

Folder:

Bakkelandet har en mening om mad



Mad er noget, der dækker et fysiologisk behov, der gør, at vi kan leve, fungere, tænke, vokse og udvikle os. Men mad er så meget mere end det. Mad er et udtryk, det er kultur, det er noget vi laver til hinanden, for hinanden og med hinanden. Vi indtager det sammen, det er grobund for et fællesskab, det skaber samvær, det skaber samtale, det skaber samhørighed.

På Bakkelandet mener vi, at mad er omsorg, nærvær og kærlighed. Vi ønsker, at lave mad skaber gode vaner for børnene og lyst til gode og velsmagende råvarer. Vi ønsker at give børnene lyst til at udforske mad, prøve det, opleve det og nyde det. Gode vaner grundlægger tidligt i livet, og det gælder også for madvaner. Derfor er det en værdi for Bakkelandet at vores børn lærer hvad mad er samt giver dem et indblik i madens verden.

Sund mad giver god næring – leg, læring

På Bakkelandet mener vi, det er vigtig at være bevidste om hvilken mad vi giver vore vores børn. Børn har et særligt næringsbehov fordi de er meget aktive og har brug for energi og næring til at vokse og udvikle sig. Endvidere er sunde måltider med til at modvirke eksempelvis overvægt blandt børn.

Det er samtidig et fokusområde at understøtte et stabilt blodsukkerniveau blandt vores børn. God blodsukkerbalance er nemlig ensbetydende med bedre leg, læring og koncentration. Et stabilt blodsukker mindsker også humørsvingninger herunder irritation blandt børn, hvorfor det har indvirkning på blandt andet legerelationer.

Så kort sagt: "Sund mad giver god næring – leg, læring".

Bæredygtig og økologisk mad

Bakkelandet har økologisk spisemærke i sølv. Det betyder, at mellem 60-90% af vores indkøb består af økologiske produkter. Når vi ikke er økologiske, er det ofte i perioder med danske sæsonvarer og hvor vi vælger bæredygtigheden i de danske og helst lokale varer, frem for import. Vi undgår så vidt mulig konserver for at minimere at metaller fra konserver optræder i maden.

Vi laver helst maden selv

På Bakkelandet synes vi det er en værdi at lave maden selv. såsom mayonnaise, leverpostej, pickles, pålæg, fond, saltede og syltede tilbehør. Det giver et væsentligt kvalitetsløft og en fornuftig økonomi. samt mange andre fordele

- Vi tror på vores råvarer er bedre end dem anvendt i industrien
- Vi har større mulighed for variation
- Vi kender råvarerne og ved dermed, hvad det færdige produkt er tilsat
- Vi kan styre smagen og tilpasse til forskellige aldersgrupper
- Det giver højere faglig tilfredsstillelse

I køkkenet er vi fleksible i forhold til sammensætning af måltider. Vi følger visse retningslinjer og har også basisopskrifter, men tilpasser hver enkelt måltid efter årstiden og efter hvad der nu engang er i køleskabet.

Denne fleksibilitet gør at Bakkelandets frikadeller ikke altid smager ens, til gengæld smager de altid godt. Det er vigtigt, at maden opleves som et måltid og ikke som ernæring.

Fra jord til bord

Pædagogisk arbejder vi med "fra jord til bord" og har i vuggestue og børnehave højbæde, hvor vi sår og planter afgrøder, som vi gennem året passer og plejer for til sidst at høste, tilberede og spise.



Bakkelandet er privilegeret med en placering midt i naturen blandt skov og åbne vidder, og har derfor masser af muligheder for at dyrke og høste. Vi dyrker egne grøntsager som kartofler og gulerødder og spændende urter i højbedene. Vi plukker også bær fra Bakkelandets buske og frugttræer. Alt hvad vi dyrker indgår i maden vi spiser på den ene eller den anden måde. Udebørnehaven Valnødden bruger naturligt nok mere tid på "havearbejdet" end vuggestuen og Børnenes spor, men alle afdelinger er involveret i "fra jord til bord".

Gode råvarer og ingen madspild

Bakkelandets madpolitik tager udgangspunkt i bæredygtighed, reducere af madspild og den korteste vej fra jord til bord. Vi reducerer madspild alt det vi kan, det er en hel naturlig del af menuplanlægningen i køkkenet. Menuplanen er et godt styringsværktøj i forhold til variation og til optimeret indkøb, men i det økologiske køkken skal der være plads til at ændre på menuen fra dag til dag, det giver mulighed for at anvende rester og måske fra-vælge en råvare, hvis den ikke kan leveres økologisk eller måske er for dyr. Vi prøver at fryse rester ned og genanvende dem senere. Gulerodsskræller (rene og vaskede), grønsagsrester og stokke kan også anvendes i mange retter

Tilberedning og borddækning, gerne med børn

Køkkenet er placeret midt i afdelingen med Vuggestue og Børnenes Spor hvor det danner en tryk, hjemmelig og hyggelig ramme midt i mellem store og små. Det betyder blandt andet at køkkenet er en naturlig del af hverdagen og det gør det samtidig nemt at inddrage børn i aktiviteterne omkring madlavning. Det er vi glade for.

