



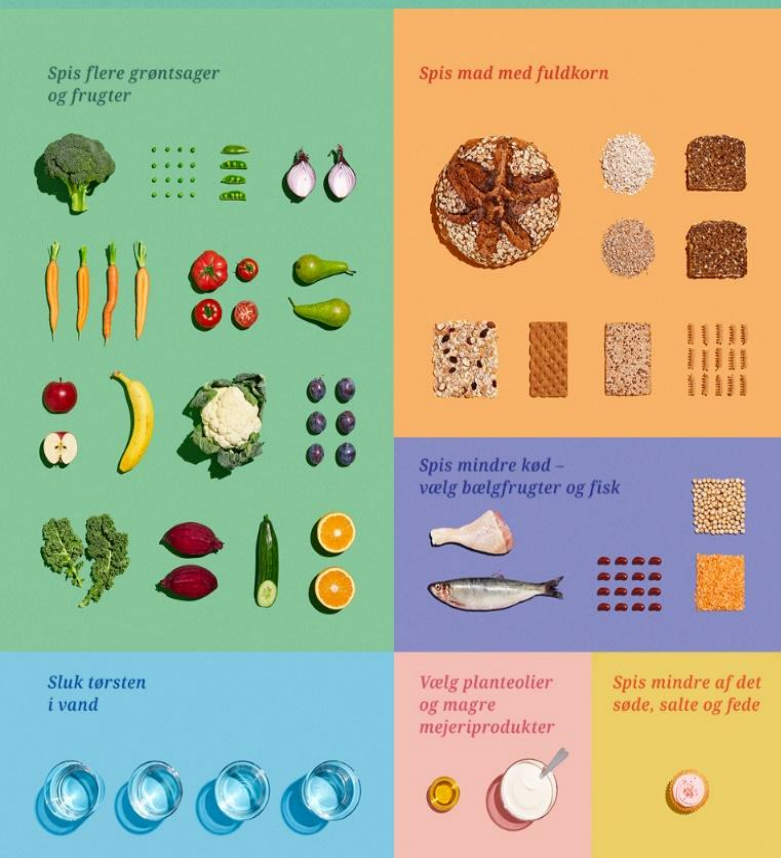
Dagtilbudsområdet Nord

Handleplan for mad og måltider

Forældrebestyrelsen 2026



Spis planterigt,
varieret og ikke
for meget



Spis planterigt,
varieret og ikke
for meget

De officielle anbefalinger

- Mad som Dagtilbud Nord serverer følger de officielle anbefalinger.
- De officielle anbefalinger omfatter også børnenes madpakker.
- Der serveres vand til måltiderne – dog også mælk til morgenmad.
- Nords morgenmad består af basismad som ex. havregryn, grød, havrefras, rugbrød mv.
- Vi forventer, at forældrene lever op til anbefalingerne.



Økologi og råvarer

- Det prioriteres så vidt muligt, at råvarerne er økologiske og dansk produceret.
- Frugt og grønt vælges efter sæson.
- Vi har fokus på, at reducere madspild.
- Vi har fokus på, at minimere ultraforarbejdet mad i vores madordninger.

Ovenstående er gældende for mad der serveres af dagtilbuddet.



Særlige madhensyn

- Alle børn skal være en del af fællesskabet
- Dagtilbud Nord tager hensyn til kulturelle og religiøse forhold.
- Allergier, sygdom eller overbevisninger skal ikke udelukke børn fra fællesskabet.
- Særlige medicinske madhensyn skal være lægebegrundet.



Søde sager

- Vi anbefaler, at indholdet af søde sager begrænses i madpakken.
- Det anbefales, at de søde sager erstattes af sundere alternativer – brug evt. modellen ”4 af de grove – 1 af de sjove”.
- I børnehave/vuggestue fejres fødselsdage på behørig vis med fødselsdagssange, dug, flag og lys på bordet. Børnene må (i nogle huse) til samling dele LIDT ud til de andre børn. Det kan være rosiner, flødeboller, vindruer, et lille stykke kage mv.
- Der serveres i Nord ved særlige lejligheder søde sager i begrænsede mængder. Særlige lejligheder er ex. Jul, påske, fastelavn mv.



Børn og unge inddrages

- I Dagtilbud Nord ser vi måltiderne som en pædagogisk aktivitet og en lærerig rutine som skal understøtte børnenes muligheder for aktiv inddragelse og indflydelse.
- Børnene inddrages i fastsættelse af menu.
- Måltidet rummer potentialer til at udvikle børns demokratiske dannelse, da de kan få en oplevelse af, at deres inddragelse, indflydelse og medbestemmelse er betydningsfuld for fællesskabet.
- Igennem måltidsrutiner arbejdes der pædagogisk med deltagelse, ved at give børnene ansvar for konkrete opgaver og ved at understøtte børnenes selvhjulpenhed og eksperimenterende tilgang under måltidet.



Rammerne om måltidet

- De fysiske og pædagogiske rammer er vigtige for at måltidet bliver godt for både børn samt voksne.
- Derfor har vi fokus på at der er en rar stemning omkring måltidet.
- Det pædagogiske personale er nærværende, tilgængelige og opmærksomme på børnenes initiativer
- Det pædagogiske personale bruger bevidst børnenes navne for at styrke den sociale opmærksomhed på hinanden.
- Der bliver sat ord på det, der foregår ved bordet og det, der skal ske under og efter måltidet
- Der bliver samtalt om maden, smagen, farven og konsistensen
- Det pædagogiske personale opfordrer børnene til at smage nye retter, men respekterer børnenes ret til at vælge til og fra.
- Der lægges vægt på, at børnene ikke føler sig presset til at spise. Nogle børn kan have brug for at man giver dem tid og fleksibilitet. Er der frokostordning i huset præsenteres maden på fadene inden vi går i gang med at spise, og der tales positivt om den mad der bliver sat på bordet.
- Det er ligeledes vigtigt, at personalet selv går forrest og gør det vi forventer af børnene. Vi sidder roligt ved bordene, og venter med at hente og ordne andre ting til efter måltidet er færdigt Vi smager på maden der står på bordet.



