



Skattekistens madpolitik

Denne madpolitik fortæller om vores holdning til, hvad mad og måltider i Skattekosten skal bidrage med. Madpolitikken hjælper og inspirerer samarbejdet om gode madvaner og madmod mellem personalet og forældrene.

Kort fortalt er vores retningslinjer, at

- vi holder fast i, at der er forskel på hverdag og særlige anledninger
- alle børn har ret til gode og nærende madpakker til frokost og frugt
- vi slukker tørsten i vand
- vi ikke vil have slik eller kage i madpakkerne
- vi ikke ønsker raffineret sukker, hvis der deles ud til fødselsdage.

Mad i hverdagen hos os

Her i vores børnehave har børnene to madkasser med – én frokostmadkasse og én frugtmadkasse.

Vi oplever stor madglæde hos mange af børnene, når de åbner den lille hilsen fra hjemmet, som madpakken også er, og der bliver tit snakket om dét, de har med. Er der en rest fra aftensmaden, en ny og spændende frugt, eller er det noget fra egen have? En god madkasse, hvor barnet kan se, hvad de har med uden for meget udpakning og papir, giver større madglæde, da barnet reagerer på dufte, farver og udseende.

Det er vigtigt med en god, mættende madpakke, fordi madpakkerne udgør det, børnene skal forbrænde og 'køre på' hele dagen i børnehaven.

Dagene i Skattekosten er fulde af fart, aktiviteter og masser af leg. Derfor er det vigtigt, at børnene får gode og nærende madpakker uden for mange tomme kalorier med, så de har energi til alle dagens oplevelser.

Madpakkerne er forældrenes ansvar – og personalet i børnehaven fjerner aldrig noget af det, børnene har med. Med inspiration i Sundhedsstyrelsens officielle kostråd ønsker vi os, at madpakkerne:

- Indeholder fuldkorn og masser af fibre
- Indeholder flere grøntsager og frugter
- Indeholder mindre kød – og flere bælgfrugter og fisk
- Indeholder minimalt af det søde, salte og fede. Gem det aller helst til tiden derhjemme.

Lidt om selvstændighed og nogle gode råd til madpakkerne

Når vi spiser sammen i børnehaven, øver vi os i 'at kunne selv'. Hjælp derfor jeres barn. Sørg eksempelvis for, at madkassen er én, de selv kan åbne og lukke igen. Alt hvad barnet har med, skal de selv kunne komme til eller åbne, da dette støtter deres følelse af selvstændighed og selvhjulpenshed. Så hjemmefra skal I forældre også hjælpe med at åbne f.eks. figenstænger, ostehaps og lign., hvis jeres barn ikke selv kan dette endnu.

Tænk over mængden og størrelse af maden i madkassen. Det kan godt tage 20 minutter at spise en stor gulerod, og en stor håndfuld blåbær tager også meget af spisetiden, når man spiser et ad gangen.

Giv barnet valgmuligheder i madkassen, men ikke så mange at de bliver overvældet. Børn spiser ofte meget ensformigt i perioder, så lad gerne dit barn få 3 leverpostejsmadder med i en periode, hvis det er det, der er hittet for tiden.

Vi spiser tit ude om sommeren eller er på tur. Så derfor er det en god idé at tænke over, hvor let og håndterbar maden er som barnet har med. Kræver maden en gaffel, skal denne være med i madkassen. Remoulade og makrel mm. kan være svært at styre siddende på en træstub i en skov, uden muligheder for at blive gjort ren eller få vasket hænder. I en turmadpakke er det nemmest med klapsammen-madder. Dem kan man nemt styre (selv med vanter på). Pak turmadpakkerne så de kan tåle at blive bumlet rundt i vild galop i rygsækken. Brug ikke stanniol, da det ikke forgår, hvis det bliver tabt i naturen.

I Skattekosten slukker vi som hovedregel tørsten i vand. Drikkedunkene skal derfor være fyldt med vand (ikke juice, saftvand eller andet) om morgenen. I børnehaven fylder vi drikkedunken løbende op med vand alt efter behov. Drikkedunken skal være nem at håndtere for barnet og nem at drikke af.

I slutningen af dette dokument har vi samlet udvalgte anbefalinger og masser af inspiration til madpakkerne.

Spørg os meget gerne for ideer eller om råd, hvis I er bekymret for jeres barns madvaner.

