



Svendborg  
Kommune



# MAD OG MÅLTIDER I ØSTERDALEN GUDME BØRNEHUS

Folderen er udarbejdet til forældre i  
Østerdalen - Gudme børnehus



Fotograf Marianne Tolstrup



## Indledning

Som noget nyt startede vi 1. april 2023 med frokostordning i Gudme børnehus. Denne folder er udarbejdet for at give dig, som forældre eller kommende forældre indblik i, hvad du kan forvente dig i forhold til mad og måltider til dit barn i Gudme børnehus.

Har du spørgsmål til vores mad og måltider, er du altid velkommen til at kontakte børnehuset, hvor vi står til rådighed for uddybelse og dialog.

## Frokostordning i Svendborg Kommune

I Svendborg Kommune har man valgt at have forældrefinansieret frokostordning, som i år 2023 koster 651 kr. pr. måned. Juli måned er betalingsfri, og frokostordningen er omfattet fripladstilskud og søskenderabat.

Måltidet skal have bronzemærket i forhold til økologi, dvs. at 30-60 procent af maden vil være økologisk.

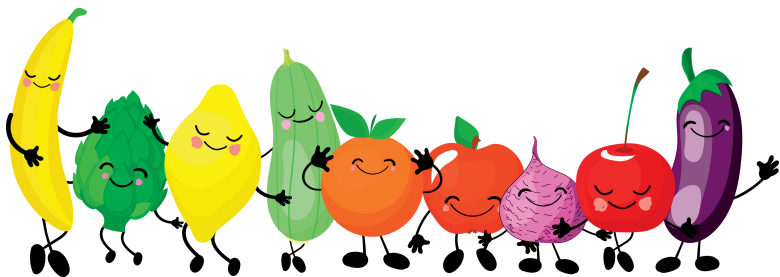
Forældre med børn i dagtilbud i Svendborg Kommune stemmer hvert andet år i november måned om frokostordningen skal fravælges.

## Mål for måltiderne

Vores mål er at fremme sunde og gode madoplevelser, hvor alle børn udvikler madmod, trives, udvikles, lærer og dannes.

Madmod: Et udtryk for at have mod til at smage på nye ting, mod til at eksperimentere med mad og mod til at håndtere nye råvarer.

Vi tilbyder en alsidig, sund og varieret kost. Læs mere under Måltider i Gudme Børnehus.



## Særlige anledninger

I Svendborg Kommune er det besluttet, at vi serverer sund og nærende mad til jeres børn og at I som forældre har råderummet ift. søde sager. Ifølge Sundhedsstyrelsen er det dog sådan at børn under 3 år ikke har et råderum, da de har brug for at kroppen fyldes op med næring og energi for at vokse og udvikle sig.

I Østerdalens bestyrelse er det besluttet, at vi ved særlige lejligheder, max 5 gange årligt må servere et stykke kage, saft eller lignende.

Det kan være til fastelavn, at der serveres en hjemmebagt fastelavnsbolle, kage til sommerfesten og lidt sødt til juleafslutningen.



## Fødselsdage i børnehuset

I Gudme børnehus aftaler vi med dig, hvordan vi bedst fejrer dit barns fødselsdag. Vi synger fødselsdagssang, har en lille gave til fødselaren og leger en fællesleg.

Det sidste år af dit barns børnehavetid går det i maxigruppen. I maxigruppen holdes fælles fødselsdage ca. hver 3. måned. Her holdes der et børnemøde med de børn, som skal fejres, hvor børnene planlægger dagen sammen med en pædagogisk medarbejder.

I vil som forældre få besked på Aula i forhold til, hvordan jeres børn ønsker fejringen.

## Børn med allergier og andre kosthensyn

Vi vil gøre alt, hvad vi kan for at tage individuelle hensyn til f.eks. allergi og ønsker om vegetarisk kost m.m. I særlige tilfælde kan et barn fritages for at deltage i frokostordningen af helbredsmaessige grunde. Dette kræver en lægeerklæring. Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke en udelukkende vegansk (ren plantebaseret) kost til småbørn. Vi kan derfor ikke tilbyde udelukkende vegansk frokost. Hvis du som forældre har et ønske om ren vegansk kost til dit barn, vil du derfor skulle supplere frokosten med, hvad der ernæringsmæssigt er behov for, ud over de dele af frokosten, som er plantebaserede. Det kan fx være i form af en ekstra madpakke. Du skal aftale nærmere med pædagogisk teamleder, Malene Hansen om hvordan, vi kan hjælpes ad med at tilrettelægge kosten (Mad og måltidspolitik, 2023).



## Turdage og Temauger

Når vi har turdage, har vi mulighed for at få en madpakke med på tur. Ved temadage eller uger, kan maden tænkes ind. Vi har fx mulighed for at tilberede mad på bål og inddrage børnene i, hvad de kunne tænke sig at spise, ud fra de muligheder der er.



## Måltider i Gudme Børnehus

Vores Madmor møder hver morgen kl. 06.30, og er med til at åbne børnehuset. Derved er hun en kendt og tryk omsorgsperson for de børn, som møder tidligt.

