

Kære forældre.

Vi ved det kan være lidt af en udfordring at gøre madpakken spændende og indbydende, når den samtidig skal indeholde god og nærende kost. Det er sådan set helt og holdent jeres bord, hvad i kommer i jeres børns madpakker, men vi kommer her med nogle overvejelser som tager afsæt i et pædagogisk fagligt perspektiv.

I vores hverdag er spisesituationen meget mere end blot et tidspunkt, hvor børnene får stillet deres sult. Det er en vigtig del af det pædagogiske læringsmiljø, hvor vi arbejder målrettet med sociale færdigheder, selvstændighed og fællesskab. Når vi spiser sammen, øver børnene sig i at vente på tur, lytte til hinanden og deltage i gode samtaler. Vi understøtter børnenes sproglige udvikling ved at sætte ord på madens farver, smage og former – og vi opmuntrer dem til at stille spørgsmål og dele oplevelser fra deres hverdag. Samtidig er spisesituationen en god mulighed for at styrke børnenes selvhjulpenhed. Det betyder at vi opfodrer børnene til at kunne løse de fleste opgaver selv i løbet af en dag. Det styrker barnets selvstændighed og giver tro på egne kompetencer, der understøtter deres udvikling af selvtillid og selvværd. Vi lægger stor vægt på at skabe en rolig, hyggelig og anerkendende stemning omkring måltidet, så børnene oplever glæde og tryghed ved at spise sammen med andre. På den måde bliver spisesituationen ikke blot en praktisk nødvendighed, men et værdifuldt læringsrum i barnets dag.

Først og fremmest skal udstyret skal være i orden!

Når I skal købe en madpakke til jeres barn, må i meget gerne sikre jer at barnet selv kan både åbne og lukke madpakken (i det omfang de har kompetencerne og alderen til det). Dette gælder også for drikkedunken. Vi tager vi ofte på tur i børnehaven, hvor vi medbringer madpakke og drikkedunk – så det skal gerne være noget som barnet kan bære i sin rygsæk, og dermed heller ikke for tungt.

Når det er på plads, så skal indholdet i madpakken også være tilgængeligt for barnet. Ostehaps, figenstænger, bananer i skald og diverse indpakkede hapsere skal være åbnet hjemmefra, sådan at barnet ikke skal være afhængigt af at vente på hjælp for at kunne indtage sin mad. Vi opfordrer generelt til at begrænse plastik og indpakning i madpakkerne, da vi arbejder med naturbevaring og opfordrer børnene til at værne om miljøet.

Indholdet i madpakkerne

I Gudhjem Natur medbringer børnene 2 madpakker. En mindre madpakke til formiddagsmad ca. kl. 9.00 og en større til frokosten kl. 11.00.

- **Formiddagsmaden** spiser vi for at børnene har energi til at kunne være aktivt deltagende i fællesskabet og aktiviteterne både i og ude af huset til formiddag. Denne kan indeholde fx lidt frugt og en form for brød, der giver et lidt større boost af energi.
- **Frokostmadpakken** skal pakkes som barnets hovedmåltid midt på dagen, og vi opfordrer kraftigt til at indholdet i madpakkerne er sund og nærende kost. En sund og nærende kost giver børn den energi og de næringsstoffer, de har brug for til at vokse, være aktive og deltage i leg og aktiviteter. Det styrker deres koncentration, humør og immunforsvar, så de kan trives socialt og fysisk i institutionen. Hvis maden i madpakkerne ikke støtter op om en sund udvikling, kan det have negativ effekt for barnet.

Derfor har vi her fundet et link til en madpakkeguide, udarbejdet af Fødevarestyrelsen, som måske kan give lidt inspiration:

[Madpakkehånden: hjælp til madpakken - Fødevarestyrelsen](#)

Kort opridset er principperne i Fødevarestyrelsens madpakkeguide, at madpakken skal indeholde:

- Brød - fuldkornsbrød: helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød
- Grønt: snackgrønt, salat eller grønt på brødet
- På brødet: bælgfrugter, æg, ost eller kød
- Fisk: forskellige slags fisk og skaldyr
- Frugt: det friske og søde

Kærlighed i madpakke-form

Madpakken er en kær måde at vise omsorg og kærlighed til sit barn på. Det, I putter i madpakken, afspejler jeres omsorg og ønsker om at give barnet det bedste. Samtidig vil vi gerne minde om, at det er vigtigt at undgå for mange sukker- og saltholdige fødevarer, da disse ikke er gavnlige for barnets trivsel gennem dagen. Så en begrænsning af disse fødevarer vil kunne støtte op om barnets sunde vaner og give dem god energi til at kunne være barn i fællesskabet hele dagen.

Forsigtighed!

Noget som er et vilkår i vores arbejde er, at vi har ansvaret for mange børn på én gang. Det er vi generelt ret gode til, og vi har en skærpet opmærksomhed i forhold til børnenes indtagelse af madvarer. Især i vuggestuen er der høj kvælningfare, da mundmotorikken stadig er under udvikling hos børnene. Derfor beder vi jer om, kun at pakke madvarer i madpakken, som passer til barnets formåen rent mundmotorisk. Dette betyder at maden skal være skåret ud i det omfang barnet kan håndtere selv. Der skal i vuggestuen fx ikke hårde rå madvarer såsom gulerod eller hele nødder med, da de udgør en stor risiko for at komme i den gale hals. Hvis frugter som fx blåbær, vindruer eller dadler gives med, skal disse være skåret ud i mindre stykker, så de ikke sætter sig fast. Børnene taber ofte maden på gulvet, og er færdige med at spise lidt efter lidt. Hvis et mindre barn kravler rundt på gulvet, mens resten spiser færdigt og finder en mandel en anden har tabt, kan det have katastrofale følger. Vi ser det meste og kan forhindre disse ulykker i stort omfang, men vi kan ikke se alt. Derfor er det langt mere sikkert, hvis disse madvarer holdes i hjemmet.

"Madkasse-detektiv!" – din nye titel i forældreskabet

Børn har, ligesom voksne, præferencer når det kommer til mad. Det er derfor ikke sikkert at det I som forældre putter i madkassen lige er noget der falder i barnets smag. I vores institution smider vi ikke maden ud, men putter det i madkassen igen. Derfor er madpakkens indhold når I henter barnet igen, en god indikation om, hvad barnets præferencer er. Vi opfordrer jer derfor til at være "madkasse-detektiver" over nogle dage, for at kunne justere madpakkens indhold. Hvis det altid er torskerogns-maden der ligger tilbage i kassen, så kan dette være et tegn på at fiskepålægget skal skiftes ud med noget andet. Det er også en god ide at have børnene med til at lave madpakkerne, så de kan få indflydelse på indhold og præsentation, og dermed tage mere ejerskab af deres madpakke.

Med hilsen fra Personalet i Gudhjem Natur