Gode måltider og spisesituationer i Skattekosten

Ofte er det selve maden og dét at spise, vi tænker på, når vi bruger ordet 'måltid'. Men måltidet handler om mere end det. Måltidet handler også om spisesituationen - hvem måltidet indtages sammen med, hvordan de fysiske rammer er, hvordan stemningen er – for at nævne nogle eksempler. Appetitten og humøret påvirkes af alt dette, uanset om vi spiser madpakker, mellemmåltider eller mad tilberedt i forbindelse med smør-selv eller et andet pædagogisk måltid.

Derfor arbejder vi for, at måltiderne kan indtages i rare omgivelser og i trygge fællesskaber. Målet hos os er at afsætte den fornødne tid til måltiderne, så spisetiden bliver en god oplevelse. Maden og samværet er i centrum, og de voksne skal være nærværende og deltagende i måltidet. De voksne, der står for måltidet/spise situationen tilrettelægger rammerne og børnenes deltagelse f.eks. hvem hjælper med af dække bord, hvor man sidder man (ude, inde, mv.), rengøring mv. Fælles opmærksomhed og ansvar bidrager til bedre måltider, øget sundhed og større livskvalitet.

Sprog, motorik og kultur

Her i børnehaven lægger vi stor vægt på samtalen under maden. Både den børnene har med hinanden, men også samtaler mellem voksen og barn. Hvordan man samtaler, lytter til hinanden og skifter mellem at lytte og tale. Hvilke emner vi taler om og dykker ned i. Nogle gange er der tale om planlagte emner, men det kan også være emner, der opstår af nysgerrighed eller ud fra et barns egen historie.

Måltidet er et redskab til at udvikle børns motorik og sprog, men også til at give børnene en viden om krop og sundhed. Når børnene inddrages i tilberedningen af maden i forbindelse med "smør-selv" dage, lærer de om råvarerne og deres sanser styrkes gennem sanselege, hvor de f.eks. får kendskab til de fem grundsmage salt, sødt, surt, bittert og umami. Herefter kan børnene omkring bordet gætte på, hvilke råvarer, der er anvendt i maden og hvilke smage de har. Vi er dog udfordret af et lille køkken, hvor der ikke kan være mange børn, så det foregår ofte som en aktivitet på stuen. Men vi tager meget gerne på indkøb i vores nærmiljø og dykker ned i spændende madvarer og nye smage. Når vi skærer, piller, ruller, mv. styrker det også barnets motorik. Vi dyrker også en del grønsager, frugter og krydderurter i vores drivhus/legeplads, som vi også nyder at følge udviklingen af og ikke mindst af smage og lave noget af.

Mad er også kultur, og spisesituationen er derfor også en oplagt ramme for at tale om, hvor maden kommer fra. Vi snakker om lande og kulturer og understøtter børnenes kendskab og nysgerrighed. 'Smør selv', fødselsdage og sommerfesten er oplagte muligheder for at smage på noget spændende mad fra jeres køkken/kultur.

