

# Mad og måltider i Daginstitutionen Orienten

I Orienten arbejder vi aktivt med maddannelse og har som mål at vække børns nysgerrighed og lyst til at smage på forskellig slags mad. Vi ønsker at støtte børnene i at udvikle sunde og varierede madvaner. Da smag og madkultur i høj grad er kulturelt og socialt betinget, har vi fokus på at skabe trygge rammer, hvor børnene kan udforske og udvide deres smagsunivers.

Vi serverer overvejende vegetarisk kost baseret på bæredygtige og næringsrige råvarer. Maden består blandt andet af bønner, linser, mange forskellige grøntsager, fisk og skaldyr. Kød serveres sjældent – typisk 1-2 gange om måneden – mens fisk og skaldyr indgår 3-4 gange om måneden.

Vores måltider tilberedes i videst muligt omfang fra bunden med udgangspunkt i sæsonens råvarer og med et stort fokus på økologi. Vi prioriterer både smag, variation og kvalitet i tilberedningen.

Måltidet er en central del af hverdagen og mere end blot næring – det er en social og pædagogisk arena. De voksne spiser sammen med børnene og understøtter måltidet med et bevidst sprog og nærværende adfærd. Vi lægger vægt på at skabe et trygt, nysgerrigt og undersøgende rum, hvor børnene har mulighed for at smage i deres eget tempo og på egne præmisser. Det er altid frivilligt, hvad man ønsker at spise.

Måltidet giver også anledning til at arbejde med andre vigtige områder i børns udvikling – som selvhjulpenhed, sociale relationer, sproglig udvikling, motorik og matematisk forståelse.

Arbejdet med mad og måltider sker i tæt samarbejde mellem ledelse, køkken og det pædagogiske personale.

## Vi har særligt fokus på:

- Smag og madglæde
- Høj råvarekvalitet
- Bæredygtighed og klimahensyn
- Trygge, hyggelige og nærværende måltider
- Gode madminder, indflydelse og sunde madvaner
- Viden, nysgerrighed og refleksion

**Vi følger naturligvis Fødevarestyrelsens anbefalinger i tilrettelæggelsen af vores madordning.**

## Dagens gang i måltider

### Vuggestuen:

Morgenmad kl. 7.15 – 8.00 i fællesrummet. Morgenmaden består hovedsageligt af hjemmebagt brød, ost, frugt og havregrød + vand og mælk.

Formiddagsmad kl. 8.45 på stuerne. Formiddagsmad består af brød, frugt, vand og mælk.

Frokost kl. 10.30 på stuerne. Frokostmenuen kan læses på tavlen i entreen.

Eftermiddagsmad kl. 14.00 på stuerne. Eftermiddagsmaden består ofte af hjemmebagt brød og frugt eller grønt – menuen kan læses på tavlen i entreen.

Sen eftermiddagsmad tilbydes efter behov mellem kl. 16 og 17. Det kan være et stykke brød eller frugt.

### Børnehaven:

Morgenmad kl. 7.15 – 8.00 i fællesrummet. Morgenmaden består hovedsageligt af brød, ost, frugt + vand og mælk.

Formiddagsmad kl. 8.45 på stuerne. Formiddagsmad består af brød, frugt og vand.

Frokost kl. 11.00 på stuerne. Frokostmenuen kan læses på tavlen i entreen.

Eftermiddagsmad kl. 14.00 på stuerne. Eftermiddagsmaden består ofte af hjemmebagt brød og frugt eller grønt – menuen kan læses på tavlen i entreen.

Sen eftermiddagsmad tilbydes efter behov mellem kl. 16 og 17. Det kan være et stykke brød eller frugt.

## Maddannelse – et fundament for selvstændige måltider

I Orienten arbejder vi målrettet med begrebet maddannelse for at give børnene et solidt grundlag til at forholde sig selvstændigt til mad og måltider. Maddannelse handler om:

- At lære børnene om mad, råvarer og tilberedning.
- At introducere dem for forskellige smage og teksturer.
- At forstå madens kulturelle og sociale betydning.

