et flag på bordet og en fødselsdagssang. Derudover vælger alle børn, som har haft fødselsdag i denne måned, en kage som typisk bliver spist den sidste fredag i måneden. Derved undgår vi, at der bliver delt slik ud i store mængder til børnenes fødselsdage. Årets højtider og sæsonens råvarer bliver også implementeret i madplanen, som f.eks. risengrød til jul, koldskål om sommeren, purløg fra haven på æggekage mm.

## Pædagogiske aktiviteter/tiltag:

Hos Slesvig Børne- og Ungdomshus er selve måltidssituationen en aktivitet der bliver vægtet højt. Børnene skal alt efter mødetidspunkt vente på hinanden, så de samlet dækker spisebordet. Derigennem er de nødt til at kommunikere med hinanden, samt at koordinere hvem der tager sig af hvilke opgaver. Idet børnene selv fylder op på deres tallerken under spisningen, fremmer de deres følsomhed over deres sult samt mæthedsfølelse. Under måltidet bliver maden italesat, idet der bliver spurgt ind til hvad børnene kunne smage og hvad de tror de har spist. Er de skeptiske kan de starte med en prøveportion.

Børn skal smage en "ny" smag 8-12 gange før den accepteres, så en ændring af børns spisevaner kan tage tid.

Udover disse tiltag er selve bordskik en form for kultur, som personalet prøver at nærbringe børnene. Hvordan man omgås hinanden under måltidet har ført til mange gensidige samtaler, hvilke gerne tages, da børnene her kan blive iagttaget i deres dynamiske grupper og øver sig på at italesætte deres følelser og behov.

Samtidig ønsker vi at skabe en positiv, hyggelig og god stemning ved bordet, da en god stemning smitter af på børnenes syn på maden og øger deres beredskab til at smage på noget nyt.

Personalet der spiser med ved bordet er bevidste om, at de som den gode rollemodel, spiser maden med en åben tilgang og ytrer sig kun positivt til maden.

Udover at børnene får serveret et måltid, bliver de animeret til selv at deltage i alsidig madlavning fx madlavning over bål eller bagning. Under disse aktiviteter får børnene mulighed for at udvide deres kendskab til diverse friske råvarer, samt at afprøve nye opskrifter. En del børn kan her afprøve og udvide deres smagssans og derudover bringe madønsker med hjem til deres familier.

Under bagningen, hvilket sker ugentligt i vinterhalvåret, arbejder børnene i grupper og lærer at læse en opskrift og give hinanden plads til, at afprøve at fx slå et æg op i dejen, eller røre dejen sammen. De oplever gennem aktiviteten at få kendskab til at læse en opskrift og få forståelse for sprogvalget i en opskrift. Der snakkes om de forskellige ingredienser, hvad det er og hvad det skal bruges til.

Desuden udvikles deres socialkompetencer i forhold til, at give hinanden plads og lov til at hjælpes ad. Der afprøves alternative opskrifter, det betyder at det kendte som f.eks. en chokoladecake, eller vafler kan blive bagt uden sukker, eller minimeres i deres kalorieindhold. Desuden tager vi hensyn til fx glutenallergiker og bager med anden mel end hvidt hvedemel.

I sommerhalvåret prøver vi på ugentligt, at tilbyde bål mad. Som regel laves der forskellige retter over bål, ofte er det friske grønsager, eller en form for snobrød, men det kan også være andre alternative grønsagerne eller røre dippen. Også i denne aktivitet lægges der vægt på at udvide børnenes færdigheder og viden omkring råvarer og madlavning, samt at udvide deres viden om at omgås ild og dens farer.

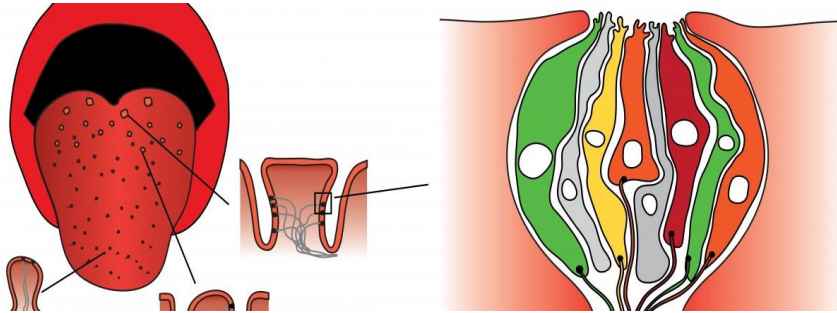
Endvidere har vi her på Slesvig Børne- og Ungdomshus igangsat havearbejde. Om foråret klargøres køkkenhaven samt højbedet. Børnene opfordres til at hjælpe og stille alle de spørgsmål som de forbinder med denne udfordring. De får kendskab til forskellige frø og de planter der så gror. På den måde får de muligheden for, at forstå vejen fra plante til fødevarer, og hvilken intensiv indsats det kræver året igennem, for til sidst, at kunne høste om sommeren henholdsvis om efteråret.

Udover de pædagogiske tiltag har børnene mulighed for at benytte sig af en siddepude, som skal hjælpe barnet med at sidde mere rolig på stolen. Puden er for nogle børn en god støtte for at kunne koncentrere sig på de væsentlige ting under spisningen.

Desuden sætter vi stor pris på hygiejne. Alle børn skal vaske deres hænder, når de kommer ind i huset og før vi spiser.

## Lidt om den naturvidenskabelige synsvinkel:

### Smagsløg:



Af:

Mathias Porsmose Clausen

Morten Christensen

**EN GOD FORKLARING** Smagsløg er små samlinger af celler, der opfanger smag. De hedder smagsløg, fordi de har form som bittesmå løg. Vi har hver ca. 5000 smagsløg, og hvert smagsløg består af ca. 100 celler.

Resume:

Smagsløgene sidder overvejende på tungen, men der findes også smagsløg andre steder i mundhulen, bl.a. i ganen og på strubelåget.

Den enkelte celle kan kun opfange én grundsmag. Hvilken smag, det er, afhænger af de smagsreceptorer, cellen har på overfladen.

I hvert enkelt smagsløg findes tre typer af celler, hvis funktioner man stadig ikke kender fuldt ud. Men da hvert smagsløg indeholder alle tre typer celler, kan alle smagsløg opfatte alle grundsmage. Det er derfor en myte, at man smager de forskellige smage på forskellige dele af tungen.

Hele artiklen kan læses på siden: [Smagsløg | smagforlivet.dk](http://smagsløg | smagforlivet.dk)

## Gode sider man kan læse mere omkring sundhed og kost

[Børn og unge - Alt om kost](http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/.../boern-og...)

[altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/.../boern-og...](http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/.../boern-og...)

<https://www.madforlivet.com> › Viden og Forskning