

Mad- og Måltidspolitik

Børnehuset Sommerfuglen

I Børnehuset Sommerfuglen er mad og måltider en daglig prioritet.

God mad i maverne giver glade børn, der har energi til dagens leg og læring. Dit barn tilbringer mange timer hos os, så sammen med jer, har vi ansvar for at opbygge gode madvaner.

Vi har som målsætning, at personalet fremstår som gode rollemodeller der deltager aktivt under måltider. Vi ønsker ro og hygge, samt en rar følelse af fællesskab omkring bordet.

Rammer

Vuggestuens børn får hjemmelavede måltider, der er tilberedt i institutionens køkken. Vores egen madmor står for indkøb og tilberedning af varme retter, supper, rugbrød og grød. Derudover bages frisk brød dagligt til formiddagsmåltidet.

Duften af mad og synet af råvarer skal stimulere alle i huset til sund interesse for mad. Madordningen giver børnene mulighed for at blive præsenteret for sund, alsidig kost, smage nye retter og opleve glæden ved at spise med andre.

Børnene inddrages på forskellige niveauer med alderstilpassede aktiviteter. De kan hjælpe med dele af tilberedningen og servering. I børnehaven hjælper børnene på skift med borddækning og oprydning. Der skabes derudover velkendte rutiner med f.eks. madsange.

Vi lægger vægt på den gode stemning ved bordet. Børnene lærer at sige "værsgo", at vente på tur og deltage i samtalen omkring bordet. Vi taler om maden og hvordan den er blevet til.

Børn spiser ikke lige meget eller 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. Dermed minimeres forstyrrelse, så der er tid og ro til at blive mæt.

Sund mad handler også om god hygiejne. Børnene vasker hænder før og efter de hjælper i køkkenet. Naturligvis også før og efter måltider. Personalet guider børnene i god og grundig håndvask.

Mad

Ugens madplan udarbejdes med udgangspunkt i fødevarestyrelsen anbefalinger og gældende kostråd. Maden skal være frisk, farverig og varierende. Vi bestræber

os på at vælge økologiske fødevarer. Basisvarer som mel, mælk, og havregryn er altid økologisk. Frugt og grønt hovedsageligt økologiske, og øvrige fødevarer vælges økologisk, når det vurderes rimeligt.

Børnehaven børn har madpakker med. Det er vores erfaring, at børnene er glade for denne ordning, og taler livligt om maden. Personalet indgår i dialog med forældrene med råd omkring den gode madpakke, der sørger for at mætte og dække barnets behov.

En gang om måneden laver børnehaven selv mad i køkkenet. Forældre bidrager med forskellige råvarer, og børnene laver måltidet i fællesskab.

Alle børn i institutionen skal have en personlig drikkedunk, som gør det nemt at have frisk vand tilgængeligt gennem hele dagen. Derudover tilbydes vand og økologisk minimælk ved måltider. Ønskes der modernmælkserstatning til børn under 1 år, bedes forældre selv sørge for dette.

Allergi eller særlig diæt

Hvis dit barn har allergi overfor fødevarer skal personalet orienteres om dette. Vi finder alternativer, hvis barnet af helbredsmæssige eller religiøse årsager har behov for særlige kostmæssige hensyn.

Løsningerne er i tæt samarbejde med forældrene. Vi kan i nogle tilfælde bede om lægelig dokumentation for evt. fødevareallergi.

Fødselsdag og fest:

Både til hverdag og fest bestræber vi os på at minimere sukkerforbrug og tænke i sunde alternativer. Små børn har stort set ikke plads til slik, kager, is eller søde drikke i deres måltider, da det tager appetitten fra maden.

I er meget velkomne til at fejre jeres barns fødselsdag ved at tage mad til med børnene. Det vil typisk være om formiddagen, hvor maden erstatter et mellemmåltid. Børnehaven kan også komme på besøg i hjemmet. Aftal tidspunkt og rammer med personalet.

Vi vil opfordre til at følge institutionens kostpolitik. Fest må gerne skille sig ud fra hverdagen, så hav fokus på hyggen, pynt, indpakning og servering. Børn elsker det. I vuggestuen er det ikke tilladt med kage, slik eller saft/sodavand. Vi opfordrer til sunderne alternativer, frugtfade, bollekagemand, frugtstænger, brødmuffins ect.

I børnehaven anbefales at følge vuggestuens retningslinjer, og maden der serveres til fødselsdage vælges med omtanke. Det kan være pølsehorn, pizza, pasta og frikadeller, frugt, boller, gnavegrønt eller lign. Slikposer og søde drikkevarer (saft, juice og sodavand) er ikke tilladt.

Personalet kan vælge at gøre undtagelser ved festlige lejligheder, fx kage til bedsteforældredag eller sommerfest, sodavandsis på varme sommerdage og kan desuden følge traditioner omkring højtider fx pebernøddebagning med børnene til jul.

Referencer og inspiration:

- Fødevarestyrelsens hjemmeside Altomkost.dk, der indeholder flere vejledninger og gode råd, inkl. "Måltidet – Groft sagt, go' mad" og "Rammer om det gode måltid" og "Gi' madpakken en hånd".
- Vejle kommunes kostpolitik til daginstitutioner.