### Hvad er maddannelse?

Ifølge Styrk maddannelse er: *"maddannelse en livslang proces, hvor vi lærer at forholde os kritisk og bevidst til mad og måltider. Det indebærer viden, færdigheder og vilje til at træffe informerede valg om mad og måltider".*

## Smag – en læringsrejse

Smag defineres ud fra de fem grundsmage: surt, sødt, salt, bittert og umami. Ud over den naturlige sødme i modermælk kræver de øvrige smage tilvænning. Små børn skal typisk smage på en ny fødevare 3-4 gange for at lære at kunne lide den, mens voksne ofte skal smage 15-20 gange.

At se, røre ved eller endda bare kigge på en grøntsag kan også hjælpe børn med at vænne sig til smagen. Selv det at putte noget i munden, selvom man spytter det ud igen, er et skridt på vejen til at lære smage og teksturer at kende.

## Hjernen og smagsoplevelser

Smagsoplevelser påvirkes ikke kun af smagsløgene, men også af hjernens bearbejdning af smagsindtryk. Når vi smager, sendes signaler fra smagsløgene og næsen til hjernen, hvor de bearbejdes. Især det limbiske system, der er forbundet med følelser og hukommelse, spiller en rolle i, hvordan vi opfatter smag. Derfor er de oplevelser, vi har med mad, vigtige og kan påvirke vores fremtidige madvalg.

## Erstatningsmad

Vi tilbyder så lidt erstatningsmad som muligt. Vi spiser det, der bliver serveret, og hvis et barn ikke umiddelbart vil spise det, der er på bordet, henter vi ikke andet mad under måltidet. Hvis et barn efterfølgende er utilpas og ikke kan vente til næste måltid med at spise, kan man altid få et stykke brød mellem måltiderne. Der kan være enkelte børn med særlige behov, som får et lille stykke brød under frokosten, hvis de ikke vil spise.

## At vække nysgerrighed

Hjernen vælger gerne det, den kender. Derfor ønsker vi i stedet for at give børnene noget andet som erstatning at vække deres nysgerrighed for det, der allerede er på bordet. Vi ønsker at udfordre dem til at smage nyt og danne nye madminder.

## Sult som en positiv følelse

Sult kan i vores del af verden være en positiv følelse og en god mulighed for et barn at lære at forholde sig selvstændigt til. Hvis barnet ved, at der ikke er andre muligheder, kan sulten fungere som en understøttende faktor i forhold til at spise noget af det, der allerede er på bordet. Det er ikke nødvendigvis et problem, hvis et barn ikke spiser noget til et enkelt måltid - der er et nyt tilbud om et måltid et par timer senere. Det er helheden, vi som voksne omkring barnet skal se på.

## Introduktion af nye retter

Når der serveres nye og udfordrende retter, kan det være en god idé at give en lille ting ved siden af, som børnene kender – for eksempel en agurkestav eller en gulero. Det giver noget genkendeligt og kan hjælpe børnene med at acceptere den nye smag. Det kan også være en idé at give retterne navne, der ikke refererer til meget kendte retter, som så viser sig at være meget anderledes end forventet, fordi vi for eksempel bruger andre krydderier eller grøntsager end børnene måske er vant til.

## Måltidet – en pædagogisk og tryk oplevelse

Måltidet er en vigtig pædagogisk stund, hvor vi styrker børns fællesskab, sprog, forståelse for verden og relationer. Vi skaber en imødekommende og lærende atmosfære, hvor måltidet forløber uden konflikter og fyldes med gode oplevelser omkring bordet og maden. Vi prioriterer en tryk og god stemning, så børnene kan koncentrere sig om maden. Der er tid til samtale om både maden og børnenes liv uden for institutionen.

