

Mad og Måltids politik

Gode kostvaner er vigtige for vores børns udvikling og helbred. En sund, varieret og ernæringsrigtig kost giver mulighed for at forbygge en række sygdomme, samt modvirke overvægt og fedme.

Erfaringer viser, at gode vaner omkring mad og måltider medvirker til at øge børns trivsel, så de har lettere ved at klare hverdagens udfordringer. God og sund mad giver energi, og måltidet danner ramme om socialt samvær og hygge.

OVERORDNEDE MÅL FOR MAD OG MÅLTIDSPOLITIK.

- At vi gennem sund kost giver børnene mulighed for at udvikles optimalt – motorisk, mentalt og socialt.
- At skabe glade aktive børn, som trives.
- At modvirke fejlnæring, overvægtsproblemer og spiseforstyrrelser.
- At give børnene læring om betydningen af sund kost

LÆRING OMKRING GODE MAD-, MÅLTIDS- OG MOTIONSVANER.

- Børn og forældre skal informeres om og have kendskab til varieret og sund mad.
- Daglig snak med børnene om sund mad og motion.

- Via maddage, bagning mv. får børnene kendskab til råvarer, processer, hygiejne og tilberedning.
- Der laves året igennem små emner der omhandler mad. Eks. ”Hvad er sundt/hvad er usundt”, bondegårdsbesøg, madmodighed, bålmad, indkøb og tilberedning, suppeprojekt.
- Forældrene skal tilbydes inspiration til madpakkens indhold og skal informeres løbende om, hvad sund og varieret kost er, og hvilken betydning det har for børns udvikling.

FORBRÆNDING

Vores børn skal have en sund og varieret kost, som sikrer en jævn forbrænding dagen igennem, hvilket giver overskud til at deltage aktivt i sin egen hverdag og sikrer læring. Dette sker i praksis ved at børnene:

Morgen	Børnehaven tilbyder morgenmad
Formiddag	Børnene har mulighed for at spise en mad eller lign. fra deres madkasse
Middag	Spises de medbragte madpakker
Tidlig eftermiddag	Spises den medbragte frugt/brød samt evt. det resterende af madpakken.
Sen eftermiddag	Børnene har mulighed for at spise fra det resterende i madpakken eller frugtposen

DE 10 KOSTRÅD

SPIS FRUGT OG MANGE GRØNTSAGER

SPIS MERE FISK

VÆLG FULDKORN

VÆLG MAGERT KØD OG KØDPÅLÆG

SPIS MINDRE FEDT

VÆLG MAGRE MEJERIPRODUKTER

DRIK VAND

SPIS MINDRE SUKKER

SPIS MAD MED MINDRE SALT

MORGENMAD

Institutionen serverer morgenmad. Her kan børnene vælge mellem basismad som ex. havregryn og grød, mysli, rugbrød eller hjemmebagte grovboller med ost el. syltetøj. Der skiftes i perioder mellem forskelligt "pålæg" såsom honning, smøreoste, rosiner, figenpålæg mv. Til morgenmad tilbydes der mælk eller vand.

FROKOST

Madpakken, som medbringes hjemmefra, bør være indbydende, varieret og skal være mættende. Hovedbestanddelen bør være rugbrød og grøntsager. Madpakken må ikke

indeholde slik, kage og andre sukkerholdige produkter og sukkerholdige drikkevarer, men gerne grøntsager og sunde snaks. (se evt. ideliste) Hertil tilbyder vi vand.

EFTERMIDDAGSMAD

Kl. ca.14.00 spiser vi den medbragte eftermiddagsmad.

"Frugtposen" skal indeholde frugt, groft brød, eller grøntsager.

Husk, at aktive børn ikke kører længe på toastbrød, hvide boller eller sukkerholdige produkter.

Til frugt tilbydes vand.

FORMIDDAG/EFTERMIDDAG

Her har børnene mulighed for at spise en mad fra deres madpakke.

DRIKKEVARER

Børnene har dagen igennem mulighed for at slukke tørsten i vand. Børnene må ikke have sukkerholdige drikkevarer med.

VUGGESTUEN

I vuggestuen er Hanne ansat i køkkenet på fuld tid.

Maden i vuggestuen fremstilles fra bunden i vores eget køkken og ud fra sundhedsstyrelsens regler og retningslinjer vedr. mad til vuggestue børn. Menuen i vuggestuen sammensættes efter børnene alder og individuelle behov.

