

Kostpolitik for Børnehaven Parken

Kostpolitikken tager udgangspunkt i temaet ”krop og bevægelse” i de pædagogiske læreplaner samt de overordnede mål for Sønderborg Kommune, som sætter fokus på livsglæden og børnenes trivsel.

Målsætning

Kostpolitikken skal støtte og styrke børn og unge i at udvikle sunde mad- og måltidskulturer som grundlag for god trivsel, sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse.

Indhold

- Dagens måltider
- Madkultur
- Særlige lejligheder og traditioner
- Børn med allergi eller særlige kosthensyn
- Inspiration / retningslinjer



To eksempler på madpakker



Drikkevarer til
madpakken



Et eksempel på en
skovmadpakke

Dagens måltider

Al mad medbringes hjemmefra. Til dem der har behov, tilbyder vi morgenmad. Børnehaven sørger for alle drikkevarer.

Morgenmad

Der er mulighed for at spise morgenmad indtil kl. 7:20, hvis jeres barn ikke har spist morgenmad hjemme. Børnehaven giver morgenmad, den består af: havregryn og rugfrø.

Formiddagsmad ca. kl. 9

Børnene får tilbudt en formiddagsmad fra madpakken.

Frokost ca. kl. 11:15

Vi spiser den medbragte mad i tidsrummet ca. kl. 11.15 til 11.45.

Den medbragte madpakke skal overvejende indeholde brød. Ud over brød kan der lægges tilbehør som agurk, tomat, gulerødder, nødder o.l.

Frugt, eftermiddagsmåltid ca. kl. 14

"Frukt og knækbrød er sagen om eftermiddagen" er vores slogan. Vi kombinerer frugt og knækbrød som eftermiddagsmåltid. Den medbragte frugt skæres og anrettes indbydende på fad, dertil tilbydes knækbrød / skorper.

Skovbørnehaven

Når vi ankommer til Skovbørnehaven, får børnene en bolle med smør og marmelade, inden vi går ud i skoven. Børnene skal medbringe en madpakke, som de kan håndtere i skoven eks. klapsammen-madder. Skovmadpakken skal pakkes i madpapir og pose med tydeligt navn.

Børnene spiser eftermiddagsmåltidet, når vi kommer tilbage til børnehaven.

Drikkevarer

Børnene tilbydes økologisk minimælk, økologisk kærnemælk og vand. Drikkedunke, vandflasker m.m. må ikke medbringes, dette er blandt andet for at minimere smitterisiko, da børnene gerne låner ved hinanden. Vi sørger altid for alle drikkevarer.

Madkultur

Et måltid er en god pædagogisk aktivitet.

Børnene støttes i selvhjulpenhed. Børnene hjælper med at gøre klar til måltiderne, sætter glas og skralleskåle på rullevojn. Ved måltidet opfordrer den voksne det enkelte barn til f.eks. selv at hælde mælk eller vand op i glasset.

Personalet sidder og spiser sammen med børnene, hvor samtale og dialog indgår som en væsentlig del. Vi vil gerne give børnene en oplevelse at måltidet er noget vi er fælles om og samles omkring. Børnene inddrages i manerer og bordskik.

I forbindelse med emneugerne, har vi en maddag, hvor børnene er med til at forberede og tilberede et måltid. Ved at lade børnene deltage i madlavningen, tilegner de sig viden om mad og færdigheder i at tilberede den. Som udgangspunkt skal børnene smage på maden, så de har et grundlag for at vælge til og fra.

Ved specielle lejligheder så som fødselsdage og andre traditioner, gør vi måltidet ekstra festligt med borddækning og pynt.

For at sikre en god hygiejne, vejleder og øver vi børnene i at vaske hænder. Det er synligt for børnene, når personalet vasker egne hænder.

Har vi børn, der ikke spiser særlig meget eller oplever at et barn generelt har en usund madpakke drøfter vi dette med jer.

Særlige lejligheder og traditioner



Fødselsdage

Når et barn har fødselsdag, er det en ganske særlig dag, som vi gerne vil være med til at fejre. Fødselsdagen kan holdes i børnehaven eller hos jer, hvor I er værter. Aftal med personalet på barnets gruppe, hvordan I kunne tænke jer at fejre dagen og få en snak omkring, hvordan det skal forløbe rent praktisk. Vi opfordrer til, at måltidet der bliver serveret, er sundt og kan erstatte eller supplere et måltid.

Er du i tvivl eller har brug for et godt råd så spørg personalet. De vil gerne stå til rådighed med tips og ideer til, hvad der kan serveres.

Det er altid dejligt at være fælles om at fejre barnets fødselsdag, I er naturligvis altid velkomne til at deltage, hvis I vælger at holde festen i børnehaven.

Traditioner

Der er forskellige måltider der er forbundet med de traditioner vi prioriterer. Der er f.eks.

- fastelavnsboller til fastelavn
- fælles spisning før påske
- børnejulefrokost, julebagning og risengrød i december

Børn med allergi eller særlige kosthensyn

Vi tager så vidt det er muligt hensyn til kultur, religion og specielle kroniske lidelser i forhold til den kost der serveres i institutionen.

Når der er særlige kosthensyn etableres et tæt samarbejde.

Hvis barnet skal have speciel kost, skal det være efter aftale med lægen.

Inspiration

Frokosthånden

For en sund, varierede og nærende madpakke er der mulighed for at lade sig inspirere af "frokosthånden". "Frokosthånden" kan bruges til at huske de vigtigste ingredienser.

<http://altomkost.dk/servicemenu/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/gimadpakken-en-haand/>