En tryk tilknytning opstår, når barnet oplever, at de voksne er tilgængelige, opmærksomme og responsive – og måltidet er et oplagt tidspunkt til at udvise netop disse kvaliteter. Her kan den voksne støtte barnet i selvhjulpenhed, anerkende barnets initiativer og skabe en rolig atmosfære, hvor alle føler sig set og hørt.

Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at det er helt naturligt, at et barn kan have nedsat appetit eller måske slet ikke spiser i starten, hvis det endnu ikke er faldet til i institutionen. Barnet befinder sig i en ny og ukendt verden, og madlysten kan påvirkes af følelsen af utryghed eller savnet af det velkendte hjemmefra. I de situationer er det vigtigt, at de voksne møder barnet med forståelse, tålmodighed og nærvær – og at vi har tæt dialog med forældrene.

Små rutiner som at dække bord sammen, række hinanden maden og vente på tur er med til at skabe struktur og forudsigelighed – noget der er helt centralt for barnets oplevelse af tryk. Når børn oplever faste rammer og nærværende voksne under måltidet, understøttes deres følelsesmæssige udvikling og deres evne til at danne sunde relationer.

Udgangspunktet i Orienten er at børnene deltager aktivt ved at tage maden på tallerkenen, hælde vand i koppen og spise selv. Vi fremmer her selvhjulpenhed, da det styrker børns selvtilid og ansvar for egen person.

Børnene bestemmer selv, hvad der skal på deres tallerken, og ingen presses til at spise noget, de ikke ønsker. Vi opfordrer dog til at smage på alting og taler om smagen – er det surt, bittert eller noget helt andet? Vi hjælper børnene med at finde ord for smagen, maden og råvarerne.

Vi respekterer børns valg og fravalg med sætninger som: *"Du har ikke lyst til at smage på maden i dag – det er helt okay."* Det er også vigtigt at tale om andet end mad under måltidet for at skabe en afslappet stemning.

Der er generelt ikke regler omkring mad og måltidet. Det skal være et rum med tryk, hjælp og omsorg – uden overvågning, vurderinger og bestemte forventninger. Vi gør os løbende overvejelser om og evaluere på, hvordan vi skaber ro og tryk omkring måltidet.

## Ernæring – sund og varieret kost

Vi følger som tidligere nævnt Fødevarestyrelsens anbefalinger for kost til børn i daginstitutioner. Disse anbefalinger indeholder principper, råvareoversigt og vejledende portionsstørrelser for at sikre en sund og varieret kost.

Variation er gennemgående i alle fødevaregrupper for at sikre et tilstrækkeligt indtag af vitaminer, mineraler og næringsstoffer samt undgå et for højt indtag af enkelte stoffer.

Vores madprofil er overvejende vegetarisk, hvor de primære kilder til protein er bælgfrugter, æg, mejeriprodukter, nødder, vegetabiliske olier og fisk. Kød forekommer som en sekundær proteinkilde.

Vi serverer stort set den samme mad til alle børnene i institutionen. Der tages dog enkelte hensyn til vuggestuebørnene, såsom at undgå hårde madvarer, der kan udgøre en kvælningssrisiko, og at tilbyde lidt mere energi og fedt i kosten. Vuggestuebørnene tilbydes f.eks. letmælk, mens børnehavebørnene drikker vand. Vi imødekommer naturligvis de børn der har særbehov ift. mad og drikke, i samarbejde med forældrene.

Vi er opmærksomme på, at de små ikke skal have for fiberrig mad, da det kan reducere energiindtaget, derfor kan de få hvid pasta, mens børnehavebørnene får fuldkorn.

Der er stort set ikke plads til søde sager som slik, kage, sodavand, saft og andre sukkerholdige produkter for barnet mellem 0-6 år, da de kan tage appetitten fra de sundere måltider og gøre det svært at dække behovet for næringsstoffer.