En vigtig forudsætning for at give børnene sunde kostvaner er, at de har oplevelsen af, at sund mad er indbydende og lækkert og tilmed sjovt at tilberede. Når børnene inddrages, får de ud over selve glæden ved at være med til at lave maden også en forståelse for, hvor madvarerne kommer fra og en øget interesse i at smage

Bakkelandets mad udvikler og udfordrer

Vi serverer mad der taler til sanserne. På Bakkelandet skal maden duftes, høres, føles og ses. Alle sanser skal i brug for at få den fulde oplevelse af maden. I vores køkken søger vi balancen mellem alle 5 grundsmage. Det være sig det salte, det søde, det bitre, det syrlige og umami. Vi søger at finde en balance i disse grundsmage, og at de alle er repræsenteret i et måltid. Specielt har vi fokus på, at smage til med syre, da det giver en meget mere nuanceret smagsoplevelse. At vi ønsker at servere mad, der ikke har en gennemtrængende sød smag går fint i tråd med Bakkelandets "sukker-med-omtanke"-politik.

Når vi introducerer en ny smag for børnene, forsøger vi at gøre det på en måde, så de møder den af flere omgange indenfor en given periode, gerne på flere forskellige måder. Eksempelvis, når vi introducerer en ny grøntsag/smag, serverer vi den i forskellige retter; som rå, som tilbehør og som en del af en ret. På den måde bliver den nye smag gennemgående i maden over en periode, og på den måde vænnes barnet til smagen.

Plads til både genkendelse og variation

Det kan være udfordrende, at skabe en fornuftig balance mellem det kendte og variation af maden. Børnene skal være trygge i måltidet, og de skal ikke opleve det som grænseoverskridende eksperimenterende at sætte sig til bordet. Samtidig skal de også smage nye ting og møde kendte råvarer på nye måder. Køkkenet på Bakkelandet prøver at skabe en god balance og lytter selvfølgelig hvis det pædagogiske personale siger, at vi udfordrer børnene for meget. Desuden tænker vi over, at der er et kendt element i retten, der kan



mætte, hvis vi præsenterer noget nyt. På den måde er der også mad til det barn, der ikke er begejstret for den nye ret, og som derfor stadig kan spise sig mæt. Måden, hvor på vi gør det, kan være at servere brød til retten eller tænke ris, perlespelt, pasta eller kartofler ind i retten.

Måltidskulturen

Det er køkkenets ansvar, at børnenes energibehov er dækket ind, men i det øjeblik måltidet forlader køkkenet, handler det ikke længere om energibehov og energifordeling. Vi har forvandlet de sunde gode råvarer til et måltid, som skal indtages i en social og hyggelig ramme, hvor maden er i fokus.

En vigtig forudsætning for at udvikle barnets lyst, nydelse og glæde ved at spise er barnets velbefindende. Barnet skal opleve trykthed, som vi skaber ved, at det sidder på den samme plads med de samme børn og voksne. Der skal være god tid til måltidet, der skal være ro, der snakkes afdæmpet og man har rolige bevægelser. Barnet skal sidde godt, stolen skal passe til bordet, stemningen skal være hyggelig, atmosfæren afslappet og afbrydelser skal så vidt muligt undgås. Sådanne rammer giver barnet mulighed for at føle sult og mæthed.

Samarbejdet mellem køkkenet og det pædagogiske personale er yderst vigtigt. Personalet i SFO, børnehave og vuggestue er med i frokostordningen. De er således rollemodeler og spiser sammen med børnene. Det er det pædagogiske personale, der står for at præsentere maden og skabe nysgerrighed hos det tilbageholdende barn. De skal forsigtigt prøve at flytte børnenes grænser for, hvad de tør smage. Derfor er det vigtigt, at de er åbne og nysgerrige på maden, da den indstilling vil smitte af på børnene.

Det er vigtigt for alle i Bakkelandet at have tid til fordybelse omkring måltidet. Det giver en fælles oplevelse at spise den samme mad, at have en dialog om maden, smag, ingredienser, konsistens, udseende og processen frem til det færdige måltid. Der holdes bordskik, børnene lærer at tage hensyn, maden sendes rundt, man beder om hjælp og tilbyder sig. Der ventes på tur og der lyttes til hinanden.

