Rammer om det gode måltid

Guide til daginstitutionen

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Indhold

Måltidet i børnehøjde 6

Gode rammer og sund mad går hånd i hånd 7

Måltidets pædagogiske fundament 12

- Vision 13
- Ledelse og samarbejde 15
- Måltidspædagogik 17

Fem råd om detgode måltid 20

- Måltidet har plads til leg og læring 21
- Måltidet styrker selvhjulpenhed 23
- Måltidet rummer forbilleder 25
- Måltidet fuld af smag 27
- Måltidet involverer forældrene 29

Vil I vide mere? 31

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Måltidet i børnehøjde

Mange børn i daginstitution spiser mindst halvdelen af deres daglige måltider, mens de er væk fra hjemmet, og det er derfor vigtigt, at maden i institutionen er sund, mættende og velsmagende. Men gode måltider er meget mere end sund mad. Gennem måltidet udvikler børn deres spisevaner, og de indgår i et socialt fællesskab med jer og hinanden. Måltidet giver mulighed for at dele erfaringer, og det bidrager til at udvide børns praktiske kompetencer og kritiske bevidsthed.

Jeres engagement er vigtigt

Som pædagogisk personale, madprofessionelle og ledere i vores daginstitutioner spiller I en vigtig rolle. I fællesskab kan I sørge for at skabe rammer for et godt spisemiljø og gode måltidsoplevelser. Med en fælles måltidspædagogik kan I skabe sammenhæng mellem mad og pædagogik og sikre gode måltider hver dag.

Guiden hjælper jer på vej

I denne guide finder I Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger til rammer om det gode måltid, herunder inspiration til praksis. Anbefalingerne i guiden er baseret på praksisnær forskning fra Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU) ved Aarhus Universitet. Guiden er tilpasset på baggrund af feedback fra daginstitutioner og kan bruges både i daginstitutioner med madpakker og med madordning.

Vi ønsker jer rigtig gode måltider i børnehøjde!

Gode rammer og sund mad går hånd i hånd

Find materialer på altomkost.dk

Uanset om I tilbyder mad, eller om børnene har madpakker med, kan I arbejde med Fødevarestyrelsens anbefalinger til at skabe rammer om det gode måltid.

Hvis I tilbyder mad, kan I også arbejde med Kostråd til Måltider i dag-institutioner, som bygger på De officielle Kostråd.

Hvis børnene har madpakker med, kan forældre og børn følge De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima. De kan desuden finde gode råd og inspiration til sunde og varierede madpakker i pjecen "Gi' madpakken en hånd". Læs mere på altomkost.dk.

Kom godt i gang!

Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger til rammer om det gode måltid består af to vigtige trin:

Trin 1

Måltidets pædagogiske fundament

Grundlæggende for at arbejde professionelt med mad og måltider. Se side 12

» Vision
» Ledelse og samarbejde
» Måltidspædagogik

Det gi'r:

» Fælles værdier og retning for jeres arbejde med måltidet.
» Velfungerende samarbejde og ejerskab.
» Grundlag for praksisformer der virker og varer ved.

Trin 2

Fem råd om det gode måltid

Inspiration til praksis i jeres institution. Se side 20

» Måltidet har plads til leg og læring
» Måltidet styrker selvhjulpenhed
» Måltidet rummer forbilleder
» Måltidet er fuld af smag
» Måltidet involverer forældrene

Det gi'r:

» Engagerede, madmodige børn der trives og kan selv.
» Måltidsfællesskaber der udvikler sociale kompetencer.
» Et pædagogisk rum med plads til nysgerrighed og nærvær.

Trin 1

Måltidets pædagogiske fundament

Udgangspunktet for at I kan arbejde professionelt med mad og måltider er, at I får et fælles afsæt for jeres arbejde og nogle konkrete aftaler for hverdagen. Det betyder, at pædagogikken fortsætter, når måltidet begynder.

Tre vigtige grundsten når I bygger måltidets pædagogiske fundament:

- Vision
- Ledelse og samarbejde
- Måltidspædagogik

Vision

Visionen rummer de værdier og idealer, I har for det gode måltid i jeres institution. Når I udarbejder en vision, sikrer I, at I deler værdierne omkring måltiderne og får en fælles forståelse og retning. På den måde kan I gøre måltidet til et aktivt pædagogisk rum i hverdagen.

Uanset om I har madordning eller madpakker, er det er vigtigt, at alle er involveret i at udarbejde visionen – både ledelse, pædagogisk personale, madprofessionelle og forældre.

Hvis I har en lokal politik eller handlingsplan, kan I koble jeres vision for måltidet hertil. Undersøg også om jeres kommune har en sundheds- eller mad- og måltidspolitik, som I kan skabe sammenhæng med.

