

**MAD &
MÅLTIDER**
Roskilde Kommune

Mellem- måltider i SFO'en

En guide til SFO'erne i Roskilde Kommune



ROSKILDE
KOMMUNE



Et godt mellemmåltid er sundt og fornuft

SFO'en spiller en central rolle i børns dagligdag. Her får de en tryk og legende overgang mellem skole og hjem.

SFO'ens rammer giver ligeledes plads til, at børnene kan få lidt at spise og drikke, så de har energi til resten af dagens leg og aktiviteter.

Mange børn er sultne på dette tidspunkt af dagen, og derfor er det vigtigt, at SFO'en skaber tid og rum til, at børnene kan få et sundt og velsmagende mellemmåltid.

Når SFO'en stiller mad til rådighed, er der samtidig mulighed for at bidrage til, at børnene spiser sundere ved at tilbyde enkle småretter som for eksempel består af groft brød, grønt, frugt og fisk.

Indhold

Introduktion til guiden	5
Grundlæggende anbefalinger	7
Kvalitetskriterier for maden	9
Tid og rammer	11
Mad og pædagogik	13
Organisering	15



Introduktion til guiden

Denne guide vejleder og inspirerer den enkelte SFO til, hvordan børnene kan få stillet sult og tørst til gavn for deres trivsel og sundhed.

Guiden rummer forslag til, hvordan man skaber gode rammer for børnene, så de får tid og rum til at spise.

Derudover indeholder den et sæt kvalitetskriterier for den mad, der tilbydes i SFO'en. Kriterierne tager udgangspunkt i Roskilde Kommunes kostpolitik for børn og unge.

Som tillæg til guiden er der udviklet fire sæsonbestemte menuplaner med tilhørende opskrifter, som SFO'en kan bruge eller lade sig inspirere af. Menuplaner og opskrifter er eksempler på, hvordan SFO'en nemt kan følge Roskilde Kommunes kostpolitik, denne guides kvalitetskriterier samt Fødevarestyrelsens officielle principper for sund mad i skolen.

Velsmagende og sund mad

**Genkendelige rutiner
omkring måltidet**

**Mad, der passer til rammer
og børn**

Voksne deltager i måltidet

**Børnene inddrages
i måltidet**



Grundlæggende anbefalinger

Velsmagende og sund mad

Maden, der tilbydes i SFO'erne, følger den gældende kostpolitik, kvalitetskriterierne i denne guide og i øvrigt Fødevarestyrelsens officielle principper for sund mad i skolen.

Genkendelige rutiner omkring måltidet

Skab faste rutiner omkring tid, rum og længde for mellemmåltidet, så det i videst muligt omfang kommer alle børnene til gode.

Mad, der passer til rammer og børn

Børnene kan have forskellige ønsker og behov i forhold til spisesituationen på dette tidspunkt af dagen. Nogle vil gerne løbe afsted med maden i hånden, andre har brug for en mere rolig stund. Nogle vil måske gerne deltage aktivt i tilberedningen af måltidet. Forsøg så vidt muligt at tilgodese de forskellige behov.

Voksne deltager i måltidet

En voksen organiserer rammerne omkring maden og deltager så vidt muligt i måltidet.

Børnene inddrages i måltidet

Børnene deltager i produktion og distribution af maden, når det er muligt.

Velsmag og variation

Sæson

Økologi

Masser af grøntsager

Frugt som det søde

Primært fuldkorn

Mindre kød

Mere fisk

Kvalitetskriterier for maden

Velsmag og variation

Skab et velsmagende og varieret tilbud, der imødekommer børnenes smag og behov.

Frugt

Vælg frugt som det søde indslag i hverdagen og til festlige lejligheder.

Sæson

Vælg primært råvarer i sæson - det giver høj kvalitet, velsmag og variation.

Fuldkorn

Vælg primært fuldkornsprodukter - herunder brød, mel, gryn, korn, ris og pasta.

Økologi

Alle SFO'erne i Roskilde Kommune følger den gældende målsætning om økologi.

Kød

Brug mindre kød og af bedre kvalitet - fordi kød er dyrt, og mange spiser for meget.