ØKOLOGI

Vi bestræber os på, at ca. 80% af alt mad/madvarer er økologisk.

Drikkevarer: Øko letmælk, sødmælk, modermælkserstatning, vand. Evt. saft ved festlige lejligheder. (Alt efter alder og behov)

Morgen: I vuggestuen serveres der til morgenmad som hovedregel grød med hjemmelavet frugtkompot.

Formiddag: Øllebrød, Maizenagrød, Hjemmebagt brød, frugt mv.

Frokost: Der laves varmt mad 2 gange om ugen til vuggestuebørnene – de øvrige 3 dage serveres rudbrød med pålæg, grønt og andet tilbehør.

Månedsmenuen kommer på intra samt tavlen den første i hver måned.

Eftermiddag: Brød, frugt mv.

MÅLTIDET

Vi gør i huset meget ud af at måltidet er en god oplevelse for børnene. Madpakkerne spises som hovedregel på børnene stue ved små borde. Her ligges der vægt på værdier som bordskik, selvhjulpethed, hygge og socialt samvær. Ind i mellem spiser vi på legepladsen, i bålhuset eller leger skovtur eller andet på stuen. Bordene skal under måltidet være ryddelige og virke indbydende. Det er dejligt med lys, blomster og en dug en gang i mellem. Personalet spiser deres medbragte mad sammen med børnene. Der gælder samme regler for medbragt mad for børn og voksne. Inden vi begynder at spise vasker børnene hænder. Børnene deltager i borddækning, afrydning og oprydning.

MADDAG

Temaerne kan være mange såsom "Bålmad", "Mad fra andre lande", "Fra jord til bord" mv. Til maddag er børnene inddraget i valg og sammensætning af menuen. Børnene tilbereder i samarbejde med personalet maden. Her ligges der vægt på samtalen om de forskellige ingredienser, fremstillingsprocessen og tilberedningen. Maden vælges primært ud fra de 10 kostråd. Der dækkes pænt op på stuen.

Maddage er gode fordi de:

- Giver gode og sjove oplevelser
- Øger børnenes kendskab til forskellige råvarer og smagstyper
- Styrker børnenes sociale fællesskab ved tilberedning og ved selve måltidet.
- Træner børnenes evne til samarbejde og til at være ansvarlige
- Træner motorikken, når børnene fx skræller grønsager, hælder i målebæger eller ælter dej.

SMØR SELV

Flere gange årligt har vi Smør selv i de fleste af Hobro Nords huse. Alle der har lyst og mulighed for det medbringer denne dag noget til frokostbordet. En har rugbrød med, en anden leverpostej og en tredje bananer. Listen med hvad der kan medbringes sammensættes primært ud fra de 10 kostråd. Børnene tilbe-

reder og anretter maden i samarbejde med personalet.

MAD/FRUGT PÅ FAD

Alle madpakker pakkes ud og madderne anrettes på fade. Så har børnene mulighed for at smage nogle anderledes madder end dem de sædvanligvis har med selv og mener kun at kunne lide.

SLIK OG KAGE MV.

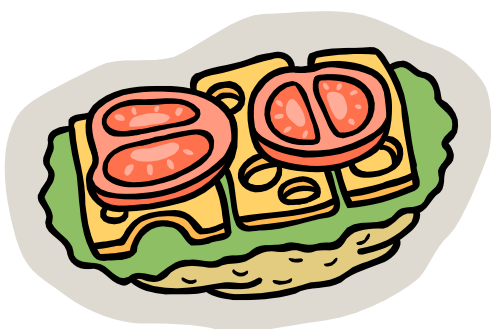
Børnene skal ikke have kage, slik eller sukkerholdige produkter med i madpakken eller frugtposen. Et stykke pålægschokolade på en rugbrødsmad i madpakken anses ikke for slik. Har man fødselsdag og vil dele lidt slik ud må man gerne det, men i meget begrænsede mængder. Vi opfordrer til, at der medbringes andre ting end slik - se ideer til dette under fødselsdage.

SPECIELLE HENSYN.

Børnehaven tager hensyn til kulturelle, religiøse forhold, ligesom der tages hensyn til allergier, sukkersyge mv.

OPBEVARING AF MEDBRAGT MAD.

Børnenes medbragte madpakker opbevares i køleskab. Frugtposer kan opbevares i køleskab eller i kurv alt efter indhold.