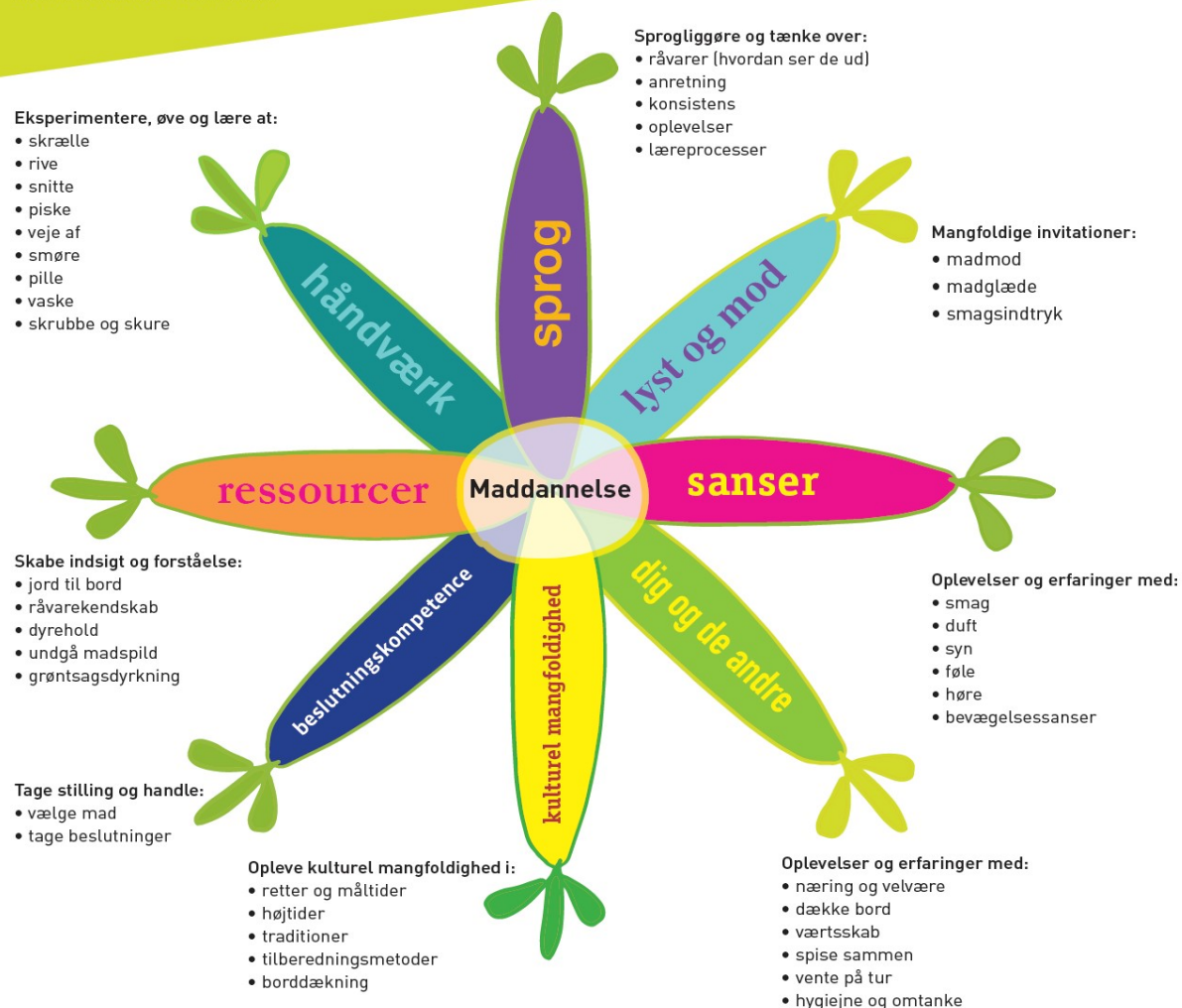
Lidt om maddannelse

Når vi arbejder pædagogisk med måltider og spisesituationer, arbejder vi med børnenes maddannelse. Vi er inspirerede af materialet "Madleg", der er udgivet af Rådet for sund mad i 2024 (3. udgave)¹. Det betyder bl.a. at vi arbejder med maddannelsesblomsten og ønsker at vores spisesituationer også skal bidrage til at stimulere og udvikle madmod og fællesskaber. Maddannelsesblomsten herunder skaber et rigtig godt billede af de mange dele, maddannelse handler om. Og den viser på en meget overskuelig måde, hvor mange kompetencer, mad og måltider kan åbne for og understøtte.

¹ <https://raadeforsundmad.dk/ny-udgave-af-madleg/>

MADDANNELSESBLOMSTEN

Ellen Ravn Habekost • elrh@ucl.dk



Når vi fejrer fødselsdage i børnehaven

Vi vil så gerne fejre børnenes fødselsdage i børnehaven, og I må meget gerne sende noget med, som børnene kan dele ud.

Vi ønsker os noget uden raffineret sukker, som er let at håndtere for både børn og personale.