Vi synger altid en sang om mad inden måltidet for at markere fællesskabet omkring måltidet og for at skærpe opmærksomheden mod det der skal ske. De voksne præsenterer maden inden den serveres, og mens der spises sættes der fokus på syns-, lugte- og smagssansen i snakken om, hvordan maden ser ud i dag, hvordan den dufter og hvordan den smager. Er den fx sød/sur, stærk/mild, kold/varm, hvor kommer råvarerne fra osv.

Temauger og årstidens mad

Vi bruger årstiderne til at sætte fokus på forskellige mad-temaer som fx ved høstmiddag, påskefrokost, julefrokost og bålmad. Når der er temauger på Bakkelandet serverer vi mad der passer til. Er temaet f.eks. middelalderen serverer vi mad fra middelalderen.

Sukker med omtanke

På Bakkelandets tror vi på en "sukker med omtanke"- politik

"Småbørn har stort set ikke plads til slik, kager, sodavand, saft og andre sukkerholdige produkter i kosten. I institutioner bør disse sukkerholdige produkter derfor ikke gives til børn under 2 år, og fra 2 år og opefter bør indtagelsen begrænses mest muligt." **Anbefalinger for den danske institutionskost. Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen, DTU Fødevareinstituttet (2009)**

Bakkelandet efterlever i vid udstrækning ovenstående, men uden at være fanatiske.

Bakkelandet serverer derfor ikke sukker som tilbehør eller kage til børnene. Vi har dog valgt at lave enkelte undtagelser, f.eks ved juleafslutninger eller andre særlige lejligheder.



der hvor vi forkæler alle med en småkage eller lign. I køkkenet bruger vi sukker som smagsstilsætning og til konservering. Vi vælger dog altid et alternativ, f.eks. tørret frugt, kokosmælk, juice eller lign., når det er muligt.

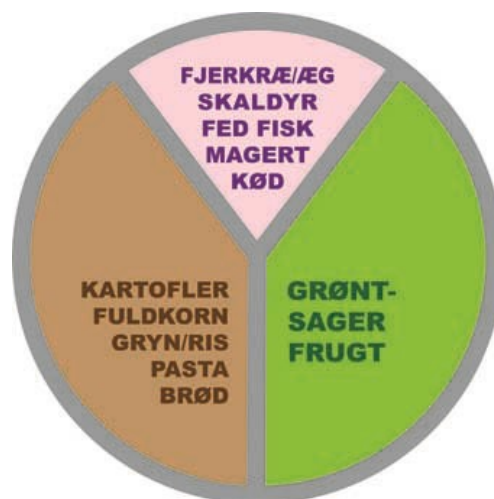
Fødselsdage bliver selvfølgelig fejret med manér, men helst med sund mad. Når forældre medbringer mad til at fejre fødselsdage appellerer Bakkelandet til "sunde" fødselsdagsmenuer der følger vores tanker om sund mad med et minimum af sukker. Men vi blander os ikke i menuen, men tror på at forældrene har mod på at udfordre sukkerkagerne og finde på sundere alternativer. Som inspiration kan man i Bakkelandets Mad og Måltidspolitik, på vores hjemmeside, finde forslag til fødselsdagsmenuer.

Bakkelandet følger Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens kostråd

Udover vores "Sukker med omtanke" politik så følger Bakkelandet de gode råd som Sundhedsstyrelsen (SST) og Fødevarestyrelsen (FVST) udgiver med omdrejningspunktet at "sunde børn lærer og leger bedst". Derfor får børnene en kost der tager hensyn til variation, sammensætning og mindskning af blodsukkerudsving.

Generelt gælder det om at have fokus på en varieret kost som tilfører energi/næringsstoffer relateret til områder: kulhydrat, fedt og proteiner. Fødevarestyrelsen har udviklet den såkaldte Y-tallerkenfordeling. Udgangspunktet for tallerkenfordelingen er:

- 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs
- 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta
- 2/5 grønsager – gerne to forskellige slags eller frugt.



En grundlæggende fordel ved at tænke i tallerkenfordeling ved tilrettelæggelse af måltider er, at det er lettere at skalere et måltid i forhold til det enkelte barn på en ernæringsmæssig god måde.

Køkkenet på Bakkelandet følger også sundhedsstyrelsens anbefalinger om, at forskellige aldersgrupper har forskellige behov. F.eks. sørger vi for, at der i vuggestuen sker en introduktion af så mange grøntsager som muligt hen mod slutningen af børnenes første leveår for at mindske kræsenhed senere hen og at børn under 1 år kun meget sjældent får serveret nitratholdige fødevarer spinat, rødbede, fennikel og selleri. Vi serverer masser af grøntsager i alle afdelinger (Børn fra 4-10 år bør spise 300-500 gram frugt og grønt afhængig af alderen) og vi serverer 1-2 ugentlige måltider hvori fisk indgår.