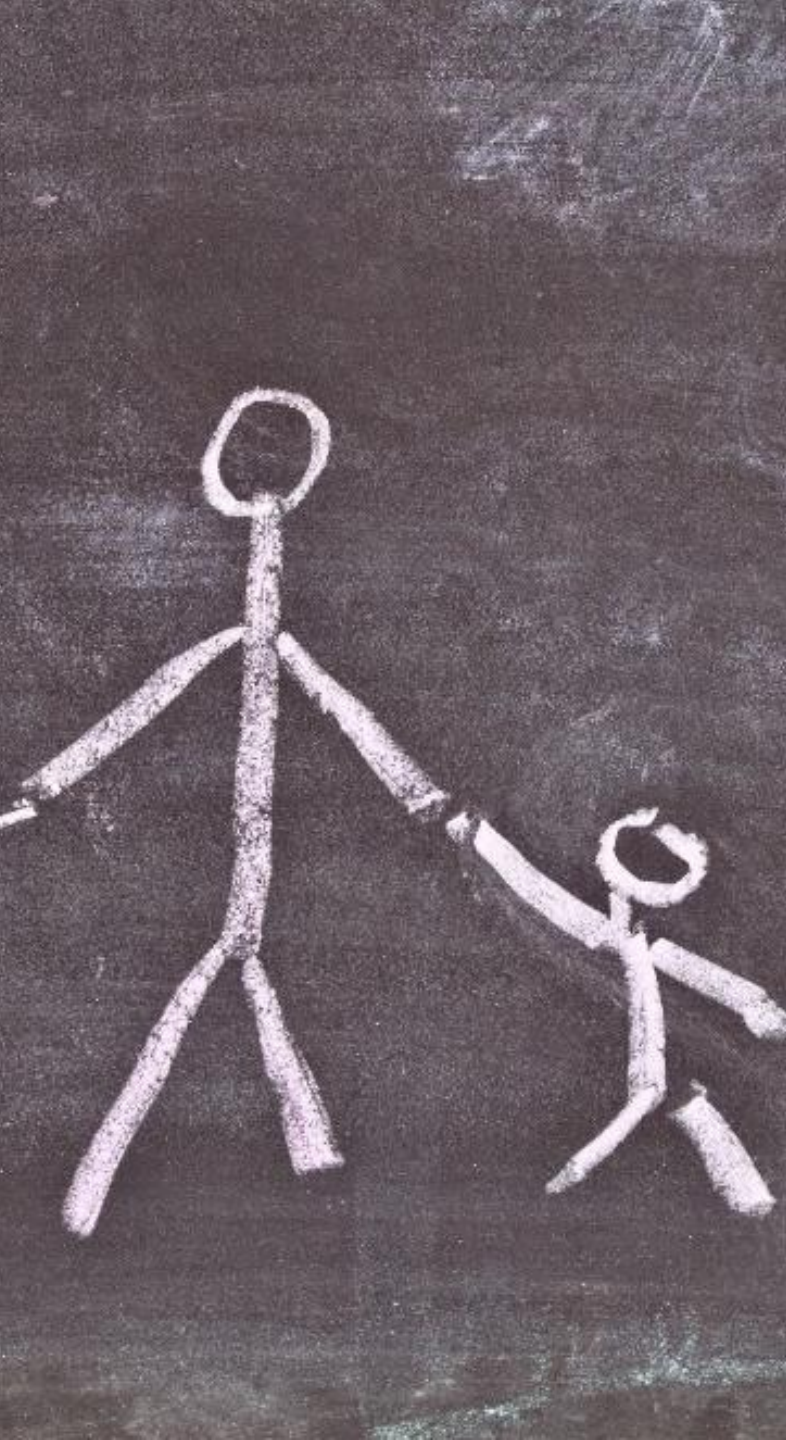
Vi er alle rollemodeller

- Det pædagogiske personale er rollemodeller for børnene under måltiderne og har fokus på, hvilke kompetencer der ønskes at børnene tilegner sig. Fx at kunne vælge mad til og fra.
- Personalet skal være bevidste om egen rolle og være opmærksomme på, hvordan der ageres under måltidet. I den forbindelse er det vigtigt, at det pædagogisk personale sørger for, at børnene oplever voksne der udtrykker glæde og interesse for maden. Personalet smager på maden, og opfordrer børnene til at gøre det samme.
- Forældre og ældre børn er ligeledes rollemodeller.



Mad og mangfoldighed

- Maden der serveres skal give alle børn, uanset kulturel baggrund lige mulighed for et sundt måltid.
- Måltidet ses som en mulighed for at fremme respekt, tolerance og fællesskaber mellem børn – og dermed skabe forståelse for kulturelle forskelle og ligheder.



Forældreinddragelse

- Forældre skal tilbydes inspiration til madpakkens indhold og informeres løbende om, hvad sund og varieret kost er, og hvilken betydning det har for børn udvikling.
- Forældregruppen kan hvert andet år fravælge det kommunale frokosttilbud.
- Forældrebestyrelsen behandler jævnligt dagtilbuddets kostpolitik.
- Forældre tilbydes vejledning og inspiration til børnefødselsdage og ved afslutning i de enkelte huse.