

# SOLMARKEN

## Handleplan for måltidet 2025 / 2026



## Handleplan for mad og måltider 2025

I Solmarken tilbyder vi alle dagens måltider, og vi er dermed en vigtig medspiller i at få skabt gode og sunde måltidsvaner hos børnene i en tidlig alder. Samtidig er vi en væsentlig aktør i kommunens helhedsindsats omkring forebyggende og sundhedsfremmende arbejde.

Handleplanen er udviklet med baggrund i økologi og variation, der tilgodeser både ernæringsrigtige måltider og forskellige smags- og sanseoplevelser.

Vi har opnået det økologiske spisemærke i sølv, der betyder at vi anvender 60-90% økologi i vores køkken, hvilket lever op til det kommunale mål på 75% økologi i institutionen.

Det økologiske koncept betyder også, at vi hver dag arbejder med bæredygtighed samt har mulighed for at minimere vores madspild.

Handleplanen bygger desuden på Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for sundere mad i daginstitutionen "Måltidet, groft sagt - god mad", der er med til at sikre sunde, glade og mætte børn.

Menuplanlægningen tager udgangspunkt i anbefalingerne og det tilstedeværende økonomiske råderum, hvorfor der lægges vægt på råvarernes sæson og dermed årstidsbestemte måltider. Råvarerne udnyttes optimalt på baggrund af indsigt og viden til gavn for både økonomi og ikke mindst miljø.

Vi serverer morgenmad til de børn der kommer tidligt, formiddagsmåltid, frokost og eftermiddagsmåltid til alle – og som udgangspunkt 1-2 kolde og 3-4 varme frokostmåltider om ugen.

### Vores vision med de daglige måltider er at:

- Børnene får gode minder og succesoplevelser omkring måltidet
- Børnene bliver glade og mætte
- Børnene får sund, velsmagende og varieret mad.
- Børnene får viden om mad og lærer at reflektere over hvad de sanser
- Børnene bliver nysgerrige og kan koncentrere sig om, at smage nye ting

### Tankerne bag maden

Fællesskabet omkring måltidet:

Måltiderne i Solmarken spises i fællesskab - de yngste vuggestuebørn er dog undtaget, og følger deres egen rytme. Ved måltidet udvikler børnene forskellige kompetencer, og vi ser derfor måltidet som en vigtig daglig pædagogisk aktivitet.

Børnene øver sig på at blive selvhjulpne og opfordres til smags- og sanseoplevelser, hvor de voksne er tydelige rollemodeller. Ved måltiderne er maden anrettet på mindre fade og i skåle, så børnene kan øve sig i selv at øse op.

Menuplanen i Solmarken er sammensat efter følgende principper:

- Børnene skal præsenteres for de 5 grundsmage – surt, sødt, salt, bittert og umami.



- Maden er farverig og appetitligt anrettet. Køkkenet laver en prøvetallerken, så det pædagogiske personale kan se den vejledende portionsstørrelse samt hvilke tanker der ligger bag de forskellige dele af maden.
- Maden har konsistens med modsatrettede teksturer
- Maden varieres og fornyes med forskellig smag og visuelt indtryk
- Sukker bruges som et krydderi til maden

### Sådan gør vi klar til måltidet

Inden måltidet begynder, ryddes der op på stuerne, der bliver luftet ud, dækket bord, ordnet toiletbesøg, vasket hænder og der holdes samling.

I børnehaven er børnene med til at hente rullebordene i køkkenet. Børnene hjælper med at dække bordene.

Pædagogerne kender menuen og ved hvordan de vil præsentere maden for børnene. Pædagogerne minimerer støj og forstyrrelser ved, at sørge for at alt service er klar på vognen, og der kommer dug på bordene.

Børnene spiser i forskellige tempi, og der tages individuelle hensyn til om børnene spiser langsomt eller hurtigt. På denne måde bliver børnenes behov tilgodeset. I børnehaven bliver dem der spiser hurtigt opfordret til at sidde lidt længere ved bordet, mens de der spiser langsommere, hygger sig med, at spise færdig.

### Pædagogens rolle ved bordet

Det pædagogiske personale er værten ved bordet, og har ansvaret for, at der er god stemning og gode oplevelser ved måltidet. Personalet har en positiv tilgang, når børnene smager på maden, og kommenterer ikke, når børnene ikke vil smage. Overfor børnene lader personalet sig ikke mærke med, at det har nogen betydning om børnene spiser eller ej. Personalet taler positivt om maden, og spiser et pædagogisk måltid, sammen med børnene. Hvis personalet har mad med hjemmefra, spises det i pausen.

