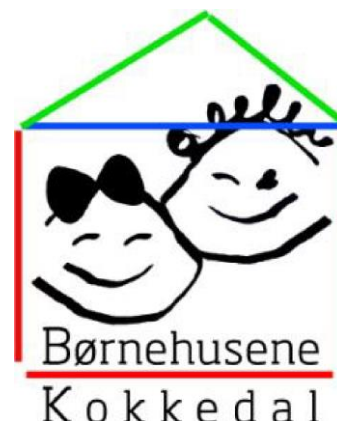


**Vision og  
måltidspædagogik**



**Børnehusene  
Kokkedal**

I [Børnehusene Kokkedal er måltidets rutiner et vigtigt læringsrum](#)

Børnenes aktive deltagelse og omkring måltiderne er et vigtigt pædagogisk fokusområde, når vi gerne vil styrke børnenes madmod. Måltidet er en daglig tilbagevendende rutine for børn i alle aldersgrupper og et gennemgående læringsrum i hele barndommen. De voksne kan styrke børnenes madmod ved at tilbyde børnene en meningsfuld rolle under de fælles måltider og i de tilhørende rutiner, og ved at opmuntre børnene til at eksperimentere og lege med råvarer, mad og service.

Med denne 'Vision og måltidspædagogik' ønsker vi at sætte fokus på rammernes betydning for børns deltagelsesmuligheder under måltidet og især på de voksnes vigtige rolle, og den skal understøtte opgaven med at skabe en rød tråd i måltidspædagogikken. Børnene skal i alle aldre mødes med forventninger, der understøtter deres aktive deltagelse og madmod.

I dette dokument beskrives Børnehusene Kokkedals vision og måltidspædagogik, herunder en oversigt over måltidets rutiner samt konkret inspiration til det praktiske arbejde med rutinerne og selve måltidet. Desuden indeholder dokumentet forslag til fokusområder til forældresamarbejdet omkring Min læringshistorie<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Min læringshistorie er et dokumentations- og dialogværktøj til indsamling af de gode historier om barnets udvikling og læring på tværs af dagtilbud og hjem.

## Vision for måltidet i Børnehusene Kokkedal

- Måltidet er en fordybelsesaktivitet
- Måltidet skal være indbydende og stemningsfyldt
- Måltidet skal rumme det eksperimenterende og legende
- Børnene skal være aktivt deltagende i måltidet og overgangsrutinerne
- Børnene vælger selv hvilken rækkefølge de vil spise maden i, og hvordan de har lyst til at smage på maden.

Børnene skal så ofte som muligt opmuntres til at:

- Deltage i borddækning.
- Øse op, hælde, smøre, skære.
- Deltage i afrydning og oprydning.
- Udforske, lege og eksperimenterere med råvarer, mad og måltider.
- Samtale om mad, smag, duft, farver og konsistens.

## Måltidspædagogik

### Måltidets rutiner

Der er flere daglige rutiner knyttet til de fælles måltider.

Udover selve måltidet er der (mindst) en overgangsrutine før børnene kan gå i gang med at spise, samt (mindst) en overgangsrutine efter måltidet, hvor børnene skal videre til noget andet.

Rammerne for måltidets rutiner skal være tydelige og genkendelige for både børn og voksne.

Der skal fokuseres på mindst tre rutiner i forbindelse med måltidet:

1. Overgangen fra håndvask til måltidet
2. Selve måltidet
3. Overgangen fra måltidet til andre aktiviteter

### Anbefalinger til de voksnes rolle i forbindelse med måltiderne

#### Forventninger til børnene

- Børnene skal mødes med alderssvarende forventninger om, at de kan mange ting selv
- Forventningerne skal løbende justeres i takt med børnenes læring

### Undgå afbrydelser

- Respekter hinandens igangværende arbejde med måltidet og rutinerne som fordybelsesaktivitet
- Henvend dig kun til din kollega, hvis det vedrører aktiviteten, fx klargøring af madvognen

