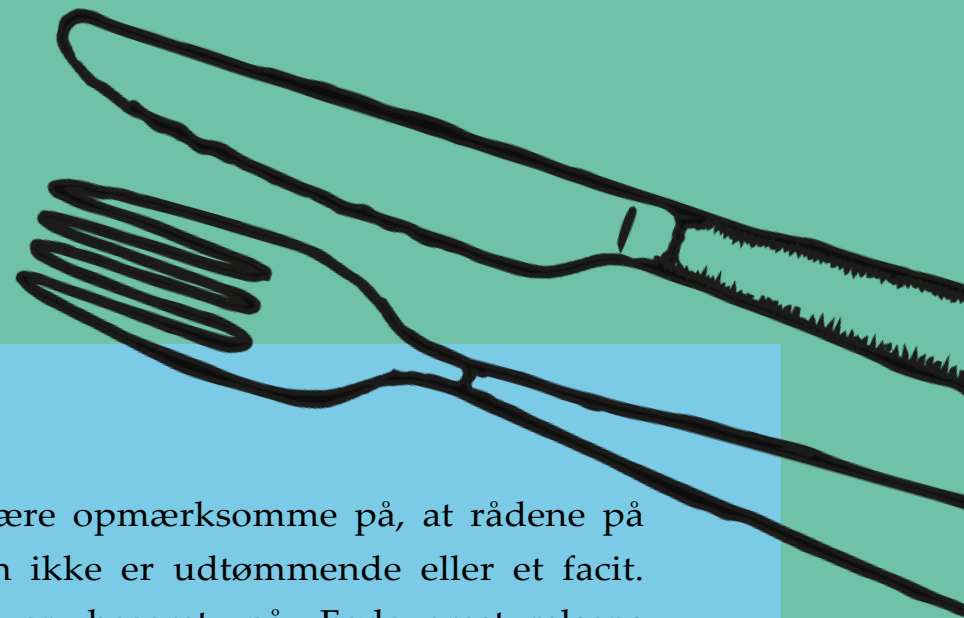


DIALOGKORT - SÅDAN KAN I BRUGE DEM

Disse dialogkort kan I bruge til at åbne op for samtalen om sund og klimavenlig mad mellem madprofessionelle, pædagogisk personale, ledelse og/eller børnenes forældre. Der er både spørgsmål I kan bruge internt i daginstitutionen som f.eks. til personalemøder. Men der er også spørgsmål til forældrene, som I kan bruge i forbindelse med forældremøder.

På den ene side af dialogkortene finder I nogle spørgsmål, som I kan drøfte i fællesskab eller to og to. På bagsiden finder I et eksempel på et godt råd til, hvordan I kan håndtere den pågældende situation.

I skal være opmærksomme på, at rådene på bagsiden ikke er udtømmende eller et facit. Rådene er baseret på Fødevarestyrelsens anbefalinger i **"Rammer om det gode måltid"** og **"Kostråd til måltider"**, som I kan finde på altomkost.dk



Pædagogisk praksis om maden

Spørgsmål

Hvad betyder det for maden og måltidet hos os, at der nu bliver serveret måltider efter *De officielle Kostråd*?

Pædagogisk praksis om maden

Spørgsmål

Hvad tænker du om, at den mad, der nu bliver serveret, er anderledes end tidligere? Bl.a. er der nu mindre kød og flere bælgrugter.

En god rollemodel

Spørgsmål

Hvordan kan jeg være en god rollemodel for børnene i forhold til den sunde og klimavenlige mad, der serveres?

En god rollemodel

Spørgsmål

Hvordan kan jeg være en god rollemodel for børnene, hvis jeg ikke selv kan lide den mad, der serveres?

En god rollemodel

Spørgsmål

Hvordan kan jeg være en god rollemodel for børnene i forhold til, hvordan måltidet gennemføres?

En god rollemodel

Spørgsmål

Hvordan kan jeg tale med børnene om maden, så de tager godt imod den?

Pædagogisk praksis om maden

Spørgsmål

Hvordan kan vi have en god dialog med forældrene om børnenes mad og måltider i institutionen?

Pædagogisk praksis om maden

Spørgsmål

Skal børnene smage på maden, eller må de selv bestemme?

Pædagogisk praksis om maden

Spørgsmål

Hvilken mad skal børnene spise først – er det vigtigt hvilken rækkefølge, de spiser maden i?

Pædagogisk praksis om maden

Åben kommunikation om maden og jeres praksis omkring måltiderne bidrager til det gode forældresamarbejde og understøtter måltidspædagogikken. Del derfor jeres overvejelser om jeres måltidspædagogik samt om maden og menuplanen, hvis I har madordning.

Pædagogisk praksis om maden

Respekter hvis børnene ikke har lyst til at smage på maden og brug situationen til at snakke om, hvad det skyldes

Pædagogisk praksis om maden

Lad børnene have indflydelse på den rækkefølge, de spiser deres mad i. Det kan styrke ejerskab til måltidet, understøtte selvhjulpnehed og give appetit på maden

En god rollemodel

Hav fokus på at egne madpræferencer ikke bliver en barriere for børnenes eksperimentering. Du kan flytte fokus fra "kan lide"/"kan ikke lide" til at tale om teksturer, farver, hvor maden kommer fra og om maden smager surt, sødt, bittert, salt eller af umami.

En god rollemodel

Måltider med fokus på børns aktive deltagelse gør børn mere selvhjulpne og kan føre til, at børn får mere ejerskab over måltidet og appetit på maden. Prøv at være åben og afventende og undlad at gøre de ting, som børnene selv kan.

En god rollemodel

Du kan hjælpe børnene til at sætte ord på deres madoplevelser ud fra fx smags-, lugte-, føle-, syns- og høresans.

En god rollemodel

Hvis I har en åben, nysgerrig, positiv og legende tilgang til maden og måltidet, vil børnene også få det. Udnyt derfor muligheden for at sidde sammen med børnene under måltidet og smag gerne den samme mad.

Mindre madspild i køkkenet

Hvordan sikrer vi et fællesskab om måltiderne, hvor der er en god sammenhæng fra maden bliver lavet i køkkenet, til den kommer ud til børnene med omtanke for madspild og et godt samarbejde?

Mindre madspild i køkkenet

Hvordan kan vi som pædagogisk personale hjælpe til med at minimere madspildet i vores institution?

Forældre

Hvordan kan vi som forældre være gode rollemodeller for vores børn i forhold til den madpakke, vi sender med vores børn i institution?

Forældre

Hvordan kan vi som forældre være gode rollemodeller for vores børn i dialogen med det pædagogiske personale omkring vores børns mad- og måltidsvaner.

Forældre

Hvordan kan vi som forældre være gode rollemodeller for vores børn i forhold til den mad, vi serverer derhjemme.

Forældre

Hvordan kan vi som forældre være gode rollemodeller for vores børn i forhold til at sikre en god stemning under måltidet i hjemmet.

Mindre madspild i køkkenet

Det handler om at have en fælles vision og måltidspædagogik samt have fokus på ledelse og samarbejde på tværs af fagligheder og kompetencer, så I kan skabe gode måltider hver dag.

Mindre madspild i køkkenet

Lad børnene være med til at hælde mad op på tallerkenerne og tal om hvor meget mad, børnene føler de har plads til i maven. I stedet for at tage en stor portion første gang, kan børnene øve sig i at tage mindre portioner flere gange – og hente mere mad i køkkenet efter behov.