

Et fælles måltid Fordi dit barn fortjener det!

Maddag 2015





Redaktion: Erik Kristansen, FOA og Karina K. Andersen, Kost & Ernæringsforbundet **Politisk ansvarlig:** Gina Liisborg, FOA og Ghita Parry, Kost & Ernæringsforbundet **Layout:** Peter Vendrup **Foto:** Lars Just **Produktion og Tryk:** Pjec1heden og FOAs trykkeri

Kilder: FRIDA [Frokostordninger i dagtilbud] Forskningsprojekt ved Aalborg Universitet, Institut for Planlægning maj 2015 og Iversen & Sabinsky 2011

Maddag 2015 – Fordi dit barn fortjener det!

I dag, 9. september 2015, er Maddag i daginstitutionerne, hvor dit barn bl.a. har spist fisk, broccoli, parmesanost og en masse krydderurter!

Børn, forældre, pædagogisk personale og køkkenprofessionelle fejrer i dag det fælles måltid landet over. Et sundt, velsmagende fælles måltid, som fungerer som en god daglig oplevelse, hvor der er plads til samtale og samvær.

Vi er engagerede i forhold til at give dit barn gode måltidsoplevelser og -vaner. Vi ved, at sundhedsadfærd grundlægges i barndommen og har indflydelse på livstilsvaner gennem hele livet.

Venlig hilsen

De køkkenprofessionelle
i daginstitutionerne



Madordning

Madordning i daginstitutioner er det oplagte valg i forhold til børns sundhed, trivsel og det fællesskab børn indgår i. Når børnene er samlet om bordet for at spise et fælles frokostmåltid i institutionen, så er det ikke alene et spørgsmål om at mætte munde.

Der er mere på spil. Det fælles måltid er med til at give børnene maddannelse. Dannelse som hjælper barnet til at træffe sundere valg i fremtiden.

Madordningen betyder bl.a.:

- Dit barn får en masse forskellige råvarer og smagsoplevelser afstemt efter sæson og højtider.
- Maden er tilsmagt og tilpasset aldersgruppen.
- Det fælles måltid fremmer madmod og kan forebygge kræsenhed.
- Når børnene spiser den samme ret, underbygges fællesskabet ved måltidet sammenlignet med den individuelle madpakkeløsning.
- Ved måltidet øves opmærksomhed og hjælpsomhed, når maden bydes rundt.
- Det fælles måltid understøtter samtale og nysgerrighed på mad.

Ernæring er en ingrediens i køkkenet

Børn får dækket op til 70 % af deres daglige energibehov, når de er i daginstitutionen. Den mad, som tilberedes og serveres i institutionen, er tilrettelagt i overensstemmelse med de officielle kostråd.

På den måde sikres børnenes ernæringsmæssige behov, og selve grundlaget for indlæring og trivsel er lagt.

Madordninger kan ikke alene skabe lighed i sundhed, men er et skridt på vejen, når alle får det samme af spise.

I dagtilbudsloven står, at alle børn i daginstitutionerne skal have tilbudt et sundt frokostmåltid. Nogle kommuner har indført madordninger enten som tilvalg eller som en del af kerneydelsen.

De fleste kommuner pålægger forældrene at stemme om madordningen hvert andet år.

Vi er stolte af, at tilbyde dit barn dejlig veltillavet mad, der fremmer maddannelse, sundhed, læring, mod og trivsel.



Inspiration til aktiviteter i løbet af maddagen med afsæt i det fælles måltid

- Tegn eller mal med de forskellige ingredienser som indgår i dagens frokost. Det er også sjovt at male eller trykke med ingredienserne – kartoffel og gulerod er oplagte – dild kunne fungere som pensel!
- Arranger små skåle med udvalgte ingredienser fra dagens måltid og snak om de forskellige smage. Minder smagene barnet om noget?
- Snak om de forskellige råvarer – hvor kommer de fra? Vokser de over eller under jorden? Har barnet smagt råvarerne før?
- Køb forskellig slags gulerødder og smag på dem med bind for øjnene – er der forskel i smagen?
- Duft, med bind for øjnene til de forskellige krydderurter, der indgår i retten – kan man dufte, hvad det er?
- De modige kan smage på det stærke i retten – purløg, sennep og kværnet peber.
- Hak krydderurterne med en vuggekniv eller put krydderurter ned i et glas og klip med en saks ned i glaset til krydderurterne er fint delte.
- Borddækning og anretning er samtidig et oplagt sted at inddrage og aktivere børn. Børnene kan fx lave bordpynt ud af gulerodstoppene, dild i vaser mv.
- Snak om måltidet: Hvad glæder vi os til, hvad er bordkulturen, og hvad snakker vi om, når vi spiser?