### Klar rollefordeling

- Lav en strategi for rollefordelingen så alle på forhånd ved, hvem der gør hvad
- Gør rollefordelingen skriftlig, så vikarer og studerende let kan få overblik og falde ind i opgaverne

### Gode rollemodeller

- Skab positive stemninger og legestemninger under måltidet
- Undgå irettesættelser og tilsidesæt egne normer for rækkefølge og sammensætning af mad
- Smag, duft, leg og eksperimenter sammen med børnene

### Narrative opmærksomheder

- Omtal ikke børn som kræsne. Tal om, at smag og spisevaner ofte forandrer sig med tiden
- Respektér børnenes fravalg, fx: "Det kan du ikke lide nu, måske kan du lide det en anden dag"
- Benyt hen-imod-sprog, som viser børnene handlemuligheder

### Forældreinddragelse

- Hjælp forældre med at styre udenom begrænsende fortællinger om barnets forhold til mad
- Brug Min læringshistorie/Vores læringshistorie sammen med forældrene til at sætte fokus på, hvad barnet eller børnegruppen har udforsket, tilberedt, smagt eller spist

### Fokusområder til Min læringshistorie og Vores læringshistorie

#### Barnets aktive deltagelse i måltidet og rutinerne

#### Vuggestue og dagpleje

- Hælder, øser, drikker af kop
- Eksperimenterer med bestik
- Lægger hagesmæk i kurv
- Dække bord rydder af

- Kender rutiner for måltider

#### **Børnehave**

- Hælder, øser, skærer, smører
- Dækker bord rydder af
- Præsenterer menuen
- Bruger relevante udsagn
- Kender normer for måltider

#### Barnets eksperimentering og leg med råvarer, mad og service

#### **Vuggestue og dagpleje**

- Dyrker og høster råvarer
- Ser, dufter og rører råvarer
- Sanser, smager, mærker
- Rører I/klapper på/moser mad
- Blander mad sammen

#### **Børnehave**

- Dyrker og høster råvarer
- Smager og sammensætter
- Klipper/river/hakker/skærer
- Leger at mad er noget andet
- Leger med ord om mad

#### Tips og tricks til det praktiske

#### **Planlægning**

- Lav en plan for de voksnes rollefordelinger og opgaver. Hvem er fx "løber" og går til og fra måltidet, og hvem bliver siddende og er nærværende? Hvem er ansvarlig for måltidsaktiviteten i caféen, inddrager børnene husker på håndvask oprydning osv.?
- Vær realistisk! Tal løbende om, hvilke handlinger og opmærksomheder, som lige nu skal fylde mere eller evt. nedtones. Der kan skelnes mellem gennemgående opmærksomheder og opmærksomheder, som kan trækkes frem, når det er muligt
- Aftal minimumsmål for børnenes inddragelse fx at hvert barn mindst en gang om dagen selv skal prøve at øse op
- Lad børnene spise mindre grupper, så der er god mulighed for nærvær og fordybelse
- Lav en liste over, hvor mange skåle, øseskeer mv. der skal bruges til de enkelte grupper, så køkkenpersonalet og borddækkerne ved, hvad de skal stille frem.
- Aftal med Fælleskøkkenet, hvornår børnene kan få medbestemmelse i forhold til menuen. Børnene i hvert hus kan vælge en ret som skrives på menuplanen
- Informer forældrene på forældreintra om måltidet som fordybelsesaktivitet

