

Kost og måltidspolitik for Børnehuset Teglgården

Redigeret juni 2023



Kost og måltidspolitik for Børnehuset Teglgården

I Teglgården har forældrene fravalgt den kommunale frokostordning og dermed tilvalgt at børnene skal have madpakker med hjemmefra. Børnehusets øvrige måltider; morgenmad, for-og eftermiddagsmad betales af børnehusets eget budget og det vil dermed sige, at det ikke er en merudgift for jer forældre.

Vi bruger nogle økologiske råvarer, i det omfang økonomien tillader det. Vores mælkeprodukter er ofte økologiske.

Viborg Kommune har en overordnet mad og måltidspolitik som vi naturligvis følger på bedste vis. I kan se den på Viborg.dk under Børn og Unge - Politikker – Mad og Måltidspolitik.

I praksis gør vi følgende:

Vi tilbyder **Morgenmad** fra kl. 6.45 og indtil kl. 7.30. man kan få en halv bolle eller et stykke brød, diverse morgenmadsprodukter som havregryn, cornflakes og müesli med tykmælk. Vi kan lave en skål varm havregrød hvis det ønskes. Morgenmåltidet tilbydes primært de børn, der ikke har nået at få morgenmad hjemme. I forældre bedes gi´ personalet besked, hvis jeres barn skal have morgenmad i børnehaven.

Vi tilbyder **Formiddagsmad** kl. 9-9.15, som består af gulerødder og æbler og hjemmebagt brød eller knækbrød.

Vi tilbyder **Eftermiddagsmad** kl. 14.00-15.00 som kan være brød, frugt, pastasalat, bagte rodfrugter og kartofler. Suppe, rugbrøds-madder, kærnemælkskoldskål eller sandwich m.v.

Vi har desuden nogle maddage fordelt hen over året, som afholdes sammen med børnehusets traditioner; Påskefrokost, mørkefest, julefrokost, mad på bål i vores bålhytte m.v.

Susanne bager og laver vores mellemmåltider.

Susanne bager det meste af vores brød og hun sørger for at lave en varieret eftermiddags-madplan hver uge. Hun koger f.eks suppe, smører rugbrøds-madder og ordner grøntsager og frugt. Børnene har mulighed for at være med til at tilberede råvarerne og lave dej, og mange gange har hun også en del børn, der bare vil kigge på og snakke med hende om det hun laver.

Madpakker.

Vi vil gerne opfordre jer til at sende en sund og varieret madpakke med børnene, som giver børnene en god energi til hverdagen i børnehuset.

Vi henviser til fødevarestyrelsens anbefalinger, de findes i pjecen som hedder "Gi´ Madpakken En Hånd " som vi deler ud til jer når jeres barn starter i Børnehuset Teglgården. Der er gode råd i pjecen og ellers skal I være meget velkomne til at henvende jer til personalet for at få vejledning vedr. kost og trivsel med udgangspunkt i netop jeres barn.

Vi vil gerne ha´ I undgår alt for mange søde sager i madpakken og desuden helt undlader at give jeres barn slik med i madpakken. Vores sundhedsplejerske anbefaler desuden at der som maksimum kun sendes 1 dessert-agtig ting med i madpakken.

Drikkevarer.

Børnene kan få vand til alle måltiderne og skummetmælk til morgenmad og frokost. Derudover opfordrer vi børnene til at drikke vand i løbet af dagen. Vi har en vandhane i børnehøjde i køkkenet som er håndfri, den er spændende for børnene, når de starter i børnehuset og den motiverer børnene til at drikke vand i løbet af dagen. Det er dejligt for børnene at kunne være selvhjulpne og drikke vand når de er tørstige 😊 På legepladsen har vi en thermodunk med drikkevand, så de også her kan være selvforsynende.

Måltidskultur.

Vi sætter fællesskabet i fokus og samles derfor altid i vores basisgrupper når vi skal spise madpakker. Som udgangspunkt er børnene på skift med til at dække bord sammen med en voksen. Inden måltidet finder børn og voksne deres faste pladser og når der ved fælles hjælp er skabt ro, synger gruppen ugens sang.

Ved måltidet vægter vi, at der er en god og rar atmosfære og med fokus på at det skal være rart og dejligt at spise sin mad. Vi hører også for det meste begejstring fra børnene, når de åbner madpakken og finder en gulerod, en lille pakke rosiner eller lidt gode rester fra aftenens måltid i hjemmet. Børnene er nysgerrige og kigger på hinandens mad og ligeledes på de voksnes mad og spørger til hvad det er for noget andre har med.

Måltidet er et læringsrum hvor der øves selvhjulpnehed, sprog og samtale, sociale kompetencer og bordmanerer. Den voksne fungerer som en god rollemodel, både socialt men også i forhold til at have en god og sund madpakke med hjemmefra.

Vi finder det vigtigt, at voksne har et nærvær og fordyber sig i måltidet sammen med børnene. Ofte er det også ved måltidet at store emner, som verdens tilblivelse, liv og død og også Disney-show kommer til debat, og udgangspunktet er, hvad børnene er optaget af, så det kræver lydhørhed og engagement fra de voksnes side.

Efter måltidet rydder børnene op efter sig selv, ved at sætte servicen og madpakken hen på rullebordet.

Med jævne mellemrum, har grupperne noget de kalder cafeteriafdage, hvor børn og personalets medbragte mad sættes på et stort ta´ selv bord og så skal børnene gå op til bordet og tage for sig af retterne. Denne aktivitet udvider ofte børnenes horisont for at vælge at smage på ny mad.

Vi afholder ligeledes fællesspisning gruppevis to gange årligt for forældre og børn, hvor hver familie medbringer egen madkurv som man spiser ved fællesborde og får snakket med andre forældre og måske får lavet aftaler om, at børnene kan få en legeaftale sammen. Ellers handler det bare om at mødes – lære hinanden lidt bedre at kende og børnene elsker at have tid til at lege sammen og aftenen i børnehuset.

Fødselsdage.

Når jeres barn har Spiloppe og Krudtugle har fødselsdag vil vi meget gerne holde den her i børnehuset. I kan vælge at invitere børnegruppen hjem til barnets fødselsdag, hvis I har lyst og mulighed for det, når barnet er blevet Badutspringer, alt året inden skolestart.

Hvis fødselsdagen afholdes i børnehuset, kan I vælge at:

- Tage én ting med som dessert, som nydes i børnehaven efter madpakkerne.
- Medbringe et sundt måltid mad som alternativ til madpakkerne + en lille dessert-ting.

Hvis fødselsdagen afholdes i hjemmet, håber vi på og opfordrer jer til, at I også holder et sundt niveau og ligeledes kun serverer én dessert efter maden.

I kan selv bestemme om I vil servere en lille frokost til børnene eller om I ønsker de skal have madpakker med til fødselsdagen.

Som inspiration til fødselsdage kan anbefales: www.frugtfest.dk

Vigtigt:

I skal altid sørge for at aftale med en pædagog fra gruppen om hvordan og hvornår I ønsker at afholde barnets fødselsdag.