Spørgsmål til overvejelse, når I laver en vision:

- Hvad skal børnene have ud af måltidet i jeres institution?
- Hvad forstår I ved det gode måltid i jeres institution?
- Hvilke pædagogiske og madfaglige værdier og mål ønsker I at arbejde med for måltidet?
- Hvordan arbejder I målrettet med jeres vision?

?

Spørgsmål

Bliver jeres måltider styret af individuelle opfattelser afhængig af hvilken pædagog, der er på arbejde? Eller har I en fælles vision, som I arbejder ud fra?

TIP!

Se eksempler på visioner på altomkost.dk

Ledelse og samarbejde

Det er vigtigt, at I arbejder på tværs, så I kan drage nytte af hinandens kompetencer og fagligheder. Når I aktivt bruger hinanden, bidrager det til nytænkning, ejerskab og øger lysten til at samarbejde om maden og måltiderne. Ledelsen har derfor et særligt ansvar og en central opgave. Tager ledelsen løbende initiativ til samarbejde, og bakker alle medarbejdere op, kan der skabes et unikt måltidsmiljø.

Hold kursen

Mad, måltider og pædagogik er dynamiske størrelser. En professionel tilgang af høj faglig kvalitet sikres derfor bedst ved løbende opmærksomhed og evaluering. I kender hverdagen i jeres institution og ved bedst, hvordan og hvornår I skaber plads til refleksion, så I holder kursen. Når både ledelse, pædagogisk personale, madprofessionelle og forældre arbejder sammen, kan I udvikle nye vaner og praksisformer.

Initiativer til samarbejde på tværs:

- Nedsæt et måltidsudvalg med både pædagogisk personale, ledelse, forældre og ikke mindst madprofessionelle, hvis I har madordning.
- Gør mad og måltider til et fast punkt på dagsordenen til personalemøderne. Her kan pædagogiske og madfaglige spørgsmål og viden diskuteres og løses.
- Lad de madprofessionelle have fast gang på stuerne under måltiderne. Det kan give bedre viden om, hvad børnene er optaget af, og de madprofessionelle kan bringe deres faglige kompetencer i spil sammen med børnene.
- Etabler rutiner og arbejdsgange, hvor I arbejder sammen om det gode måltid.

Måltidspædagogik

Måltidet er en hverdagsaktivitet, der udgør et pædagogisk læringsmiljø, som åbner for, at børn kan trives, lære, udvikle sig og dannes. Med synlige pædagogiske begrundelser for hvordan og hvorfor I arbejder med måltidet, kan I både sikre, at I arbejder ud fra en fælles måltidspædagogik og understøtte en helhed i børnenes oplevelse mellem institution og hjem.

Knyt måltidet til den pædagogiske læreplan

Ved at knytte måltidet til den styrkede pædagogiske læreplan, bliver måltidet til en del af det overordnede læringsarbejde og en integreret del af jeres pædagogiske praksis. Når I tænker leg og læring ind i måltidet, kan I udnytte hele dagen som et pædagogisk læringsrum.

En synlig måltidspædagogik

Det er vigtigt, at I får diskuteret og kort beskrevet institutionens aftaler og rutiner i forbindelse med måltiderne, og hvad I gør på dage med sygdom og fravær. Dette gør I bedst gennem en fælles dialog mellem ledelse og personale på enten stue eller institutionsniveau. I opnår størst effekt, hvis I jævnligt følger op og retter til. Jeres aftaler og rutiner kan med fordel hænges op i institutionen eller ligge digitalt, så I viser forældre og nyt personale, hvordan I arbejder med det gode måltid.

Institutionens aftaler og rutiner kan sætte fokus på:

- Det pædagogiske personales ansvar og rolle.
- De madprofessionelles ansvar og rolle, hvis I har madordning.
- Ledelsens ansvar og rolle.
- Forældrenes ansvar og rolle.
- Børnenes rolle.

?

Spørgsmål

Er det tydeligt for vikarer, forældre og nyt personale, hvordan måltiderne foregår hos jer?

TIP!

Se eksempler på hvordan I kan kommunikere med forældrene om mad og måltider på side 25 og på altomkost.dk

Trin 2

Fem råd om det gode måltid

1. Måltidet har plads til leg og læring

Børn vil gerne samarbejde og indgå i fællesskaber. Når I som voksne er åbne for børnenes input, styrker det børnenes lyst til både at eksperimentere med og smage på maden samt indgå i sociale fællesskaber.

