

Kostpolitik

Vuggestue

Madordningen er tænkt som en pædagogisk aktivitet. Vi ønsker at skabe sund madkultur, sund alsidig kost men også gode oplevelser og fællesskab omkring måltiderne. Det gælder både når vi tilbereder maden, og når vi spiser den.

Børnehave

I børnehaven medbringer børnene madpakker og frugt til eftermiddag.

Alle børn i Børnehuset Sommerfuglen bliver tilbudt friskbagt brød og frugt om formiddagen.

Et sundt måltid

Vi tilstræber en varieret kost, som sikrer jævn forbrænding dagen igennem. En jævn forbrænding giver overskud til, at barnet kan deltage aktivt i sin egen hverdag – både i leg og i læring.

I vores køkken tilberedes maden af friske og varierede råvarer, et minimum af sukker og tilsætningsstoffer og årstidens frugt og grønt. Desuden følger vi sundhedsstyrelsens anbefalinger og kostråd.

Til børnehavebørnene der selv medbringer madpakker, er vi i dialog med forældrene om hvad der er en god madpakke, der lever op til børnenes nærings- og energimæssige behov

Der findes mange holdninger til, om mælk er sund for børn eller ej. Også sundhedseksperternes meninger er mange og skifter over tid. I Børnehuset Sommerfuglen tilbydes børnene minimælk til morgenmåltidet, samt minimælk og vand til frokost. Der serveres altid vand til alle måltider. Sundhedsstyrelsen anbefaler ½ glas mælk til et børnehavebarn.

Hvis dit barn ikke kan tåle mælk eller ikke må få mælk, skal du blot orientere personalet herom. Der tages naturligvis også hensyn til andre former for allergi, eller hvis dit barn af helbredsmæssige eller religiøse årsager har brug for særlige hensyn i kosten. I samarbejde med personalet fra gruppen og køkkenet aftales en løsning for dit barn.

Sund mad handler også om god hygiejne. Børnene vasker hænder før og efter de har hjulpet med madlavningen, og før og efter et måltid. Personalet guider børnene til at vaske hænder rigtigt

Det pædagogiske måltid

Mad er mere end næringsstoffer, som vi spiser for at overleve. At spise et måltid mad er også oplevelsen ved at tilberede maden, glæden ved at spise sammen med andre og fornemmelsen af at blive udfordret på sine sanser, mens man bliver mæt.

Der er selvfølgelig stor forskel på, hvad barnet selv kan klare som 1-årig og som 5-årig. Personalet giver den hjælp, støtte og opmuntring der skal til, alt efter barnets alder og udvikling

Vi lægger vægt på, at der skal være en god stemning ved bordet. Det skal være rart at samles omkring et måltid. Børnene lærer at sige "værsgo", at tale stille sammen ved bordet og at vente på tur. Vi taler om maden og hvordan den er blevet til. Personalet er her vigtige rollemodeller i forhold til at give børnene en positiv oplevelse af maden og samværet omkring måltidet.

Børn spiser ikke lige meget og lige hurtigt. Vi bliver siddende ved bordet til (næsten) alle er færdige. Børnene må gerne mærke, at det kan være hyggeligt at sidde og snakke mens man venter. Nogle børn bliver let forstyrret, hvis andre begynder at rejse sig fra bordet, og der skal være tid og ro til, at alle kan spise færdig.