I vuggestuen overdramatiserer personalet, hvad de gerne vil have børnene til at gøre. Børnene har mulighed for at eksperimentere med maden, og bestemmer selv, hvor meget og hvor lidt de spiser. Her er fokus på, hvad børnene kan lære og få erfaringer med ved måltidet. Det gør de for eksempel ved, at børnene selv øser op og sender skålene videre. Børnene sidder i små grupper sammen med en voksen, og personalet inddrager børnene i samtalen om bordet, og stimulerer på denne måde børnenes nysgerrighed.

### Sådan arbejder vi med selvhjulpenhed

Før måltidet:

Det aftales løbende med køkkenet omkring madprojekter, hvor børnene kan deltage i forberedelserne. Børnene er med til at hente rulleborde, dække og pynte bordet og gøre stuen klar til, at måltidet kan indtages.

Under måltidet:

Børnene præsenterer maden for de andre børn, og de opfordres til selv at selv tage mad på deres tallerkner og hælde op i deres kopper. Børnene bliver ligeledes opfordret til, at sende maden rundt, og være opmærksomme på de andre børn. Under



måltidet er der mulighed for, at klippe krydderurter, skære ud, spise med ske, kniv og gaffel.

Efter måltidet:

Børnene hjælper med at rydde af, skrabe rester ned i spande, tørre bordene af, feje og køre opvasken ud i køkkenet.

### **Sådan arbejder vi med Maddannelse**

I Solmarken handler maddannelse om at udvikle og styrke børnenes viden, sprogbrug og handleerfaringer i forhold til mad og måltider.

Børnene har medbestemmelse ved valg af menuen og borddækning, og ift. hvilken mad de vælger at spise.

For at børnene kan tilegne sig viden og handleerfaringer, arbejder vi med råvarerne på stuerne og italesætter, hvordan de smager, og hvad man kan bruge dem til. Vi arbejder med æstetisk iagttagelsesevne, som er evnen til at sanse, reagere og reflektere på smag, konsistens, duft og synsindtryk. Der tales om smag, tekstur, konsistens og over / underbegreber. Der bruges et nuanceret sprogbrug om maden, hvor der er fokus på forholdsord og tillægsord til beskrivelserne. Der laves forskellige pædagogiske aktiviteter, som børnene deltager i og hvor sanserne stimuleres. For eksempel: Gæt en grøntsag/ krydderurt, temaer med forskellige grøntsager, som bruges i maden.

Vores ambition er, at der skal være en køkkenhave i vores plantekasser, hvor der er grøntsager og spiselige blomster.

### **Sådan arbejder vi med Madmod**

Personalet inddrager børnene i samtale ved bordet, og maden der kommer ind på bordet præsenteres af personalet. Børnene bliver tilbudt små smagsprøver. Det er ganske frivilligt om børnene vil smage, og vi accepterer når børnene siger nej tak. Den pædagogiske metode vi anvender, er at give plads til eksperimenter og gættelege. Børnene præsenteres for det nye i en uformel sammenhæng. Personalet er rollemodel for børnene, de viser børnene, at det er vigtigt at være nysgerrige, positive og inviterende.

I de situationer, hvor børnene ikke spiser maden og er sultne, serverer vi rugbrød for dem.

### **Børnenes fødselsdage**

I Solmarken fejrer vi børnenes fødselsdage med et festligt arrangement på stuen i forbindelse med samling til formiddagsmåltidet eller eftermiddagsmåltidet. Der vil være fødselsdagssang, fødselsdagslys, lege og hurraråb. Børnene får en hjemmelavet opmærksomhed/gave, der er lavet af de andre børn og voksne. Hvis forældrene ønsker det, kan barnet dele ud, f.eks. boller, is, frugtstænger, rosiner flødeboller og frugtfade.

Barnet er i centrum for begivenheden og vælger fødselsdagssang og puster fødselsdagslys ud.

Det er også en mulighed at invitere hele stuen hjem til fødselsdag. Hvis arrangementet foregår med institutionen indenfor åbningstiden vil institutionens vedtagne mad- og måltidshandleplan være gældende.



**Forældresamarbejde og revision**

I Solmarken inddrager vi forældrene i vores handleplan ved, at der hver dag bliver lagt billeder af maden på AULA. Vi opfordrer forældrene til at tale med børnene om maden, de spiser i Solmarken.

Vi kommunikerer med forældrene omkring handleplanen igennem den daglige kontakt, og via vores handleplan for måltidet.

I tilfælde af at børnene har allergi, beder vi om en lægeerklæring, og børnene får serveret den mad de må spise.