Måltidet er en balance mellem voksenstyring og fri leg. Set fra et voksent perspektiv kan det være svært at give slip på styringen under måltidet. Men med en meget stram voksenstyring bliver måltidet let mekanisk. Det kan sagtens fungere og ofte endda bedre uden, at en voksen styrer og blander sig i alt, hvad børnene gør. Så I kan med fordel lade børnene have friere rammer for måltidet, så der også er plads til leg og læring.

Inspiration til praksis:

- Aftal hvordan måltidet kan foregå i legende trygge rammer, fx hvad "god pædagogisk bordskik" er.
- Fordel praktiske opgaver og roller voksne og børn imellem.
- Afprøv forskellige måder at spise på fxstore eller små spisegrupper, inde ogudenfor, tag-selv buffet og café.
- Sæt telefonen på lydløs.
- Brug "Vi spiser-skilte" på døren, der på en positiv måde signalerer, at der ønskes ro til fordybelse.
- Udnyt overgangen fra at andre aktiviteter stopper, til måltidet begynder fx ved at inddrage børnene i at lave bordopstilling, dække bord, forberede og hente mad.
- Vær nysgerrig og spørg ind til, hvorfor børnene gør, som de gør.
- Optag et måltid på video, og brug det til at blive klogere på jeres egen praksis.

Børnene spiser al den mad, der er på bordet. De spiser det måske i en anden rækkefølge, end jeg ville have gjort. Men de får deres mad, nyder den og de bliver mætte.

ANETTE, PÆDAGOG VUGGESTUEN AKVARIET, KØBENHAVN Ø

2. Måltidet styrker selvhjulpenhed

Måltider med fokus på børns aktive deltagelse, gør børn mere selvhjulpne. Når I skaber trygge rammer, hvor børnene får ansvar og frihed, styrkes deres engagement og muligheder for at øve sig på at klare sig selv sammen med andre. På den måde undgår I at optræde som overvågende serviceorganer, der går rundt mellem bordene parat til at gribe ind i situationer, som barnet selv ville kunne klare. Det kan føre til, at børnene får mere ejerskab over måltidet og appetit på maden.

Selvhjulpne børn er ikke blot optaget af deres egen deltagelse i måltidet, de finder også glæde ved at hjælpe de andre børn ved bordet. Når I arbejder med børnenes evne til at kunne klare sig selv, bidrager det derfor til udvikling af deres sociale kompetencer og til fællesskabet omkring måltidet.

Inspiration til praksis:

» Vær åben og afventende – undlad at gøre de ting, som børnene selv kan.

» Sørg for børnevenligt service fx gennemsigtige små skåle, fade, kander og bestik i passende størrelse.

» Lad børnene have indflydelse på den rækkefølge, de spiser deres mad i.

» Lad børnene være med til at:

- planlægge dagens måltider
- købe ind, hvis det kan lade sig gøre
- lave mad
- dække bord
- sige værsgo'
- tage mad på tallerkenen
- pakke madpakker ud
- hælde op i glas
- hjælpe hinanden
- hjælpe med oprydning.

Børnene er selv begyndt at hente deres forklæder, og de glæder sig til at hjælpe pædagogerne og ikke mindst hinanden.

KRISTINA, PÆDAGOG SVALEN, INTEGRERET INSTITUTION, KØGE

TIP! Læs om hygiejne på altomkost.dk

3. Måltidet rummer forbilleder

Voksne er forbilleder og en kilde til inspiration, som børnene spejler sig i. Når I spiser sammen med børnene, bliver deres lyst, nysgerrighed og mod på at smage nyt understøttet. Samtidig bliver måltidet et fællesskab, hvor I og børnene er sammen om at nyde maden.

Har I en åben, nysgerrig, positiv og legende tilgang til maden og måltidet, vil børnene også få det. Udnyt at børn også spejler sig i og inspireres af andre børn og skab et fællesskab, hvor I åbner en verden af farver, smage, konsistens og dufte sammen med børnene.

Inspiration til praksis:

- Sid sammen med børnene under måltidet og smag gerne den samme mad.
- Giv rum til at børnene selv kan udvikle gode spiseoplevelser.
- Hold jer til jeres fælles måltidspædagogik, og undgå at egne madpræferencer bliver en barriere for børnenes eksperimentering og madglæde.

Vi er blevet langt mere bevidste om, hvordan vi snakker om og laver måltidet. Det skal ikke være en planlægningstid, så der er mere fokus på dialogen med børnene ved bordene.

GUSTAV, PÆDAGOG BØRNEHUSET ELVERHØJ, ISHØJ

4. Måltidet fuld af smag

Vi spiser ikke kun for at blive mætte, men også fordi maden syner, dufter og smager godt – det er en sansemæssig og social oplevelse, som danner rammen om fællesskab. Måltidet er et rum, hvor børn kan danne deres smag, og de kan opleve og udtrykke egen individualitet. I fællesskabet kan de også opleve andre børns oplevelser med smag.