- Smag på de forskellige råvarer - kan der sættes ord på grundsmagen?
- Under måltidet: Snak om de forskellige farver, som maden har, duftene, grundsmagene og konsistensen af maden: blødt, sprødt, saftigt, cremet osv. Snak også om, hvad der har ændret sig i forhold til, da ingredienserne var rå.

Grundsmag	Ingrediens
Salt	Salt
Sødt	Sauterede gulerødder
Surt	Citron
Bittert	Persille
Umami	Parmesanost
Ingredienserne og dermed grundsmagene går igen i frokostmåltidet og er sammen med de øvrige ingredienser med til at skabe den smagsmæssige helhed i måltidet.	

Menu

Fisk med sprød top, krydderurte-dressing, sauterede gulerødder, dampet broccoli og kogte kartofler til 50 børn, kan også tilpasses til 1 familie med 2 voksne og 2 børn, hvis den divideres med 7,5.

Fisk

3 kg filet af rødspætte, ising, torsk eller sej

Sprød top

500 g rasp (franskbrød eller rugbrød)
150 g persille
1,5 dl olivenolie
200 g parmesan
Salt og peber

Krydderurtedressing

800 g magert surmælksprodukt
200 g mayonnaise
100 g persille, hakket
100 g dild, hakket
100 g purløg, fintskåret
20 g sennep
Skal og saft af 2 usprøjtede citroner
Salt og peber

Tilbehør

2 kg gulerødder, skivet
100 g smør
1 dl olivenolie
50 g ingefær, fintrevet
citronsaft
2 kg broccoli, i buketter
8 kg små kartofler, skrubbet
Salt til kogning af kartofler

Sådan gør du

- Fjern evt. skind fra fisken og læg fileten i en bradepande på bagepapir
- Alle ingredienser til den sprøde top blendes sammen og trykkes fast på fisken
- Fisken tilberedes i ovn, ved 180°
- Surmælk og mayonnaise røres sammen med krydderurter, og smages til med sennep, citronskal, citronsaft, salt og peber
- Gulerødder sautes i smør og tilsmages med olivenolie og citronsaft og ingefær
- Broccoli dampes, og kartofler koges i letsaltet vand



Ernæringsberegning

Vejledende portionsstørrelse 350 g
Energi pr. portionsstørrelse 1.540 kJ
Kulhydrat 45 E%
Protein 22 E%
Fedt 33 E%

Tip

Den sprøde top kan blive til det sprøde drys, som barnet selv dryser på fisken. Bland ingredienserne til toppen og bag den på en bageplade til raspen er let gylden.

Et fælles måltid Fordi dit barn fortjener det!

Maddag 2015

Kost & Ernæringsforbundet er en fagforening og interesseorganisation for kost-, ernærings- og sundhedsfaglige medlemmer. Vi arbejder med sundhed og forebyggelse, ledelse, behandling og professionelle måltider.

www.kost.dk

FOA organiserer ansatte i kommuner og regioner og herunder køkkenansvarlige i daginstitutioner med madordninger. FOA arbejder for at styrke de offentlige velfærdsydelser til gavn for borgerne.

www.foa.dk

Måltidspartnerskabet er et samarbejde mellem erhvervs-, forbruger- og sundhedsorganisationer, forskningsinstitutioner, faglige organisationer og myndigheder. Måltidspartnerskabet har fokus på lighed i sundhed og på den del af befolkningen, der har de største udfordringer med at spise sundere.

www.maaltidspartnerskabet.dk

FOA



**kost &
ernærings-
forbundet**



**måltids
partnerskabet**