

Rigtig mad giver sundhed - rigtig mad forebygger sygdom - Rigtig mad giver energi og trivsel

De fleste børn tilbringer en stor del af deres dag i børnehaven, og derfor spiller børnehaven en vigtig rolle i forhold til, hvilken mad, der tilbydes her, og hvilke madvaner børnene får og tager med sig videre i livet. Spisningen i børnehaven er en stor del af det pædagogiske arbejde, og vi anser det for et fælles anliggende i samarbejdet mellem børn, forældre og personale.

Med nedenstående som mål har vi udarbejdet en kost-, mad- og måltidspolitik for Regnskoven for medbragt mad, adgang til mad og drikke, læring om mad, uddeling, fødselsdag og arrangementer.

Mål for spisningen:

- At det er et pædagogisk måltid¹
- At børnene skal afprøve og udforske forskellige smage, former og konsistens
- At motorikken bliver udfordret med kniv, gaffel og ske, dyb og flad tallerken osv.
- At børnene lærer selv at spise og bliver selvhjulpne omkring spisningen
- At børnene lærer gode kost- og madvaner
- At børnene oplever at måltidet er roligt og rart
- At børnene oplever at børn og voksne er samlet om måltidet
- At maden i børnehaven er sundt og varieret
- At vi spiser traditionel mad ved Jule- og Påskefrokost, Fastelavn, Sommerfest, Høstfest o.l.

Forskningen viser at børn generelt får for meget sukker. Derfor ønsker vi at give børnene de bedste betingelser og muligheder for sund mad, med så lidt sukker som muligt i den tid de er i børnehaven. Det betyder, at vi har en politik om sund uddeling og serverer derfor kun sund mad til børnene. Vi har overladt det største sukkerråderum til jer forældre, så I selv kan bestemme hvor meget og hvornår jeres børn skal have slik, kage osv.

Vores politik er ikke en nul-tolerance, da vi ved helt særlige lejligheder byder på kage og andet sødt.

Medbragt mad:

Vi ønsker at måltidet skal være en fællesoplevelse og derfor skal børnene lade egen mad blive derhjemme. Forældrebestyrelsen vil løbende i samarbejde med ledelse, medarbejdere og forældre udarbejde et idekatalog med gode ideer til medbragt eftermiddagsmad.

Uddeling:

Det er altid skønt med uddeling ved særlige lejligheder, som fx ved fødselsdage eller afslutning. Det børnene deler ud er selvfølgelig sundt, og lever op til vores politik om sund kost.

Aftal med personalet forinden eller lad jer inspirere af "*Inspiration til sund fødselsdag*".

Morgen:

Børnehaven tilbyder morgenmad indtil kl. 7.15 til de børn, som ikke kan nå at spise hjemmefra. Morgenmaden består havregryn, mælk og rosiner. Der er forskel på, hvad børnene får tilbudt til morgenmad i børnehaven og vuggestuen af ernæringsmæssige årsager.

Formiddag:

Klokken 9 tilbydes børnene grønt, frugt, knækbrød, rugbrød eller andet til børnemøderne.

Frokost:

Vi sætter det sociale aspekt højt ved at samles om måltidet. Der skal være en rar stemning, hvor børn og voksne kan tale roligt sammen. Under frokosten er der en naturlig læren om mad, måltider og bordskik. Det er et pædagogisk måltid, hvor de voksne spiser med og er forbillede. Børnene må selv vælge rækkefølgen på deres mad. Personalet har selvfølgelig fokus på at børnene bliver mætte og spiser varieret.

¹

https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Daginstitutioner/Materialer/Guide_Rammer_om_det_gode_maaltid.pdf

Frokosten spises som regel på stuen, hvor børnene inddrages i, borddækning, bordskik, oprydning m.v. Ligeledes kan børnene i et vist omfang inddrages i tilberedningen af frokostmåltidet.

Til udarbejdelse af menuplanen anvendes følgende grundprincip, men kan selvfølgelig godt variere:

Mandag: Grønsagsret.
Tirsdag: Skiftevis fiske-, indmad-, fjerkræ- og kødretter.
Onsdag: Kold mad med rugbrød og ca. 4 slags pålæg og grønt. Smør selv.
Torsdag: Skiftevis en æggeret, vegetar og grød.
Fredag: Forskelligt koldt og varmt mad.

Hertil drikkes vand og mælk.

Eftermiddag:

Eftermiddagsmaden er medbragt hjemmefra og lever selvfølgelig op til politikken om sund kost. Børnehaven serverer vand, så børnene skal ikke selv medbringe drikkevarer.

Mælk:

Generelt drikkes økologisk minimælk

Adgang til vand at drikke:

Vi arbejder på at lære børnene, at de selv skal opsøge vand at drikke, når de er tørstige. Vand og kopper/krus er tilgængelige på stuerne og fra udendørs drikkevandhane om sommeren.

Børn med særlige kostbehov:

Der kan samarbejdes med barnet og familien om at tage individuelle hensyn til over-/undervægt samt fødevarerallergi eller, hvis barnet er disponeret herfor.

Læring om mad:

Læring om mad og bordskik er en naturlig del af måltiderne. Børnene opmuntres til at smage og kan altid lade mad ligge på tallerkenen indtil barnet er klar og modig nok til at prøve at smage.

Der afholdes tillige mad- og bådage, hvor børnene inddrages - alt efter formåen - i indkøb af pynt, tilberedning og i forskellige måder at spise et måltid på. Når det falder naturligt, kan tandplejen inddrages.

Fødselsdag:

Fejring af barnets fødselsdag aftales i god tid forinden med institutionen, så køkkenet kan tage højde for antallet af børn der spiser. Fødselsdagen kan fx holdes i hjemmet, hvor en gruppe/stuen inviteres - eller i institutionen med eller uden forældre. I institutionen kan barnet fejres fx med flag, fødselsdagssang, hurraråb og evt. uddeling af medbragt mad.

Spørg personalet om ideer eller se i mappen "*Inspiration til sund fødselsdag*" i institutionen eller på hjemmesiden.

Hygiejneregler m.v.

Ud over regler for indretning og drift af køkkener er der en række generelle råd om god hygiejne, opbevaring af mad, medbragt mad, tilberedning af mad samt børns deltagelse i madlavning, som køkkenet følger².

² www.fvst.dk