

Mad og måltider i Børnehuset Egekrattet



Det overordnede mål med vores kostpolitik er at fremme børnenes sundhed og velbefindende - vi véd, at glade børn trives.

Måltiderne er en vigtig del af hverdagen i en daginstitution. Det, at børn får sund mad og drikke, mens de er i vuggestue og børnehave, har stor betydning for deres trivsel og udvikling. Mange børn spiser mere end halvdelen af deres daglige indtag af mad i daginstitutionen.

- Børnenes trivsel og udvikling understøttes ved at "go´mad til børn" fra Poghøj tilbereder sunde og varierede frokost- og eftermiddagsmåltider til vores vuggestuebørn.
- Børnenes trivsel og udvikling understøttes endvidere ved, at der bages boller til alle børnehavebørn, der indtages hver dag umiddelbart inden børnenes samlings stund i deres basisgruppe. Vuggestuebørnene får desuden frugt og brød til formiddagsmåltidet. Børnehavebørnene tilbydes smør, marmelade eller smøreost på deres brød.
- Børnenes trivsel og udvikling understøttes ved, at både forældrene og Børnehuset Egekrattet tilbyder **en sund og varieret kost**, som giver dem mulighed for at udvikle sig optimalt – fysisk, psykisk og socialt.
- Gennem sund og varieret kost sikres børnene en jævn forbrænding dagen igennem, hvilket giver overskud til at deltage aktivt i egen hverdag og sikre læring.
- For os er det vigtigt, at børnene får gode kostvaner. Vi vil gerne servere en sund og nærende mad, hvor vi, så vidt det er muligt, begrænser sukkerindholdet. Dette sikrer et stabilt blodsukker, som er med til at skabe glade og tilfredse børn.

Særlige behov

Det er vigtigt at give personalet besked, såfremt der er særlige hensyn at tage omkring kost og jeres barn. Eksempelvis, hvis barnet har en af lægen konstateret allergi, eller hvis der er fødevarer, som barnet ikke spiser af forskellige årsager.

Morgenmad

Vi opfordrer til, at børnene har fået et godt morgenmåltid hjemmefra. Et måltid som giver energi og mæthed til formiddagens aktiviteter.

I Børnehuset Egekrattet tilbyder vi morgenmad kl. 6.20 – kl. 7.30.

Børnehuset tilbyder følgende morgenmad:

- ☀ Havregryn og cornflakes
- ☀ Havregrød til de mindste børn
- ☀ Brød eller knækbrød
- ☀ Minimælk

”Formiddagssult”

Børnehavebørnene stiller deres formiddags sult med hjemmebagte boller. Vuggestuebørnene får frugt og brød.

Alle børn tilbydes vand til formiddagsbrød/frugt. Husk at give jeres barn en drikkedunk med vand med.

Frokost

Alle vuggestuebørn får sund og varieret mad tilberedt af Poghøj ”Go´mad til børn”. Vi tilbyder vand at drikke. Vi spiser ca. klokken 11.00 i børnenes egne grupper.

Vores yngste vuggestuebørn følger blot deres egen søvnrytme – og spiser forskudt for måltiderne for de øvrige vuggestuebørn.

Alle børnehavebørn medbringer madpakke hjemmefra. Vi tilbyder **vand** at drikke. Børnene har egen drikkedunk med hjemmefra.

Vi spiser ca. kl. 11.00 i børnenes egne grupper.

Vi opfordrer til, at børnehavebørnene har **en sund og varieret** madpakke med. Gerne groft brød, grønt og frugt, der sikrer en jævn forbrænding. Det kan også være en rest fra aftensmaden.

En sådan madpakke kan indeholde:

- ☀ Grønt – agurk, gulerødder, peberfrugt, cherrytomater
- ☀ Brød – helst rugbrød eller groft brød
- ☀ Fisk – mindst én slags fiske-pålæg
- ☀ Frugt – det friske og søde
- ☀ Pålæg – kød, æg eller ost

Vi **frabeder** os, at børnenes madpakke indeholder drikkeyoghurt, juice, smoothie, Danone yoghurt, kakaomælk, Kinder mælkesnitter og lignende.

