



Økologi

Kommunen har besluttet at alle institutionskøkkener skal have en økologiprocent på 60 % i 2020. Børneinstitutioner skal have 90%.





Økologiprocenten udregnes ud fra et gennemsnit på indkøbte varer de seneste 3 måneder.

Fødevarestyrelsen kommer på økologi kontrolbesøg.

Økologiprocenten i Nordlys er på 98,5 %, og vi har sølvmærke som er 60%-90% økologi.

Søger om guldmærket, som er 90%-100%.

Økologisk omlægning af gryderne:



1. Brug friske råvarer
2. Lav alt fra bunden
3. Tænk i sæson når det gælder fisk, grønt og frugt
4. Bag selv brød. (rugbrød ikke muligt, da vi ikke har de nødvendige maskiner)
5. Brug gryn, bønner, linser og korn
6. Mellemmåltider sunde og hjemmelavede mellemmåltider – der IKKE behøver at være søde.
7. Køb ind med omtanke og undgå madspild





Ernæring

Det daglige energiindtag

Morgenmad 20-25%

Frokost 25-35%

Aftensmad 23-35%

2-3 mellemmåltider 5-30%

BØRN
MAD &
MÅLTIDER



Samlede energiindtag for børn

- 6-11 mdr. (ca. 9,1kg) 3.200 kJ
- 12-23 mdr. (11,6 kg) 4.100 kJ
- 2-5 år (16,1 kg) 5.300 kJ
- 6-9 år (25,2 kg) 7.700 kJ
- Voksne 8.000-12.000 kJ



Anbefalet energifordeling 2012

	6-11 mdr.	12-23 mdr.	2 år +
Protein	5-7	10-15	10-20
Fedt	30-45	30-40	25-40
Kulhydrat	45-60	45-60	45-60
Tilsat sukker	Mindre end 10	Mindre end 10	Mindre end 10



Officielle anbefalinger for frokost måltidet:



	Vuggestue	Børnehave
Grønt og frugt	40-60g	60-80g
Tilberedt kartofler, ris, pasta	75g	100g
Rugbrød	45g	85g
Fisk som pålæg	15g	20g
Kødpålæg	10g	15g
Tilberedt kød, fisk	50g	65g
Suppe	2 dl	2,5 dl
Grød	2 dl	2,5 dl







Maddannelse



Den udvikling, der sker med barnet fra mødet med den søde og fede modermælk, til det skal ud og træffe egne valg.

Voksne rundt om barnet skal hjælpe.

**BØRN
MAD &
MÅLTIDER**

Hvad kan måltiderne pædagogisk?

En hverdagssituation og ikke et opfundet tema/
arena for at arbejde med de 6 læreplanstemaer

Måltidet *er* pædagogisk arbejde!

BØRN
MAD &
MÅLTIDER



Hvilken læring er der i måltidet

- **Barnets alsidige udvikling** -medindflydelse, fx retter på menuen, hvordan bordet skal pyntes, lære egen smag at kende
- **Sociale kompetencer** –hensyn til hinandens følelser og behov, sørge for andre såvel som sig selv
- **Sprog** –sprogstimulering ved at lære navne på retter og råvarer, få et sprog omkring smag og konsistens. Tale om at nogle ting er sundere end andre
- **Krop og bevægelse** –mærke og føle maden, opleve forskellen på rå og tilberedte råvarer, smage og fornemme forskelle i konsistens. Selvhjulpenhed før, under og efter måltidet er med til at stimulere den motoriske udvikling.
Finmotorik
- **Natur og naturfænomener** -mad på bål, krydderurter på legepladsen, køb hele fisk og udforsk dem sammen med børnene
- **Kulturelle udtryksformer og værdier** -forskellige landes og familiers ritualer og traditioner i forbindelse med måltidet

Inklusion



- Gode måltider giver børn mulighed for at indgå som ligeværdige deltagere i et anerkendende fællesskab.

- under måltidet –eller ved bålet

- ved at være med til at tilberede maden

- ved at være med til det praktiske

Børn i køkkenet

- Proces og ikke resultat
- Tålmodighed
- Sid på hænderne
- Aftaler
- Personlige grænser





1-2 år

BØRN
MAD &
MÅLTIDER

- Leg med dej
- Mærke fx fisk, ris, bønner, linser
- Skulle frugt og grønt i køkkenvasken
- Pille æg og dele dem
- Øve sig i at smøre brød og hælde mælk op
- Pille skallerne af hvidløg
- Brække broccolibuketter af



3-4 år

- Afmåle ris/mel og sukker, fx i decilitermål
- Piske med piskeris
- Forme og pensle boller
- Skære agurkestave
- Smuldre gær
- 15 min!

BØRN
MAD &
MÅLTIDER



5-6 år



- Slå æg ud og dele dem
- Piske med el-piskermed hjælp
- Skrælle kartofler og gulerødder
- Hakke krydderurter
- Panere fisk
- Rive fx agurk på rivejern
- 20 min!



Opfattelser af det gode måltid

- De personlige opfattelser
- Institutionens opfattelser
- Private begrundede regler
- Fagligt begrundede regler





Mål for måltidet

- At alle børn kommer til orde under måltidet
- At børnene inddrages i det praktiske omkring måltidet
- At børnene får erfaringer med at tilberede mad
- At børnene får viden om madens oprindelse og om hvad der sundt og usundt

BØRN
MAD &
MÅLTIDER



Rollemodeller

- Det pædagogiske måltid
- Involver børnene på deres niveau
- Skabe god stemning og vise vejen



Personalets roller i måltidet



- Tjener
- Deltager
- Tilskuer
- Vært !!!!

BØRN
MAD &
MÅLTIDER

Sådan arbejder vi tværfagligt

- Overlevering om maden – præsentation.
- Viden om maden, såvel overordnet som dagens ret.
- Hvad sker der med maden, når den ruller over køkkentærsklen.
- Hvordan kan vores pædagogiske holdninger omsættes til måltidet og til vores samspil med hinanden som kollegaer.
- Feedback .
- Børnenes indsigt i madens tilblivelse .



EFTERMIDDAGS MADPAKKER

Spises om eftermiddagen.

Formiddagsbrød sammen med frugt.





Gode madpakker for dit barn

Madpakken skal give dit barn energi til at klare den sidste del af dagen i Nordlys. Derfor er vigtigt at madpakken indeholder noget mad, der mætter dit barn og holder dets blodsukker stabilt.



Gi madpakken en hånd



- Brød - helst rugbrød eller fuldkornsrugbrød
- Grønt - gnavegrønt, salat eller pålæg
- Pålæg - kylling, kød, ost eller æg
- Fisk - mindst en slags fiskepålæg
- Frugt - det friske og søde

Spørgsmål???

BØRN
MAD &
MÅLTIDER