## Før måltidet/Overgang fra håndvask til måltidet

- Hjælp børnene med at mærke efter, om de er sultne
- Visualiser deltagelsen! Lav fx et stort ur med alle børnenes billeder samt kniv og gaffel som visere. Gafflen peger hver dag på det barn, hvis tur det er til at hjælpe med borddækningen.
- Vis med billeder og tegneserier, at måltidet starter med håndvask og følges af oprydning. Brug billeder og plakater til at vise, hvordan man kan skære, hakke, snitte og eksperimentere
- Præsenter måltidets råvarer i måltidskasser fx rå fisk, kartofler mm. så børnene kan se og røre
- Inddrag børnene tilberedningen af sjov og anderledes mad, fx grønne pandekager
- Giv børnene opgaver! Et barn fra hvert bord kan være borddækker og gå med i køkkenet efter service, tælle hvor meget der skal bruges og evt. præsentere menuen for de andre børn
- Dyrk krydderurter i vindueskarmen, hvor børnene selv kan snuse, plukke og supplere måltiderne
- Forebyg afbrydelser! Sæt et fordybelsesskilt på døren og tag to fordybelsesforklæder" på når madvognen klargøres, så det signaleres, at måltidsrutinerne er fordybelse
- Skab god stemning i ventetiden! Sid på gulvet efter håndvask og syng eller fortæl historier, mens I venter på maden. De små kan til sidst lytte efter madvognen og klappe, når den kommer
- Lad børnene kigge individuelt i bøger, mens de fx sidder ved bordene og venter på maden
- Dæk bord så børnene får mulighed for at deltage og eksperimentere og de voksne får mulighed for nærvær. Husk bestik til alle, flere kander og øseskeer i den rette størrelse og evt. en klud/køkkenrulle på hvert bord, så den voksne ikke behøver rejse sig, når nogen spilder
- Skab stemning ved fx at sætte en buket blomster, grene eller lys på bordet, spil evt. rolig musik
- Afprøv flere muligheder. Fungerer det bedst, at børnene dækker bord, før alle sætter sig, eller skaber det mere ro, hvis mad og service stilles klar midt på bordet og fordeles, når alle har sat sig?
- Større børn kan tage filmen af skåle og fade
- Et barn kan pege på de andre børn ét ad gangen og fortælle, hvem der skal gå hen til bordet
- Eller gør det til en leg med farver, forbogstaver eller andet

## Selve måltidet

- Lad børnene selv øse op, hvis de kan, så de selv kan vælge maden. Tal med dem om deres valg

- Børnene kan få en ekstra tallerken ved siden af til mad, som barnet ikke har lyst til/mod på at få over på samme tallerken som resten af maden. Så kan barnet smage, hvis lysten opstår
- Skab valgmuligheder: fx "Vil du have tomatsovsen ovenpå eller ved siden af pastaen?"
- Giv børnene lyst til at eksperimentere! Vis fx at man kan bide af maden, så den ligner en figur
- Brug fantasien! Leg fx at maden er noget andet end det er, eller gør måltidet til en rolleleg.
- Skab legestemning! Spis på nye måder, brug fx sugerør eller gaffel til suppen eller lad børnene lave rugbrødsadder med ansigter og ny sammensætning af pålæg. Vær åben overfor børns legende udsagn.
- Server friske, skyllede krydderurter, som børnene selv kan drysse på, snuse til og smage
- Tilbyd børnene smagsoplevelser med salt, sødt, surt, bittert. Gør det mange gange
- Vær sproglig rollemodel! Sæt ord på råvarer, mad og smag og brug gængse høflighedsudtryk
- Ros børnenes madmod! Fx når et barn snuser, rører, udforsker eller smager på maden

#### Overgangen fra måltidet til andre aktiviteter

- Sæt behagelig musik på, mens de sidste spiser færdigt
- Lad børnene hjælpe med oprydningen! Fx kan de vaske borde eller feje (køb evt. mindre koste)
- Læg puder på gulvet og kald børnene fra bordet hen på puderne en ad gangen og tildel dem en plads
- Børnene lærer, at man må rejse sig fra bordet, når ens navn bliver sagt

#### Fakta om Børnehusene Kokkedal

**Sted:** Kokkedal, Fredensborg Kommune

**Institution:** Integreret institution. Institutionen består af syv forskellige børnehuse og fire dagplejere.

**Antal børn:** 700 børn

**Madordning:** Mad leveres fra Det Økologiske Fælleskøkken, hvor maden tilberedes fra bunden.