Grøntsager

Brug masser af grøntsager, især de grove.

Fisk

Servér fisk mindst en gang om ugen - for smagens, variationens og sundhedens skyld.



Tid og rammer

Børn skal lære deres egne behov at kende i forhold til sult og tørst. Derfor skal børnene hjælpes med at huske at spise og drikke, når de har mulighed for det.

Vis, at måltiderne er en vigtig del af den daglige trivsel og afgørende for, at man har energi til hele dagen.

Genkendelige rammer

Tydelige og genkendelige rammer omkring måltidet kan hjælpe til, at alle får stillet sult og tørst, mens de er i SFO. Det gælder for eksempel, at tidsrummet og længden for måltidet er nogenlunde ens, og at man så vidt muligt sikrer, at der er et tilbud til alle.

Inden for det faste tidsrum kan børnene selv bestemme, hvordan og hvornår de vil spise.

Lad koldt vand være let tilgængeligt hele dagen.

Kontakt til forældre

Vær opmærksom på børn, der ikke spiser i SFO'en, og vurder om der skal være en dialog med forældrene om mulige løsninger.

Mængder

Forsøg så vidt muligt at tilbyde ens portionsstørrelser henover ugen, så børn og forældre kan vurdere, hvornår barnet eventuelt skal have ekstra mad med. Barnets behov er også en pædagogisk vurdering, så man må løbende tage stilling til barnets lyst til og behov for at spise.



Mad og pædagogik

Pædagogiske aktiviteter omkring mad

De daglige måltider er en pædagogisk aktivitet helt af sig selv. Man kan dog også bruge maden og måltidet til for eksempel at arbejde med børnenes motoriske udvikling eller sociale kompetencer.

Mange børn synes, at det er sjovt at prøve kræfter med madlavningen, når der er tid og rammer til det. Husk, det er i orden, at det kun er de deltagende børn, der får det, de har lavet med hjem på linje med andre værksteder.

Servering

Gør det til et pædagogisk mål at børnene får medansvar for serveringen.

Børnevenligt køkken

Ønsker man, at børnene skal være med til at lave mad, kan det være en god idé at købe lidt forskelligt køkkenudstyr, der er beregnet til børn, for eksempel knive, rivejern og skrælleknive. Så er der større chance for, at børnene får en succesoplevelse, og man undgår lettere ulykker. Det kan også være praktisk at have skamler eller andet, der er sikkert at stå på, så børnene kan komme op i bordhøjde.

Rollemodeller

Som personale er det vigtigt, man er opmærksom på, at man er rollemodel i forhold til maden. Drøft, hvilken adfærd I som personalegruppe ønsker omkring maden og måltiderne.



Organisering

Personale

Det kan være en fordel at udpege en-to faste medarbejdere, der har det primære ansvar for at planlægge og købe ind. De kan være en slags "superbrugere" af køkkenet med særlig viden om hygiejne og tilberedning af maden, så man både undgår at sprede sygdomme gennem maden og sikrer høj kvalitet og variation.

Man kan også trække på andre af skolens fagpersoner, så som madkundskabslærere, sundhedsplejen eller kantinepersonale.

Inddragelse

Lad løbende børnene og det samlede personale være med til at evaluere madtilbuddet og til at udvikle aktiviteter omkring mad.

Planlægning

Menuplaner kan være et godt redskab til at styre økonomien, skabe variation i tilbuddet og sikre, at maden dækker børnenes behov. Mange sætter dog også pris på at kunne træffe beslutninger om maden på dagen, så den kan passes ind i en fleksibel dag.

Man kan derfor arbejde med at have ingredienser til forskellige slags måltider, så maden kan tilpasses vejr og aktiviteter.

MAD & MÅLTIDER

Roskilde Kommune

Denne guide er udviklet af
Madkulturen og Roskilde
Kommune i tæt samarbejde
med SFO'erne på Hedegårdenes
Skole, Tjørnegårdskolen
og Lindebjergskolen.
November 2017



MADKULTUREN
bedre mad til alle



ROSKILDE
KOMMUNE



AlleTidersRoskilde



**ALLE
TIDERS**
UDDANNELSESBY