**Mad- og måltidshandleplan**

Hvordan vi i Mini Ajax arbejder med at skabe madmod og madglæde hos børnene. I forhold til køkkenet, personalet og ledelsen.

**Indledning**

Vi har siden starten været bevidste om vigtigheden af et godt måltid for de 0 – 3 årige børn i vuggestuen Mini Ajax, og at det handler om meget mere end maden på tallerkenen. I februar 2013 indledte vi så vores arbejde med at højne både bevidstheden og kvaliteten af disse måltider, hvor vi havde besøg af Lise Ahlman. Samtidig deltog vi i perioden 2012 – 2014 i Køkkenløftet gennem Københavns Madhus, hvor personalegruppen i november 2013 på en undervisningsdag arbejdede gennemgående med løfte 3: Respekt for måltidet. Ligeledes i november 2013 modtog vores køkkenansvarlige John Krogh, årets diplom for Bedste køkkenmedarbejder i Københavns Kommune. Denne mad- og måltidshandleplan er skrevet med udgangspunkt i personalegruppens arbejde på undervisningsdagen, samt Køkkenløft-gruppens møder. Køkkenløft-gruppen består af leder, køkkenansvarlig og 2 pædagoger.

**Løfte 1: Lige til at spise.**

Mad- og måltidsplanen handler primært om frokostmåltidet, men da vi også har mellemmåltider om morgenen og eftermiddagen dækker handleplanen selvfølgelig også de måltider.

I Mini Ajax kører vi med en fast madplan, som består af en dag med:

**Grød og frugtkompot**. Variation: kornsorter, frugt og bær. Grundsmage fx sødt, surt, umami.

**Suppe** af grøntsager, kål, linser, bønner og kikærter. Grundsmage: fx salt, sødt, umami.

**Fisk** af fx torsk, markrel og laks. Variation: fx ovnbagt fad med grøntsager, filetter dampet eller stegt.

**Kød** af fx kylling, oksekød, kalvekød, indmad. Variation: fx gryderetter, skært kød.

**Rugbrød** med pålæg af fx fisk, grønt, postej, skiveskåret kalkun, æg.

I køkkenet arbejdes der med at skabe en balance i forhold til de 5 grundsmage, som alle kan være repræsenteret i det enkelte måltid eller optræder i måltiderne i dagens eller ugens løb. Dagen består af morgenmad kl. 7, et mellemmåltid kl. 9, frokost kl. 10.45 og et mellemmåltid kl. 14.

Udover grundsmagene er vi køkkenet opmærksomme på at præsentere børnene for et varieret udbud af farver, teksturer og konsistens i maden.

Ved bordet under måltidet taler vi ofte om madens smag, farve, konsistens og indhold. Fx kan tomatsuppen være blød, stærk, varm og rød og med grønne edamamebønner i.

Nye retter bliver præsenteret for børnene med lige dele nysgerrighed og tålmodighed. Den voksne må kunne gå foran i forhold til at turde smage på det nye og fremmede - suppens ændrede farve kan fx føre til modvilje hos nogle børn - og dernæst opfordre, gerne flere gange, men også acceptere et nej uden at dømme.

I Mini Ajax kan børnene ikke komme med i køkkenet, så deres deltagelse i madlavning er begrænset til at foregå på stuerne eller udenfor. Det har vi endnu ikke arbejdet med i vores idrætspraksis, men ser muligheder til fælles tilberedning af bålmad, hvor børnene kan være med til at tilberede fx madbrød og suppe.

**Løfte 2: Den rå varekvalitet.**

I køkkenet vægter vi økologi højt, ligesom vi prøver at holde os til at bruge sæsonbestemte råvarer, dog prioriteres fx danske æbler frem for argentinske økoæbler af hensyn miljøet. I spørgsmålet om friske råvarer kontra frostvarer, foretrækkes klart de friske, som dog i nogen henseender bliver valgt fra ud på baggrund af tidsmæssige og økonomiske hensyn. I 2014 har køkkenet fået etableret egen køkkenhave med stort udvalg af krydderurter og kål, ligesom hyldebærerne fra naboen gerne får plads i frugtkompotten i efteråret.

På undervisningsdagen i november 2013 diskuterede personalet muligheder og mål for at skabe viden og indsigt hos børnene i forhold til råvarerne. Med fokus på at skabe ro og nærvær i forhold til maden og oplevelsen den, fravalgtes at få eksempler på ubehandlede råvarer med ind til måltidet på stuen i større stil, fx fisk, græskar og lignende. For mange af de 0 -3 årige vil det virke som en forstyrrelse at skulle forholde sig til, hvor græskarret gror henne, mens de spiser. Til gengæld vil vi fortsætte med at bruge vores udearealers frugtbuske, krydderurter, frugttræer, nøddebuske og køkkenets grøntsags- og urtehav, samt eksperimentere med at bringe flere råvarer ind som materiale i vores taktile aktiviteter. Fx kunne leg med kartoffelmel og vand, suppleres med udhulning af græskar i efteråret.

**Løfte 3: Respekt for måltidet**

Formiddagens aktiviteter afsluttes ved 10.30 tiden, hvorefter rammen for frokostmåltidet indledes med at gøre stuen klar. Der luftes ud, borde og stole stilles op, mens børn og voksne vasker hænder, og der bliver dækket vogn med service. Disse 3 praktiske ansvarsopgaver i forbindelse med frokosten kan løses forskelligt på stuerne.

