

# 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 servere 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.

Vi bestræber os på at ca. 80% af alt mad er økologisk. Menuen i vuggestuen sammensættes efter børnene alder og individuelle behov.

Drikkevarer: Øko letmælk, sødmælk, moder-mælkserstatning, 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 ligger 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 ligger 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 tilbereder 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.

---

Har børnene kage, slik mv. med i madpakken eller frugtposen forbliver det i madkassen/frugtposen og tages med hjem igen. Et stykke pålægschokolade på en rugbrødsmad i madpakken er selvfølgelig tilladt.

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.

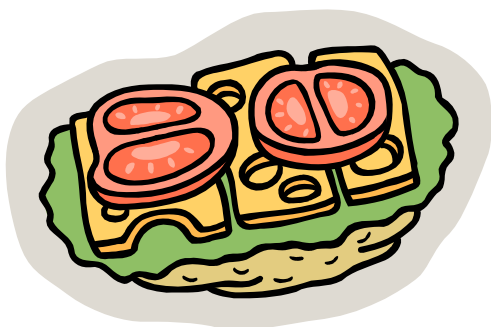
---

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 boller/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.



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.

### PÅSKE & FASTELAVN:

Til påske kommer påskeharen med et lille

# IDELISTE:

## MADPAKKER:

### UD OVER RUGBRØDSSMADDER KAN MADPAKKEN BESTÅ AF SNACK SOM:

Gulerødder/stave  
Agurkestave  
Bladselleri  
Ostestave  
Udskåret frugtstykker  
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  
Gulerødsstave  
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