

Mad og måltider i Børnehuset Sjællandsbroen

I Børnehuset Sjællandsbroen har måltidet en central pædagogisk betydning. Vi arbejder ud fra en grundlæggende forståelse af, at børn udvikler sig gennem hverdagsrutiner – og her spiller måltidet en særlig rolle. Vi ser måltidet som mere end blot mad. Det er et pædagogisk rum, hvor børn udvikler selvstændighed, sociale kompetencer og sansemæssig nysgerrighed. Måltidet er en integreret del af vores læringsmiljø og vores pædagogiske praksis. Vi følger Københavns Kommunes anvisninger og ernæringsmæssige retningslinjer, så vi sikrer høj kvalitet, sundhed og trivsel i alle måltider.

I personalegruppen har vi formuleret fire centrale rettesnore for måltidet:

1. Selvhjulpethed

Måltidet bruges aktivt til at udvikle barnets basale færdigheder. Børnene deltager i borddækning, øser selv op, spiser selv og hjælper med oprydning. Vi arbejder med at give børnene passende ansvar og støtte, så de oplever mestring, stolthed og voksende selvstændighed. Når barnet oplever: *“Jeg kan selv”*, styrkes både selvværd og selvtillid.

Praktiske gøremål og gode måltidsvaner

I Sjællandsbroen betragter vi også de praktiske opgaver omkring måltidet som en vigtig del af børnenes læring. Børnene deltager derfor aktivt i de daglige rutiner omkring maden. De hjælper med at dække bord, bære service frem, rydde af efter måltidet og bidrage til, at fællesskabet omkring bordet fungerer.

Når børnene deltager i disse praktiske gøremål, styrkes deres oplevelse af ansvar og deltagelse i fællesskabet. Erfaring og forskning fra dagtilbudsområdet viser, at børn udvikler både selvstændighed, motoriske færdigheder og sociale kompetencer gennem deltagelse i meningsfulde hverdagsopgaver.

Vi arbejder samtidig aktivt med at skabe mod på at smage. Børn opfordres til at undersøge og smage på maden i deres eget tempo. Det er vigtigt for os, at børnene udvikler nysgerrighed og tryghed i forhold til mad, og at måltidet bliver en positiv oplevelse, hvor nye smage kan udforskes uden pres.

En vigtig del af vores måltidskultur er også gode hygiejnevener. Alle børn vasker hænder før måltidet, og de voksne understøtter gode rutiner omkring håndvask, renlighed og respekt for maden. På den måde bliver hygiejne en naturlig del af børnenes hverdagslæring.

2. Fællesskab

Måltidet er et socialt samlingspunkt. Her øver børnene sig i at vente på tur, lytte, samtale og indgå i fællesskabet. Der er tid til nærvær og dialog – både med andre børn og med de voksne. Børnene inspireres af hinanden og oplever glæden ved at være en del af et fællesskab omkring noget så grundlæggende som mad.

3. Oplevelse og sansning

For vuggestuebørn er sanseoplevelsen helt central. Det er gennem måltidet, vi lærer forskellen på surt og sødt, blødt og sprødt, varmt og koldt. Vi giver plads til nysgerrighed, til at undersøge maden og til at turde smage nyt. Vi arbejder med en tryk tilgang til mad, hvor børnene får mulighed for at udvikle mod og madglæde i deres eget tempo.

4. Sund og varieret kost

Vi prioriterer sund, ernæringsrigtig og varieret mad, der understøtter børnenes trivsel og energi gennem dagen. Vores køkken samarbejder tæt med det pædagogiske personale, så måltidet både er ernæringsmæssigt velfunderet og pædagogisk meningsfuldt.

Vi har haft et udviklende samarbejde med Meyers Madhus gennem projekt *Madliv*, hvor vi har arbejdet med at styrke madkvalitet, børneinddragelse og måltidets pædagogiske potentiale. Dette samarbejde har været med til at kvalificere vores praksis og inspirere både køkken og pædagogisk personale.

Måltidet og maden skal være synligt, italesat og en naturlig del af vores pædagogiske refleksion.

Har I spørgsmål eller nysgerrighed omkring vores arbejde med mad og måltider, er I altid velkomne til at tage fat i os.

Vi glæder os til fortsat at udvikle børnene gennem gode, trygge og inspirerende madoplevelser.