Med hensyn til det fysiske miljø er vi opmærksomme på, at borde placeres, så der skabes mest muligt ro under måltidet, det kan fx gøres ved at bruge det lille rum eller gangen. Borde og stole stilles op, så børn og voksne sidder ergonomisk korrekt, og så skal der være lys over bordet, så maden kan ses.

Vi er opmærksomme på forstyrrelser under måltidet, og hvordan vi selv som værter er med til at skabe ro ved at telefonopkald, toiletbesøg og beskeder mellem personale og/eller leder så vidt muligt lægges udenfor måltidet. Dette er med til at sikre mulighed for nærvær og fordybelse omkring maden.

Frie eller faste pladser er individuelt i forhold til de enkelte børnegrupper eller børn. Faste pladser planlægges eventuelt ud fra alder, så store og små sidder blandet ved det enkelte bord, samtidig med en opmærksomhed på børnenes venskaber eller mulighed for at danne disse omkring bordet.

Det handler for os om at gøre måltidet til en god oplevelse, så alle børn føler sig set, hørt og respekteret. Måltidet skal være et trygt sted, så børnene får positive associationer til mad og har lyst til at være nysgerrige og modige, og tør udfordre sig selv på forskellige smage.

Den gode vært er ansvarlig for at skabe ro og hyggelig stemning omkring sit bord. Værten sørger også for at hjælpe og støtte det enkelte barn i de praktiske gøremål omkring måltidet. Den gode vært er rollemodel og inspirator, viser åbenhed og er positiv overfor maden, samt spiser et pædagogisk måltid sammen med børnene. Den gode vært kan opfordre til at smage på maden, men aldrig forlange det.

Værten kan tage initiativ til samtale eller griber den når den byder sig, det kan være madens udseende, smag eller specifikke ingredienser og hvor de kommer fra. Det kan også være formiddagens aktiviteter, hvem barnet bliver hentet af om eftermiddagen, hvad mor og far hedder osv. Man behøver ikke samtale under hele måltidet, det er også okay at tie stille og bare spise sin mad.

Værdier, regler og holdninger om mad og måltider grundlægges tidligt, også hos personalet, og kan påvirkes livet igennem. Vores barndomsoplevelser af mad og private holdninger har vi diskuteret på undervisningsdagene, og arbejder videre med, hvad der skal være institutionens værdier. Fx er det ok at spise med fingrene uanset alder, da mad skal være en sanseoplevelse og taktilsansen kan også på den måde trænes under måltidet. Vi er opmærksomme på at begrænse anvisningerne om at spise på den ene eller anden måde, da det kan forstyrre, og skabe usikkerhed og modstand. Til gengæld skal vi også vejlede og hjælpe, så opfordringer og lette anvisninger er en nødvendig del af måltidet, som derfor må gives med anerkendelsen af barnet som det vigtigste, ikke regler om hvordan man spiser pænt.

Den gode vært skaber små medværter og giver mulighed for børnenes aktive deltagelse i det praktiske omkring måltidet, fx dækning af vogn med service, og på stuen kan man selv hente tallerken, bestik og glas eller hente til kammerater. Ved bordet støttes børnene i at skubbe maden videre til sidemanden, og at vi hjælper hinanden. På den måde bliver måltidet noget vi er fælles om, både praktisk og emotionelt.

Børn, der er færdige med at spise, bliver guidet væk fra bordet og tilbudt rolige aktiviteter, imens kammeraterne spiser færdig. Måltidet er først afsluttet, når alle børn har forladt bordet/bordene, og stuen ryddes igen for at gøre plads til leg og hygge inden middagslur.

Personalegruppen er ansvarlige for den overordnede ramme, og de fælles retningslinjer, så de sikrer alle børn en positiv oplevelse af måltiderne i Mini Ajax. Samtidig skal der være plads til forskellighed, både på stuerne og hos den enkelte vært. Måltidet og den gode vært skal derfor forsat have opmærksomhed.

**Løfte 4: Den rette mad til de rigtige mennesker**

I køkkenet arbejder vi ud fra Fødevarestyrelsens anbefalinger, og lever op til Københavns Kommunes krav om at tilbyde varm mad flere gange om ugen, dagligt morgenmad og mellemåltider, vegetar- og mælke/æggefri diætmad ved behov, samt tager kulturelle og religiøse hensyn. I 2014 har vi opnået 90 % i økologi.

Dagens måltider bruges til at sikre både variation, mængde og fx proteinindhold, så på dage med grød bliver der tilbudt kød eller bønnepostej som eftermiddagens mellemmåltid, hvor også fiskesalat af makrel eller torskerogn indgår. Bønner, linser og soya bruges også til at sikre protein nok til de børn, der spiser vegetarisk.

På stuerne arbejder vi ud fra, at alle er en del af fællesskabet rundt omkring bordet, uanset indholdet på tallerkenen. Det betyder, at der altid er et alternativ til den mad, det enkelte barn ikke må få, hvad enten det handler om allergi eller kultur. Samtidig kan man den anden vej også tilbyde de andre børn at smage på den særligt tilberedte mad, så den fx blive midtpunkt for en samtale om maden.

**Løfte 5: Ansvar og arbejdsglæde**

Kompetencer i køkken og på stuerne: den køkkenansvarlige, køkkenmedhjælperen, 2 pædagoger har hygiejnekursus

Dialog om maden mellem køkkenet og det pædagogiske personale foregår i det daglige, samt mere struktureret på Køkkenløft-gruppens møder. Respekten for hinandens fagområder.

**Mini Ajax 2014.**

**Ulla Persson, Tine Skøtt Pedersen, Dorte T. Larsen og John Krogh**