Brugen af salt skal begrænses, især for de helt små, da de ikke tåler for meget salt. Vi arbejder derfor med naturlige smagsgivere som hvidløg, krydderurter, krydderier og fermenterede produkter. Langt størstedelen af maden er lavet fra bunden af råvarer, hvilket giver os mulighed for at begrænse og styre saltindholdet.

## Traditioner – fællesskab og gode madminder

Højtider og traditioner er forbundet med noget, vi er sammen om, noget gentagende vi glæder os til, og noget der er rart. Det er en oplagt mulighed for at skabe gode madminder for børnene. Der er i de situationer plads til lidt ekstra godt, og det er her, vi nogle gange prioriterer at servere lidt søde sager.

Selvom vi bruger noget af sukkerrationen her, bestræber vi os stadig på at følge vores mål med kvalitet, råvarer og hjemmelavet mad. Vi har fokus på alternativer til søde sager – f.eks. serverer vi til julefesten ikke konfekt, kager o. lign., men frugt og en julebolle med figen og rosiner. Et andet eksempel er sommerfesten, hvor serveringen har fokus på brød og forskellige grøntsagsspread og frugt fremfor søde sager.

Vi vil opfordre forældrene til at bakke op om vores kostmål, når de inviterer til fødselsdag eller deler ud på stuen til fødselsdag, derfor har vi skrevet nogle forslag til, hvad man kan servere.

Det skal nævnes, at vi i Orienten ikke serverer kager, søde drikke, is o. lign. i vuggestuen for de 0-3-årige jf. fødevarestyrelsens anbefalinger; ” *Barnets vægt tredobles i det første leveår, organerne undergår store forandringer, og i løbet af de to første leveår vokser hjernen til en størrelse på omkring 90 % af en voksen hjerne. Kravene til barnets mad i denne periode er meget store, og fejlnæring kan derfor få alvorlige konsekvenser for vækst og udvikling*”.

### Eksempler på festlige måltider:

Fødselsdage: I vuggestuen anbefaler vi, at der serveres frugt, fx frugtspyd eller eksotiske frugter. I børnehaven kan der serveres ispinde, frugtspyd eller boller.

Påskefrokost: Rugbrødsadder med festligt tilbehør, hvor stuerne pynter bordene.

Fastelavn: Børnehaven får søde fastelavnsboller med fyld, mens vuggestuen får kardemommeboller med smør.

Sommerfest: En lille buffet med eksempler på hverdagsmåltider, fx brød, grøntsagsspread og frugt.

Halloween: Græskarsuppe eller rødbedesuppe (blodsuppe) til frokost.

Luciadag: Luciaboller til eftermiddagsmad.

Julefest: Juleboller og frugt – vand, kaffe og te.

Julefrokost: Rugbrødsadder med festligt tilbehør, hvor stuerne pynter bordene.

## Maden – smag, udseende og bæredygtighed

Vores mål er at skabe måltider, der både er ernæringsrigtige og smager godt. Vi arbejder med smag, udseende, servering, genkendelighed og udfordring. Mad skal være velsmagende for at blive spist og give børnene en positiv oplevelse.

Vi arbejder ud fra hovedreglen, at alt laves fra bunden og af årstidens råvarer. Vi vægter god kvalitet højt, men har også altid et meget stort forbrug af årstidens helt billige råvarer. I vinterhalvåret indkøber vi f.eks. store mængder af selleri, beder, jordskokker, kartofter og kål og så må vi tilberede dem på forskellige måder for at opnå variation.

Mad bliver først sund, ernæringsrigtig og klimavenlig hvis den ender i maverne og det gør den lettest hvis den smager godt. Derfor arbejder vi altid med at fremme smagen. Smag er selvfølgelig individuel, men det er rimelig universelt, at vi kan lide det søde og umami. Umami-smagen findes primært i de animalske fødevarer, og da vi i Orienten ikke spiser ret meget kød, arbejder vi målrettet med netop at få umami frem i vores grønne køkken.

Smagen skal altid være i fokus. Vi skal tænke det ind i menuplanlægning, sætte tid af til tilsmagning i vores planlægning, lære nyt og evaluere på om det lykkes med den gode smag.

