

## Madpolitik

I stedet for en sukkerpolitik, kan det i stedet for give mening at have en madpolitik? En politik, vi skal være opmærksomme på, kun er et forældre og personaleansvar og hvor vi som personale gerne vil skabe gode rammer for de fælles måltider i vuggestuen. Vi taler derfor ikke om usundt eller sundt mad men udvider børns madforståelse ved at udvide ordforrådet omkring maden. Så et æble er sprødt, saftigt, koldt, knasende eller andet – og at maden kan give energi til at hoppe, løbe mm. Derved sætter vi fokus på smagsnuancerne og udvider samtidig børnenes ordforråd. Vi beskriver maden og den måde maden sanses på. Det kan på sigt, hjælpe børn til at italesætte at de trænger til noget saftigt eller koldt, fremfor f.eks. at trænge til en is. Hvilket vi tror på, netop er årsagen til at man egentlig snakker sukkerpolitik – for at undgå for meget af det de voksne ved der ikke er sundt for kroppen.

I vuggestuen Hasle vil vi gerne gøre madpakken og spisesituationerne til en god oplevelse. Det tror vi på, at vi gør, ved at tage ansvaret for det der bliver serveret. Derfor vil vi gerne gøre både personalet og forældre bevidste om at det er de voksnes ansvar at madpakken er en barnet kan få og hvor de må spise alt det der er givet med, uanset rækkefælge.

Derudover vil vi gerne anbefale at man undlader slik, smoothies osv. i madpakken. Vi ved at det giver børnene en kort mæthedsfornemmelse og derfor kan det have betydning for deres eftermiddag, hvis de bliver sultne kort tid efter at madpakken er pakket sammen. Derudover er det godt for børns mundmotorik at tygge på maden i stedet for at suge maden.

Da alle familier er forskellige og har forskellige holdninger til, om deres børn må få slik og andet lignende, har vi lavet en politik om at man til fødselsdage og andre festligheder som afslutning ikke må servere slik, kage og is. Derimod, er der en masse andet man kan tage med, som eks. kiks, boller, frugt, frugtstænger, rosiner og meget andet.

På den måde, sikre vi os at alle børn kan deltage i fællesskabet og vi ved at det for børnene ikke handler om indholdet af det der serveres men om stemningen og om det at få lov til at dele ud (alt efter alder) og blive fejret. Det giver også et rum for, at vi kan holde ved traditioner og eks. dele pebernødder ud fra julemanden eller at der er is til sommerfesten uden at børnene indtager for meget sukker.

Vi vil derfor gerne opfordre til at I som forældre tager ansvar for, hvad der puttes i børnenes madpakker, og derved hjælpe jeres barn med at kunne lege om eftermiddagen på en god mave og mæthedsfornemmelse. Gør det nemt for jer selv og overskueligt for barnet ved at give barnet få valg med, eks. en rest fra aftensmaden, en bolle, noget pasta eller andet sammen med lidt grønsager og frugt.

I vuggestuen følger vi sundhedsstyrelsens anbefalinger om hårde fødevare. Det betyder at gulerødder skal være kogte, vindruer og tomater skal være skåret over, æbler i papirstynde skiver, ingen mandler og nødder osv. De fleste børn, kan godt spise det, men når vi ikke altid har mulighed for at kigge på jeres barn hele tiden, vil vi gerne undgå det ansvar det er, hvis jeres barn får noget galt i halsen, mens vi har vendt os om, for at tørre en snottede næse på et andet barn.

Link fra sundhedsstyrelsen: [Mad og måltider til småbørn \(sst.dk\)](#)

*"Hårde madvarer Så længe barnet under 3 år og endnu ikke har lært at tygge godt, skal al mad være blød og let at finde i munden. Det betyder, at du ikke skal give hele, rå gulerødder, gulerodsstave og lignende hårde madvarer, før barnet er ca. 3 år. Hårde grøntsager skal rives eller koges først, når barnet skal have dem. Pas også på, at kødstykker ikke er for store. Vent med at give popcorn, peanuts og hele nødder/mandler, til barnet er 3 år. Vindruer skal skæres i stykker på langs. Ellers kan de i værste fald sætte sig fast i halsen og kvæle barnet. Vindruekernerne skal fjernes, da de kan give svær lungebetændelse, hvis barnet får dem galt i halsen og ned i lungerne." (s. 8)*

*"Maden skal være så grov, at der er noget at tygge i. Og samtidig skal den være så blød og findelt, at barnet ikke får den galt i halsen" (s. 8)*