



Skipper Clement
Børnehave og Vuggestue

Mad - og Måltidspolitik

Mad- og måltidspolitikken er udarbejdet af børnehavens forældrebestyrelse og personalet. For at politikken kan fungere i praksis er et tæt samarbejde med jer forældre af stor betydning og vi forventer derfor, at I følger retningslinjerne.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kommunen arbejder med at gennemføre relevante indsatser for at fremme sund mad og gode måltidsvaner for alle. Vaner dannes meget tidligt i livet, og forebyggelse starter ved den tidlige indsats. Dagtilbuddet skal derfor i samarbejde med forældre, lægge grundstenene for de gode og sunde madvaner. Alt tyder på, at de vaner vi får indarbejdet som små, følger os resten af livet. Det pædagogiske arbejde omkring måltidet er centralt for, at det bliver en god oplevelse for børnene – hver dag. Først når maden lander i børnenes maver, kan den kaldes sund og nærende.

Morgenmad

For at give børnene en god og sund start på dagen er der mulighed for at få serveret havregryn og havrefras i børnehaven indtil kl. 7.30.

Formiddagsmad

Børnene har mulighed for at snuppe en formiddagsmad kl. 8.45-9.15 på stuen og en tår vand fra den medbragte drikkedunk.

Madpakken

Tal med jeres barn om, hvilken mad de kan tænke sig i madpakken, og varier ønskerne så meget som muligt. Som motivation til at spise forskelligt mad, læg da gerne fx frugt/grønt i ”mundrette stykker” i husholdningsfilm eller små bøtter. Børn i voksenalderen skal have motoren fyldt til aktivitet i en del timer.

Vi tilstræber at gøre frokosten til hyggeligt samvær, hvor børnene øver bordskik, som passer til alderen. Den mad, børnene ikke spiser, lægges tilbage i madpakken og i køleskabet, så der er mulighed for at spise det senere. Samtidigt har I mulighed for at se, hvad jeres barn har spist i løbet af dagen. På ture ud af huset er der vand i drikkedunken hjemmefra.

Der serveres vand til frokosten.

En god sund madpakke består af 5 ingrediensgrupper mere om dette på www.altomkost.dk.

Eftermiddagsmad

Dette måltid spises kl. ca. 14. Vi samles på stuerne, hvor eftermiddagsmaden deles ud. Hvis barnet har svært ved at spise et helt stykke frugt, bedes I forældre selv udskære dette, så den er klar til at spise.

Vi vil gerne støtte og opfordre jer forældre til at variere frugtposernes indhold. Børnene kan køre træt af samme slags frugt i længere tid.

Det er vigtigt, at børnene både har frugt/grønt og brød med (se forslag), da frugt alene ikke mætter så længe.

Husk ingen stof eller nylonposer i køleskabet af hygiejnehensyn.

Forslag til eftermiddagsmad

Frugt: Vindruer, forskellige meloner, blommer, pærer, jordbær, æbler, bananer, nektariner, ferskner, appelsiner, rosiner, kiwi, frugtsalat.

Grøntsager: Gulerødder, agurk, tomat, ærter, peberfrugt, majs, råkostsalat.

Brød/andet: Knækbrød, boller, ris-kiks, rugbrød, pitabrød, ostehaps, tykmælk, ymer, yoghurt.

Fredags-lækkerier:

Vi vil gerne give muligheden for, at I én gang ugentligt kan give jeres barn lidt ekstra med, - her tænker vi fx: en lille giffel eller småkager, lidt pebernødder, koldskål, en myslibar, en pandekage eller lignende. Dette er dog kun fredagslækkerier, og skal derfor ikke medbringes andre dage.

Vi siger altid "nej tak" til: Søde drikke så som juice, kakaomælk, saftvand i drikkedunken, slik og lignende, da sukkerindholdet i disse produkter er meget højt.

Drikkedunk:

Alle børn medbringer en drikkedunk hjemmefra hver dag, som står i barnets garderobe. I forældre sørger selv for at fylde rent vand i hver dag. Hvis barnet i løbet af dagen tømmer den, fylder vi den naturligvis op igen.

Vi vil gerne opfordre til, at eftermiddagsmaden har et sundt og nærende indhold, så børnene får fyldt ny energi på til leg og fysisk aktivitet. Ud over det rent ernæringsmæssige i valget af mad, mener vi, at der også er et pædagogisk perspektiv at tage hensyn til. Fx ønsker vi via kostpolitikken at støtte de forældre, som har svært ved at sige fra ift. presset fra børnene om usunde madvarer. Hvis børnene undgår påvirkninger fra andre i forhold til usundt, så vil de i langt mindre grad tænke på det som et behov.

Vær opmærksom på, at børnene indbyrdes er meget fokuserede på, hvad andre medbringer.

Barnet, som har medbragt "forbudte" ting, vil derfor blive sat i en uhensigtsmæssig situation med måske at skulle forsvare forældrenes valg over for kammeraterne. Ydermere er det for at undgå en situation, hvor et barn "køber" sig til fordele hos kammeraterne. Det skaber en kedelig situation, både for den der har det med, og dem som ser på det.

Fødselsdage

At fejre sin fødselsdag med vennerne fra stuen betyder rigtig meget for de fleste børn, og det er derfor vigtigt, at I i god tid aftaler med stuen, hvornår og hvordan I gerne vil fejre dagen.

Hvis I gerne vil invitere stuen hjem til fødselsdag, går vi her fra børnehaven kl. 09.00 og skal være hjemme i børnehaven igen senest kl. 12.00. Fejring af fødselsdag hjemme er en mulighed, når barnet fylder 4 år

Hvis I ønsker, at barnet fejrer dagen i institutionen, kan traktementet bestå af frokost eller dele af frokost, - fx en is eller kage som dessert efter madpakken. Det kunne også være et formiddags- eller eftermiddags-arrangement, hvor der fx kan serveres boller, kage og evt. lidt frugt.

Vi dækker op med flag på bordene og har en fødselsdagsstol, som fødselaren sidder i.

Saftvand og lidt slik på en kage er OK, men vi vil gerne sige Nej TAK til slikposer/slikkepinde.

Hvis I forældre ønsker at deltage i festlighederne, er det helt OK. Dog oplever vi ofte, at det kan være lidt svært for barnet at have fokus på festen, når I deltager.

Traktementet I medbringer, skal være rimelig serveringsklar.