

Mad og måltidspolitik for kernehuset



Kernehuset
Grønlykkeparken 35
2670 Greve
Telefon: 43 90 05 47

Vores værdier:

Fællesskab:

Vi ønsker at holde fast i fællesskabet omkring måltidet, da det ofte går tabt i den hjemlige dagligdag. Det styrker fællesskabet og relationer på tværs af alder og kultur.

Madmod:

Blive nysgerrig på at prøve nye ting gennem samtaler og det at smage.
Skabe interesse for anderledes madvaner.

Viden:

Forståelse for forskellige madkulturer. F.eks: At muslimer ikke spiser svinekød.
Tale om, hvad for noget mad vi spiser, om det er sundt eller usundt.

Madoplevelser:

Børnene deltager i madlavningen: Snitte, bage. Lave mad over bål.
Sanserne kommer i spil: se, lugte, røre og smage.



Selvhjulpethed:

Børnene dækker bord, smører deres mad, vælger pålæg, hælder selv vand/mælk op.

Pædagogik:

Det er vigtigt at der er pædagogisk voksenstyring omkring maden, så der kommer læring og udvikling under måltidet.

Nysgerrighed:

Det er vigtigt at være nysgerrig på ”ny og uprøvet” mad. At turde smage, spørge ind til, hvad det er.
Smage og tale om mad fra andre lande.

Madglæde:

Vi værdsætter den gode stemning. Vi nyder samværet omkring bordet, og vi glæder os til vores mad.
Madpakke = gladpakke!!!

Selvbestemmelse:

Børnene er med til at bestemme hvad de vil spise og mængden af mad. Børnene er med til at klargøre/smøre egen mad. Vi respekterer barnets mæthed.

Læring:

Der er læring i alle elementerne, både før, under og efter måltidet. F.eks: Dække bord, bordskik, samtale ved bordet, hygiejne, oprydning osv. = selvhjulpethed.

Hygge:

Vi har god stemning. Dansk kultur = Dansk hygge. Samtale ved bordet i små grupper. Eventuelt høre historie. Vi har faste rutiner som f.eks. at sige værsgo.
De voksnes adfærd er vigtigt for den gode hygge. At være en del af et fællesskab = hygge.

Udvikling:

Det gode måltid, både før, under og efter, kan give højere selvværd, større selvhjulpethed, større ordforråd/sproglige kompetencer, flere sociale kompetencer og sanserne kommer i spil.

VORES MÅLTID

Sådan gør vi:

Vi sørger altid for, at der er tid før, under, efter og uden om måltidet.

<u>Før måltidet</u>	<u>Under måltidet</u>
<p>Alle, både børn og voksne, tisser af og vasker hænder inden de går på stuen.</p> <p>Børnene skiftes til at dække bord sammen med en voksen.</p> <p>Børnene bestemmer selv, hvad der skal på tallerkenen og hvad de spiser først.</p> <p>Børnene pakker selv maden ud/øser op på tallerkenen.</p> <p>Børnene hælder selv vand/mælk op i deres glas.</p> <p>Børnene får tilbudt kniv og gaffel.</p> <p>Den voksne viser begejstring, nysgerrighed og interesse for maden, når den pakkes ud/serveres.</p>	<p>Børn og voksne har faste pladser.</p> <p>Børn og voksne sidder ved små borde, hvor de kan lytte, tale og være opmærksomme på hinanden.</p> <p>Der tales med "små" stemmer. Det giver ro og mulighed for at alle bliver hørt.</p> <p>Vi har en god stemning under måltidet, så alle hygger sig og har lyst til at spise.</p> <p>Både børn og voksne bliver siddende ved bordet under hele måltidet.</p> <p>Vi taler om maden, om hvordan man opfører sig under måltidet og andre, for børn og voksne, relevante ting.</p> <p>De voksne, der sidder ved borde, hvor børnene får serveret mad fra huset, spiser et pædagogisk måltid (rollemodel).</p>
<u>Efter måltidet</u>	<u>Uden om måltidet</u>
<p>Vi taler om, hvad vi har spist og hvordan det smagte. Mærke mæthed.</p> <p>Børn og voksne hjælpes ad med at rydde op efter spisning.</p> <p>Ved mad hjemmefra lægges rester i madkassen, så børnene kan spise dem senere, hvis de bliver sultne og forældrene kan se, hvor meget deres børn har spist. Eventuelt skal børnene ikke have så meget mad med hjemmefra (undgå madspild).</p> <p>Alle, både børn og voksne, vasker hænder efter måltidet.</p> <p>Der skabes ro efter måltidet, enten ved læsning, afslapning eller sang.</p>	<p>Børnene deltager i f.eks at skylle og skære frugt og grønt, inden vi spiser.</p> <p>Børnene deltager i at så karse, vande tomater, hjælper med at plukke æbler og kirsebær på legepladsen.</p> <p>Vi læser om bondegårdsdyr, tager på bondegårdstur, for at lære hvor maden kommer fra.</p> <p>Temaugø om sundhed: lære om hvad der er sundt og usundt. Surt-sødt-stærkt-farver. Børnene er med til at købe ind.</p> <p>Temaugø bål: Børnene er med til at købe ind og tilberede maden på bålet. Dette i små grupper.</p> <p>Fredagsbagning: Børnene er med til at lave dej, hælde mel, gær osv. i skål og ælte. Forme dejen.</p>

**BØRN
MAD &
MÅLTIDER**