**Fleksitarisk kost:** Vi serverer grøntsager og bælgrugter som hovedbestanddele. Fisk og skaldyr tilbydes 3-4 gange om måneden, og kød ca. én gang om måneden – primært kylling og gris af klimavenlige årsager. Æg, ost og mælkeprodukter bruges løbende i madlavningen.

**Smag og bæredygtighed:** Vi fokuserer på at fremhæve smagen i vores grønne køkken gennem valg af råvarer, tilberedning, sammensætning og krydderier. Vi bruger hjemmelavede fermenterede produkter, fonde og miso for at tilføre umami og dybde i smagen.

**Variation og tryghed:** Menuerne sammensættes, så der både er dage med nye smage og dage med klassikere, som børnene kender og glæder sig til.

## Madspild

Vi har i Orienten stort fokus på, at maden ender i maverne og så lidt mad som muligt ender i skraldespanden.

**Køkkenet kan gøre forskellige konkrete ting:**

- Gemme rester og genbruge dem i nye sammenhænge f.eks. i nye retter – eller som rest til en rugbrødsdag. Der er f.eks. mange rester der kan gøre gavn i en grøntsagsfrikadelle, en suppe eller et focaccia-brød Vær opmærksom på hurtig nedkøling.
- Løbende være opmærksom på at justere mængder, særlig med madvarer der ikke er oplagte til at bruge som rest
- Sende den rigtige mængde mad ind på stuerne – husk kommunikerer med det pædagogiske personale
- Holde godt øje med køleskabe og lagervarer, så madvarer bruges i tide
- Være fleksibel i forhold til madplan – juster på menuen hvis noget trænger til at blive brugt.
- Jævnligt madspild på dagsordenen til køkkenmøder, så man kan dele ideer og holde fokus på madspild.

**Det pædagogiske personale kan have fokus på:**

- Kommunikation med køkkenet om ændringer, har stuen brug for andre mængder end normalt
- Lære børnene at forholde sig til hvor meget det er hensigtsmæssigt at øse op på tallerkenen
- Når børnene henter mad i køkkenet, kan vi hjælpe dem med at give besked til køkkenet om hvor meget de har brug for – f.eks. 2 eller 5 stykker rugbrød, eller en hel eller halv skål pasta etc.

## Børn og mad – aktiviteter og medindflydelse

Vi laver en række forskellige aktiviteter sammen med børnene, hvor mad og råvarer er i fokus. Det kan f.eks. være en gruppe børn, der hjælper med at klargøre grøntsager til næste dags frokost. Det giver en oplagt mulighed for at:

- Dufte og smage på råvarerne
- Tale om, hvor de kommer fra
- Undersøge, om det er noget, man typisk får om sommeren eller vinteren
- Drøfte, hvilke retter man kan lave med dem

**Andre eksempler på aktiviteter kan være:**

Vuggestuebørn, der skærer kartofler i skiver til rugbrødsdagsdagen. Børn, der bager pebernødder, som Nisseemor senere deler ud. Kreative projekter, hvor børnene f.eks. tegner deres yndlingsmad

Formålet er at gøre børnene fortrolige med madlavning som håndværk og at give dem viden og erfaring med råvarer og madlavning. Det bidrager til den tryghed og nysgerrighed, der skal til for, at børn får lyst til at smage og udforske ny mad.

## Aktiviteter på idé-niveau (under implementering)

Vi arbejder også på at implementere nye aktiviteter, hvor børnene får mulighed for at eksperimentere og lære gennem leg og sanser:

### Smoothie-laboratorium

Børnene blander frugt og grøntsager og smager på de forskellige kombinationer – og snakker om, hvad de kan lide og hvorfor.

### Grøntsagssnitte-værksted

Børn hjælper med at skære grøntsager til en fælles snack og lærer samtidig om de forskellige grøntsagers smag, form og farve.