SÆRLIGE LEJLIGHEDER

- **Kaffedag**
- **Fødselsdage**
- **Jul**
- **Påske & Fastelavn**

KAFFEDAG

Flere gange om året inviterer stuerne til kaffedag. Her inviteres forældre, søskende, bedsteforældre mv. Børnene bager måske bolleter/brød eller kage og hertil serveres kaffe, The, saftevand og vand.

FØDSELSDAGE I BØRNEHAVEN

I børnehaven/vuggestue fejres fødselsdage på behørig vis med konge/prinsessestol, fødselsdagssange, dug, flag og lys på bordet. Børnene må til samling dele lidt ud til de andre børn. Det kan være rosiner, flødeboller, vindruer, mv. (se evt. ideliste) Til fødselsdag drikker vi saft el. vand.

I nogle få huse tager man hjem til børnene på besøg til fødselsdag. Her kan man vælge, at børnene tager deres madpakker med og så servere lidt lækkert til, eller at servere frokost for børnene. Tilbyder man frokost bør måltidet primært bestå af ernæringsrigtig mad. (se evt. ideliste) Dette fordi vores børn har behov for godt og solidt måltid til at klare dagen med. Usunde lækkerier er ikke "forbudt", men bør være begrænset. Invitere man til fødselsdag oplyses personalet om der skal madpakker med eller ej.

Et alternativ kan være at invitere til morgen/formiddagsmad fra kl. 9.00 til ca. 11.00,

hvor børnene efterfølgende kan spise deres madpakker i børnehaven. (se evt. ideliste)
Dette kan foregå både i børnehaven og hjemme hos barnet.



PÅSKE & FASTELAVN:

Til påske kommer påskeharen med et lille påskeæg til alle børnene. Fastelavn fejres med tøndeslagning, hvor der kan forekomme forskelligt indhold i tønden. Børnene bager fastelavnsboller.

JUL

Sidst i nov/december måned holder hver stue en maddag hvor menuen er risengrød. Alle stuer bager julesmåkager som vi hygger med ind i mellem.

Ligeledes holder hele børnehaven en stor fælles julefrokost hvor alle møder i det stiveste pus, til fint dækkede borde. Ta`selv bordet er fyldt med kolde og lune retter. På menuen har været: Kylling, fiskefilet, frikadeller, rødkål, æg & rejer, lun leverpostej, agurk-, gulerodsstave, forskelligt pålæg, saltstænger samt meget andet. Desserten kan være frugtsalat eller ris a`la mande. Til festen drikker vi saft og vand.

I denne måned får vi også besøg af julemanden – han kommer med en lille godtepose, med blandet frugt og slik.

IDELISTE:

MADPAKKER:

UD OVER RUGBRØDSSMADDER KAN MADPAKKEN BESTÅ AF SNACK SOM:

Gulerødder/stave
Agurkestave
Bladselleri
Ostestave
Udskåret frugstykker
Peberfrugt i stykker
Cherry tomater/tomater
Minimajs
Radiser
Blomkål
Nye kogte kartofler
Mini agurk
Ærter
Rosiner
Figenstænger
Små Frikadeller
Kyllingelår
Pizzasnegl
Kogte grøntsager
Salater: Pasta/Råkost/Kartoffel mv.
Tørret frugt
Hårdkogt æg med skal – evt. med lille tegning på.
Mandler
Lidt cornflakes som ”chips”

FØDSELSDAG:

TIL AT DELE UD TIL SAMLING KAN ET ALTERNATIV ELLER SUPPLEMENT TIL SLIK KAN VÆRE:

Rosinpakker
Vindruer
Gulerødstave
Mandariner
Ostestave
Agurkestave
Tørret frugt
Nødder
Frugtsalat/fad
Vandmelon
MV.

EN FØDSELSDAGSMIDDAG KUNNE BESTÅ AF ENKELTE ELLER FLERE TING FRA LISTEN:

Frikadeller
Kyllingelår
Pizzasnegle
Frokostbord med rugbrød og pålæg – evt. lun leverpostej, æg, makrel, fiskepinde mv.
Pasta og kødsovs
Spyd med cherrytomat, frikadelle, peber mv.
Pitabrød
Pindemadder
Tortillas
Lasagne
MV.

Det er en god ide at servere grønsagsstave/stykker separat.

EN FORMIDDAGSMÅLTID KUNNE VÆRE:

Grovboller
Groft brød