

# DET GODE MADLIV I AMAGER KLYNGE E

Mad og måltider er en vigtig del af dagligdagen i vores klynge og vi bruger måltidet som et pædagogisk rum. Vi ønsker at gøre måltidet til et højdepunkt på dagen, hvor børnene får velsmagende, økologisk, klimavenlig mad der er varieret nok til at udvikle børnenes madmod og madglæde og samtidig oplever ro, tryghed, god stemning og gode samtaler under måltidet. Vi skaber gode rammer for måltidet ved at være gode rollemodeller ved bordet og børnene udvikler selvhjulpethed gennem inddragelse i arbejdet før, under og efter måltidet.

Vores mad- & måltidspolitik er udarbejdet i samarbejde med Meyers Madhus og lever op til Københavns Kommunes mad- og måltids strategi, hvor sammenhængen mellem klimaforandringer og fødevarer er blevet tydeligere. Fremover vil vi derfor arbejde målrettet for at minimere klimaaftrykket.

Børn indtager op imod 70 % af deres energi, mens de er i daginstitution og kvaliteten af den mad, der serveres, er derfor vigtig. Vi gør os derfor umage for at lave mad med variation og velsmag hele tiden.

Børn udvikler deres smag, madglæde og madmod igennem barndommen. Vi ser det som en af vores opgaver at understøtte, at børnene udvikler lyst og glæde ved at spise varieret og sund mad. Dette er vigtigt, da børns madvaner følger dem ind i voksenlivet.

Vi laver så vidt muligt mad fra bunden af friske og økologiske råvarer i sæson. Vi har fokus på madspild og at maden ernæringsmæssigt er målrettet børn og følger Fødearestyrelsens officielle anbefalinger for børnemad.

Vi tager hensyn, hvis ønsket om specialkost og/eller diæter er lægeligt anbefalet og beder om lægeerklæring. Specialkost er kost, hvor enkelte fødevarer undlades af kosten. Kulturelle og religiøse hensyn imødekommes, og der tilbydes vegetarmad.

## Økologi, klima og madspild

- Vi træffer bevidste valg, når vi tilvælger konventionelle råvarer som ex danske æbler, ærter og jordbær.
- Vi minimerer brugen af kød, særligt det røde kød fra okse, kalv og lam og arbejder med menuplanlægningen ud fra Pejlemærkerne for sund og klimavenlig mad.
- Vi arbejder aktivt med madspild, da madspild er klimabelastende og dyrt.

## Råvarekvalitet

- Vi laver maden så vidt muligt fra bunden af friske råvarer af høj kvalitet, fordi det giver større smagfulde og sanselige oplevelser og indkøber så vidt muligt hele, friske råvarer, og undgår stærkt forarbejdede varer.
- Vi bruger frosne varer med omtanke.

## Sæson

- Vi laver vores menuplanlægning ud fra sæsonens råvarer, så børnene kan opleve årets gang på tallerkenen.

## Sanseoplevelser

- Vi smager al mad grundigt til med surt, sødt, salt og bittert, og sørger for umami i maden. Balancen mellem de fem grundsmage er afgørende for om maden smager godt - også det salte og søde.
- Vi bruger ofte friske krydderurter til at give maden sanselighed og smag.

- Vi arbejder aktivt med madens udseende og konsistens, for at gøre vores måltider til sanseoplevelser hver dag. Maden skal smage af noget og børnene skal præsenteres for forskellige konsistenser i maden.
- Vi sørger for, at der ofte er små skåle med toppings eller krydderier som tilbehør, så børnene selv kan præge maden.

## Sukker

Raffineret hvidt sukker er ikke sundt, men mange af os spiser alt for meget af det. Kroppen har brug for de essentielle sukkerstoffer, men det bør være de sunde alternativer. Vi tager dermed afsæt i sundhedsstyrelsens retningslinjer.

Vi vil derfor gerne begrænse børnenes sukkerindtag, så det er forældrene, der har overblikket og ansvaret for, hvor meget raffineret sukker deres barn får.

- Sukker bruges velovervejende i køkkenet som krydderi i forbindelse med tilsmagning eller i syltning.
- Der serveres ikke sukker til morgenmaden, og der bruges ikke sukkerholdigt pålæg som chokolade og syltetøj

Der er undtagelser, men stadig tænkes der over mængden af sukker, og der suppleres med frugt og grønt. Undtagelserne er f.eks.:

- Julefest/tid: Børnene får f.eks. æbleskiver med syltetøj, risengrød med kanelsukker, pebernødder eller lignende
- Fastelavn: Børnene får f.eks. boller med farvet glasur.
- Halloween: Børnene får lidt sukkerholdige produkter, men der tænkes stadig over mængden.
- Sommerfest: Der følger vi de enkeltes institutioners traditioner.
- Indimellem kan der bages, laves marmelade, hyldeblomstsaft eller lignende med børnene. Så længe det har et pædagogisk formål og børnene deltager aktivt.
- Hvis det er meget varmt, kan vi undtagelsesvis godt serverer fx. saftevand og is for at sikre, at børnene får væske nok.

## Fødselsdage

Det er altid dejligt, når forældrene ønsker at tage noget med og bidrage til festen, når barnet fejrer fødselsdag i institutionen eller derhjemme. I løbet af året er der mange fødselsdage, og vi ønsker derfor at fødselsdagene markeres på anden vis end ved søde sager. Alternativer til søde sager er f.eks.:

- Frisk frugt eller grøntsager
- Kardemommeboller bagt sammen som en mand eller kone med flag
- Tørret frugt
- Bananpandekager uden tilsat sukker
- Æblesnegle
- Osv., så længe det ikke er sødet med raffineret sukker.

I stedet for mad kan forældrene også altid tage en lille ting med til børnene. I en travl hverdag, har forældrene også mulighed for og i god tid, at bede vores køkkenpersonale om at bage fødselsdagsboller til deres barn til uddeling på stuen.