Anbefalinger til madpakkerne

Herunder har vi samlet en række anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Hvidovre Kommunes sundhedspleje:

- Børn under 3 år bør ikke spise mere end ca. 50 gram rosiner om ugen (ca. en voksenhåndfuld). Større børn kan spise flere rosiner.
- Undgå riskiks, da de indeholder en del uorganisk arsen.
- Undgå at give børn risdrik. Børn spiser og drikker mere end voksne i forhold til deres kropsvægt, derfor er indtaget af risdrik mest kritisk hos børn. Tilbyd i stedet dit barn f.eks. frisk frugt.
- Smoothies, drikkeyoghurt og myslibarer anbefales ikke som del af madpakken. Disse mætter hurtigt barnet, men er hurtig ude af vores system, og de giver derfor kun mæthedfølelse her og nu. Sundhedsplejen i Hvidovre Kommune anbefaler, at man kun bruger disse som et lille mellemmåltid hjemme eller på farten, og ikke som en del i et af hovedmåltiderne/eller i madpakken.
- Sundhedsstyrelsens anbefalinger af snacks og søde sager: Højest 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen.
 - Lad din hånd guide dig
 - 5 håndfulde er et godt vejledende mål, som du altid har "lige ved hånden", og som er let at huske for de fleste. Det er dog vigtigt, at du bruger din egen hånd til at afgøre, hvor meget du har plads til. Du har nemlig mindre plads til snacks og søde sager som barn end som voksen og som kvinde end som mand. Nogle typer af snacks og søde sager fylder og vejer mere end andre. De 5 håndfulde skal derfor ses som et vejledende mål.
 - Hvad tæller med som snacks og søde sager?
 - Snacks og søde sager er fødevarer, der har et højt indhold af salt, sukker eller mættet fedt, og som ofte har mange kalorier. Det er samtidig fødevarer, som typisk ikke har noget betydeligt indhold af vitaminer og mineraler.
 - Særligt om de søde drikke
 - De søde drikke tæller også med i de 5 håndfulde om ugen. Dog er der for din sundheds skyld kun plads til én sød drik om ugen – det gælder både de sukkersødede og de kunstigt sødede.
 - Søde drikke giver syreskader på tænderne pga. lav pH-værdi - uanset om de er sukkersødede eller kunstigt sødede.
 - Hvis du drikker mange sukkersødede drikke, bidrager det desuden med mange kalorier, hvilket øger risikoen for at udvikle overvægt. De sukkersøde drikke giver ikke samme mæthedsfølelse som søde sager, og man indtager derfor ikke tilsvarende mindre energi efter at have drukket sukkersødede drikke.
 - Ligesom for snacks og søde sager, har børn også mindre plads til søde drikke end voksne. Jo mindre barnet er, desto mindre er der plads til.

- Søde drikke er fx sodavand, saftevand, iste samt energidrikke og sportsdrikke. Det omfatter både drikke, som er sødet med sukker, og drikke, som er kunstigt sødet (light-drikke).
- Børn bør dog slet ikke drikke energidrikke.

Læs mere her:

- De officielle kostråd: <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad>
- Kostråd til daginstitutioner: <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-professionelle-koekkener/kostraad-til-maaltider-i-daginstitutioner>

Inspiration til madpakkerne og/eller til uddeling til fødselsdage

Poke Bowl

- Rester af kolde kogte ris, nudler eller andet
- Rester/blandet grønt
- Kød
- Dressing



Sunde æblemuffins (ca. 6 stk.)

- 3 æg
 - 3 dl finvalsede havregryn
 - 2 små danske æbler
 - 1 tsk. Kanel (kan erstattes med vanilje, kardemomme eller andet.)
 - salt
 - 1-2 spsk. honning
 - 20 g smør eller kokosolie
1. Skær æbler i små tern.
 2. Bland æbler, havregryn, kanel, honning, smeltet fedtstof, salt og æg.
 3. Kom dejen i silikoneforme.
 4. Bages ved 200g varmluft i ca.15-20 min.



Spinatvafler

- 150 g hvedemel
- 75 g fuldkornshvedemel
- 0,50 tsk. bagepulver
- 125 g spinat, frisk eller frossent
- 4 æg
- 2,50 dl mælk
- smør, til stegning
- 1 tsk. flagesalt
- sort peber, friskkværnet



1. Blend det sammen til en helt ensartet lind dej. Lad gerne dejen hvile i 15-30 minutter, så melet lige kan absorbere lidt af væden og tykne.
2. Fordel lidt olie eller smør i et vaffeljern og steg vaflerne til de er gyldne og gennembagt.

Bagt havregrøds muffins (ca. 8 stk.)

- 4 æg
- 4 dl. Havregryn
- 4 bananer
- ½ spsk. Olie
- 2 tsk. Bagepulver
- Nip salt
- 40 g. mandler (kan undlades)
- Blåbær eller andre bær



1. Blend æg, havregryn, banan, sirup, olie, bagepulver og salt i 2 min. Vend hakkede mandler i dejen.
2. Fordel halvdelen af bærrene i bunden af de muffins formen hæld dej ovenpå og afslut med bær på toppen. Bag dem og lad dem køle af et par minutter.