Vi **frabeder** os slik og andre lækkerier fra slikhylden i børnenes medbragte madpakker.

Find selv inspiration på www.altomkost.dk

Eftermiddagsfrugt/grønt

Kl. 14.00 tilbydes eftermiddagsfrugt ude eller inde.

Børnene i vuggestuen spiser mad tilberedt af Poghøj "Go´mad til børn". Maden består af brød med pålæg eller ost, frugt, grønt eller grød.

Vi tilbyder mælk til vuggestuebørnenes eftermiddagsmad.

Børnehavebørnene i Børnehuset Egekrattet, skal have en medbragt eftermiddagsmadpakke med fx et stykke frugt/grønt samt brød hver dag.

Børnenes eftermiddagsmad lægges i køleskabet, med tydeligt navn på posen / madkassen.

Vi tilbyder vand til børnenes eftermiddagsmad.

"Kl. fire brød"

Ca. kl. 16.00 serveres resten af vores hjemmebagte brød / groft knækbrød eller eventuelt rester af frugt fra vuggestuedelen. Dette foregår i fællesrummet.

Måltider

Under måltiderne i vuggestuen i Børnehuset Egekrattet fordeler det pædagogiske personale sig ved bordene og indtager "et pædagogisk måltid". Det vil sige, at personalet spiser en lille portion af det samme mad, som børnene indtager – så børnene har en oplevelse af, at maden er de sammen om. De voksne er gode rollemodeller og understøtter at børnene bliver madmodige.

De voksne viser ligeledes børnene, hvordan vi "holder bordskik", har små dialoger om maden, smagen, konsistensen, farverne osv. under måltiderne.

Under måltiderne i børnehaven i Børnehuset Egekrattet fordeler personalet sig med deres egne madpakker, de hjælper børnene til rette og sørger for, at der er en rar stemning omkring bordet. I Børnehuset Egekrattet er hyggen omkring måltiderne vigtig. Det har stor værdi for os, at alle børn har oplevelsen af, at under måltiderne er der mulighed for at sidde stille og roligt og tale med hinanden om dagens oplevelser. Vi opfordrer til og understøtter, at børnene bliver selvhjulpne og giver gerne mulighed for, at børnene selv hælder op, når det kan lade sig gøre.

Fødselsdage

Børnehuset Egekrattet holder børnenes fødselsdag ved at der er bagt en kage til børnehavebørnene, som fødselsdagsbarnet pynter med glasur. Vuggestuebørnene får en bollekagemand, som fødselsdagsbarnet pynter med glasur.

Sund og varieret kost og sukkerforbrug

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at en sund og varieret kost for børn i alderen 0-2 år bør indeholde 0 g sukker.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at en sund og varieret kost for børn i alderen 3-6 år højst bør indeholde sukker svarende til 10 % af kostens energiindhold.

Slik

For at minimere børnenes daglige sukkerindtag, give plads til det "sunde" og for ikke at vække misundelse børnene imellem, må børnene i børnehaven ikke have slik med i madpakken. Fx: chokolade, bolsjer, chips.

Vi mener, at det er vigtigt at sikre børnene en sund og alsidig kost i hverdagen, fordi vi véd, at "vaner danner baner". Naturligvis skal der ved særlige lejligheder f.eks. fastelavn, fødselsdag, forældredage og jul, være plads til at børnene får et stykke kage, en kop saftvand og lidt slik.

Læs pjecen. "Du er måske for sød" på www.foedevarestyrelsen.dk .

Spændende link: www.altomkost.dk

Prøv en sjov og lærerig test om sukkerforbrug, evt. sammen med jeres barn på www.sukkerspionen.dk

Sunde, sjove, alternative ideer til slik: www.frugtfest.dk

Dette materiale er udarbejdet i Børnehuset Egekrattet med inspiration fra Fødevarestyrelsens kostanbefalinger for de 0-6 årige.

September 2024