### Bagning af grovboller

Børnene oplever glæden ved at bage sammen og får kendskab til sunde ingredienser og processerne i madlavning.

### Smag på farverne – temauger

Hver uge har et nyt farvetema, hvor børnene smager på frugter og grøntsager i én bestemt farve. Eksempler:

- Grøn uge: Broccoli, spinat, kiwi
- Rød uge: Jordbær, tomat, rød peber
- Gul uge: Majs, banan, gul peber

Formålet er at gøre børn nysgerrige og motiverede for at smage nye fødevarer gennem leg og visuel nysgerrighed.

### Eventyrmåltider

Vi skaber fortællinger om maden sammen med børnene – f.eks.: "Hvad skete der med guleroden, før den kom på vores tallerken?"

Gennem historiefortælling skaber vi en forbindelse mellem barnet og maden, og gør det sjovere og mere meningsfuldt at spise og eksperimentere.

## Børnenes indflydelse på måltidet

Vi inddrager som nævnt ovenfor børnene aktivt i at tilberedemåltiderne og taler med dem om deres oplevelser. Vi spørger f.eks.:

- Hvad ser og smager I?
- Hvad synes I er et godt måltid?
- Hvordan kan vi voksne skabe et hyggeligt rum ved bordet?
- Hvordan kan vi præsentere ny mad, så I får lyst til at smage?

## Vindue mellem køkkenet og fællesrum

Børnene kan også kommunikere direkte med køkkenet i løbet af dagen via "køkkenvinduet". Her snakker vi om dagens måltid, viser råvarer frem eller giver små smagsprøver.

En gang om måneden bestemmer en børnehavegruppe menuen (ud fra aftale med køkkenet)

Vi sender løbende råvarer med ind på stuerne, så børnene kan se, røre og tale om dem i trygge rammer, og få en forståelse for hvad maden indeholder.

## Instagramprofil

Vi er pt. i gang med at udarbejde en instagram profil for Orienten, her vil der være inspiration til forældre og andre daginstitutioner, både via foto og opskrifter.

Vores tilgang til at arbejde med mad og måltider er løbende under udvikling og evaluering.

(Orienten, april 2025)

## Kilder:

### Ernæring:

[https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/-/media/Nyheder/2016/Anbefalinger\\_institutionskost.ashx](https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/-/media/Nyheder/2016/Anbefalinger_institutionskost.ashx)  
s. 57-65

<https://xn--kosthndbogen-xcb.dk/content/normalkost-til-stoerre-boern>

<https://xn--kosthndbogen-xcb.dk/content/normalkost-til-spaedboern-og-smaaboern>

<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-professionelle-koekkener/raavareoversigt/groentsager-og-frugter>

### Måltid, pædagogik, kræsenhed, smag mm:

<https://www.smagforlivet.dk/sites/default/files/documents/SMAG%2002%20-%20Mod%20en%20smagsp%C3%A6dagogik%20%20Web.pdf>

<https://smagforlivet.dk/artikler/umami-synergi-derfor-smager-%C3%B8sters-og-champagne-s%C3%A5-godt-sammen>

<https://www.dr.dk/viden/webfeature/kraesenhed>

<https://www.akademisk.dk/lars-qvortrup>

<https://www.smagforlivet.dk/materialer/til-daginstitutioner-natur-og-naturf%C3%A6nomener-science-i-b%C3%B8rneh%C3%B8jde>

<https://smagforlivet.dk/materialer/veje-til-gr%C3%B8nnere-mad-der-bliver-spist>

<https://smagforlivet.dk/artikler/n%C3%A5r-maden-har-sugekopper-kokke-og-forskerteam-g%C3%B8r-bl%C3%A6ksprutter-til-ny-delikat-hverdagsmad>

<https://smagforlivet.dk/sites/default/files/documents/SMAG06%20-%20Perspektiver%20p%C3%A5%20smag.pdf>

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/babyer-blev-sundest-af-spise-selv>