Proteinboller (ca. 9-10 stk.)



- 250 g. havregryn
- 350 g. hytteost
- 4 stk. æg
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. Salt

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
2. Stavblend alle ingredienserne indtil du har en ensartet dej. Hvis dejen virker for tynd, tilsæt da lidt mere havregryn.
3. Lad dejen trække 5-10 min.
4. Brug to skeer, som dyppes i vand, og læg klatter af dejen på bagepladen.
5. Bag dem i midten af ovnen i ca. 20-25 minutter, indtil de er gyldne.
6. Tag dem ud af ovnen og lad dem køle helt af, inden du skærer dem over. Hvis de skæres over for tidligt, kan de godt virke klæge inden i.

Ægge muffins (6 stk.)

- 3 æg
- 250 g. grønt
- 125 g. Kød
- 1 tsk. Salt

1. Grøntsagerne og kødet hakkes meget fint.
2. Æg røres sammen med salt.
3. Grøntsagerne lægges bunden af muffins formene,
4. Æggemassen hældes over grøntsagerne.
5. Bages i ovnen i cirka 20 minutter ved 200 grader varmluft.



Bananpandekager (3-4 stk.)



- 1 banan
 - 1 æg
 - $\frac{3}{4}$ dl havregryn
 - $\frac{1}{2}$ tsk. bagepulver
 - $\frac{1}{2}$ tsk. salt
1. Bland banan, æg og havregryn. Mos det hele sammen med en gaffel, eller blend det i en blender eller minihakker.
 2. Rør bagepulver og salt i dejen, og steg små bananpandekager.

Banan vafler (6 stk.)

- 100 gr. havregryn
 - 2 æg (str. L)
 - 1 dl mælk
 - 2 modne bananer
 - 1 spsk. olie
 - 2 tsk. bagepulver
 - 2 tsk. vaniljepulver
 - 2 tsk. stødt kanel
1. blend det hele til en cremet vaffeldejs. Er dejen for tynd, så tilsæt lidt flere havregryn. Er den for tyk, så tilsæt lidt mere mælk.



Twister Stick (8-10 stk.)

- 1 rulle færdig pizzadej eller pølsehornsdej (du kan også lave pizzadejen selv)
 - 125 g pizzasauce eller smøreost
 - 100 g revet ost (f.eks. mozzarella eller cheddar)
 - 80 g fyld (eller ekstra ost, hvis du ikke vil have kød i)
 - evt. lidt oregano til drys



1. Rul dejen ud og pyt fyld på den ene halvdel. Fold den anden halvdel af dejen over fyldet, og tryk det lidt sammen.
2. Skær dejen i strimler, der er ca. 2-3 cm brede. Sno hver strimmel og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir.
3. Bag dine pizza twisters ved 190 grader i ca. 18-20 minutter, til de er gyldne, og osten er smeltet.

Dadelkugler (ca. 15 stk.)

- 150 g dadel, gerne medjool, uden sten
 - 3 spsk. kokosmel
 - 30 g mandler
 - 0,50 tsk. vaniljepulver
 - 3 spsk. kakao, usødet
 - 1 tsk. kanel
 - Kom alle ingredienserne i en foodprocessor og kør til det er en glat masse.
1. Form til små mundrette kugler.
 2. Tril dem i lidt kokosmel, ren kakaopulver, finthakkede hasselnødder – eller spis dem som de er.



Sund Nutella

250 gram kogte kikærter (evt. fra dåse)
250 gram dadler uden sten
3 spsk. ren kakaopulver
Ca. 1 dl vand

1. Alle ingredienserne blendes til en fin creme i.
Tilsæt vand lidt ad gangen, indtil cremen får den ønskede konsistens
2. Smag cremen og juster evt. med mere kakao.
3. Hæld cremen på glas og opbevar den på køl, hvor holdbarheden er cirka 1 uge.



Gode ideer til købte ting

- Nødder
- Linsekiks
- Æble chips
- Kokos
- Hummus med grøntsagsstænger



SPØRG GERNE I BØRNEHAVEN FOR MERE INSPIRATION ☺