I kan understøtte børnenes oplevelser og dannelse af smag ved at skabe plads til børnenes eksperimentering med mad og samtidigt respektere børnenes grænser.

Inspiration til praksis:

- Spørg nysgerrigt og åbent ind til det enkelte barns smagsoplevelser.
- Tænk over hvordan børnenes smagssanser kan stimuleres under måltidet og i løbet af dagen. Det kan fx være ved at finde mad i naturen, tale om den eller lege med og smage på råvarerne, inden de skal spises.
- Flyt fokus fra 'kan lide'/'kan ikke lide' til at tale om teksturer, farver, hvor maden kommer fra og om maden smager surt, sødt, bittert, salt eller umami.
- Præsentér retten og råvarerne for børnene, inden I går i gang med at spise.
- Server mad med variation i smag, konsistens og udseende.
- Hjælp børnene til at sætte ord på deres madoplevelser ud fra fx smagssans, lugtesans, følesans, synssans og høresans.
- Respektér hvis børnene ikke har lyst til at smage på maden og brug situationen til at snakke om, hvad det skyldes.

> *Inspireret af Prins Henriks sølvfad medkrydderier har vi lavet lignende små skåle,som børnene kan krydre madpakken med. De må selv prøve at sanse sig frem. Smage sig frem i ting man ellers ikke har smagt før. De bliver så nysgerrige.*
>
> **CHARLOTTE, PÆDAGOG BØRNEHUSET MARIEHØNEN, HELSINGØR**

5. Måltidet involverer forældrene

Åben kommunikation om maden og jeres praksis omkring måltiderne bidrager til det gode forældresamarbejde og understøtter måltidspædagogikken. Del derfor gerne jeres pædagogiske og faglige overvejelser med forældrene om:

» jeres måltidspædagogik
» maden og menuplanen, hvis I har madordning.

Hvis børnene har madpakker med, så tal med forældrene om at give børnene sund mad med, se side 7.

Gennem jeres dialog med forældrene om maden og måltiderne i institutionen, får forældrene et vigtigt indblik i og en større forståelse for, hvordan måltiderne indgår i børnenes hverdag. Derved kan forældrene understøtte børnenes oplevelse af sammenhæng mellem måltiderne hjemme og i institutionen.

Inspiration til praksis:

» Gør beskrivelserne af jeres aftaler og rutiner omkring mad og måltider synlige fx på stuen eller digitalt, så forældrene kan følge med og bakke op. Synliggør:

1. hvad børn og voksne gør før, under og efter måltidet
2. menuplanen og billeder af retter og råvarer
3. hvilke måltider I tilbyder i løbet af dagen
4. når I følger Fødevarestyrelsens Kostråd til Måltider i daginstitutionen
5. historier og billeder fra spisesituationer
6. pædagogiske aktiviteter med mad
7. aftaler om fødselsdage, fester og traditioner
8. økologi.

» Sæt mad og måltider på dagsordenen til møder med forældrene og lad den madprofessionelle fortælle om maden og tankerne bag, hvis I har madordning.

» Synliggør i køkkenet hvor mange der spiser på stuerne, og om der er børn, som har allergi eller andet, der kræver særlig mad.

» Inviter indimellem forældrene med til et af dagens måltider.

Vi får også positive tilbagemeldinger fra forældrene om, at deres børn tør smage på flere ting. Og det er vi glade for – at det også har en positiv afsmitning derhjemme.

LISBETH, PÆDAGOG FUNDER BØRNEHUS, SILKEBORG

TIP!

Find mere inspiration og værktøjer til at kommunikere med forældrene på altomkost.dk

Vil I vide mere?

Måltidet – mildt sagt, mere end mad
Vi håber, at denne guide kan være med til at styrke det gode og store arbejde, I udfører hver eneste dag.

På vores hjemmeside kan I finde mere viden og inspiration til praksis blandt andet:

» Historier og eksempler fra praksis.

» Plakat til personale.

» Plakat til forældre.

» Postkort til forældre.

» Talebobler med børnecitater til ophængning.

» Elektroniske webbannere.

» Film.

» Forskningsrapporter.

TIP!

Læs mere og få inspiration på altomkost.dk

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Stationsparken 31-33
DK-2600 Glostrup
Tel +45 72 27 69 00
www.fvst.dk

Foto: Skovdal Nordic
Bestillingsnummer: 2018205
ISBN: 978-87-93147-13-3

©Fødevarestyrelsen
2. udgave, 1. oplag,
december 2023