### Morgenmad:

Kl. 06.30-07.00 foregår fælles på Torvet til de børn, der er tilmeldt morgenmad. Til morgenmad serverer vi havregryn og havregrød.

### Formiddagsmad:

Kl. 09.00, her medbringer hvert barn et stykke frugt og grønt, som skæres ud og lægges på fælles fade, derved smager barnet varieret frugt og grønt. Børnehuset sørger for brød til formiddagsmaden. Dette kan være hjemmebagte boller, flutes, rugbrød eller knækbrød.



Fotograf Marianne Tolstrup

### Frokost:

Kl. 10.45 nyder børn og voksne en fælles frokost. Måltidet kan fx være: suppe med brød og gnavegrønt, fiskefrikadeller med pasta og grønt, rugbrød med pålæg, grønsagstærte, pasta m. kødsovs, grød osv. Til frokosten vil der hver dag være noget kendt mad, som børnene kan spise, ligesom der også gerne må være mad, som pirrer deres nysgerrighed og sanser - duft, syn, smag, hørelse m.m.

Det lille vuggestuebarn på 6-8 måneder får serveret mad tilpasset dets spiseudvikling. I vil få en madplan ud på Aula for en uge ad gangen, ligesom den hænges op i synligt i børnehuset.

### Eftermiddagsmad:

Kl. ca. 13.45, halvdelen af det medbragte frugt og grønt spises til eftermiddagsmad. Dette serveres igen på fælles fade. Børnehuset sørger også her for brød til måltidet.

## Frokostordningen i Gudme børnehus er meget mere, end den mad vi spiser

Da maden produceres i børnehuset, har vi gode forudsætninger for at integrere mad- og måltidskulturelle elementer som måltidspædagogikker før, under og efter frokostmåltidet, hvilket er medvirkende til at skabe positive stemninger og socialt samvær omkring måltidet.

Dette betyder at vi på skift inddrager børnene i processen. Vores grupper i huset vil på skift en måned ad gangen have "Mad og måltider", hvor vi kobler de pædagogiske læreplaner til måltidet.

Børnene må ikke være med i produktionskøkkenet, men kan være med til at skære grønt, skrælle og rive gulerødder, forme boller, pille æg osv. enten i fællesrummet "Torvet" eller på deres stue.



På lige fod med at en gruppe børn fx er i værkstedet eller i en legegruppe, vil jeres barn på skift deltage i mad og måltider, hvor der skal skrælles eller snittes, dækkes borde og tælles kopper m.m.

## Pædagogikken omkring frokosten

Når måltidet opleves trygt, rart og afslappet fremmer det barnets lyst til at spise. Det er lige så vigtigt som den mad vi skal spise. Vi ved at børn nogle gange skal smage maden ca. 10 gange før de vænner sig til smag og konsistens.

Alle måltider bortset fra morgenmaden foregår stueopdelt, dvs. børnene er inddelt i mindre børnefællesskaber, hvor en lille gruppe børn spiser sammen med en voksen. Dette gør vi for at skabe mest muligt ro og en god atmosfære omkring måltidet. Vi prioriterer læring i alle rutinstunder, dvs. at børnene øver sig i at hælde vand i koppen, øse op, sende fadet videre til sidemanden osv.

Alle børn vil få mad på tallerkenen. Barnet bestemmer selv, hvad det spiser og hvilken rækkefølge maden spises i. Barnet lærer at mærke efter, hvornår det er mæt. Vi voksne bruger sætningen: "Jeg bestemmer, hvad der ligger på tallerkenen og du bestemmer, hvad du putter i munden".



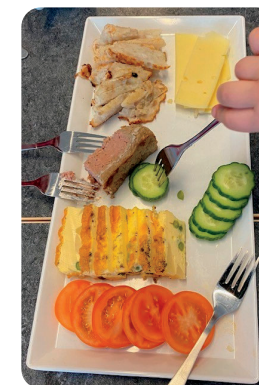
Under måltidet er der tid til at tale om maden, hvor kommer den fra, hvordan ser den ud og smager, vi taler om dagens oplevelser og hvad børnene har på sinde. Der kan være stor forskel på, hvor hurtigt det enkelte barn spiser, derfor tager vi udgangspunkt i barnets alder og udviklingsniveau, når vi øver os i at holde bordskik. For at skabe lige vilkår for børnene, må vi nogle gange behandle dem forskelligt.

Vi voksne er gode rollemodeller, som børnene kan spejle sig i samtidig med at de spejler hinanden. Dette er medvirkende til at skabe madmod.

Vi har hørt børn fortælle, at de ikke kan lide øllebrød, men når vi spørger dem: "Vil du have mælk eller flødeskum på øllebrøden?", svarer de hvad de gerne vil have på og spiser øllebrøden.

## Første gang vi skulle have smør-selv-rugbrød:

“ Barn: Sanne, skal vi virkelig selv smøre vores mad?  
Sanne: Ja, det skal I øve jer på.  
Barn: Okay, det vil jeg gerne lære. ”



Alt det som barnet selv kan mestre, vokser det af, derfor arbejder vi også med selvhjulpethed under måltidet.