



Mad- og måltidspolitik i Daginstitution Drejens.

Gennem kostpolitikken vil vi sikre, at børnene får en sund og nærende kost; mens de opholder sig i institutionen. Sund og varieret kost samt gode kostvaner er vigtige for barnets udvikling og trivsel, bl.a. for væksten og et velfungerende immunforsvar. Kosten i institutionen skal være i overensstemmelse med de overordnede retningslinjer fra sundhedsstyrelsen. Ansvaret for børnenes kost er forældrenes, det er institutionens ansvar, at kosten i institutionen dækker børnenes ernæringsmæssige behov, mens de opholder sig der.

MÅLTIDER i Vuggestueafdelingen:

Kl. 08.30 Formiddagsfrugt og rugbrød m/plantemargarine + mælk. Kl. 11.00 Frokost. Der skiftes mellem varm og kold mad + vand. Kl. 14.00 Eftermiddagsmad. Brød, boller + frugt eller grønt. Som variation surmælksprodukter med frugt, frugtgrød og lign. Kl. 16.00 Lille måltid "brød + vand".

FROKOSTORDNING i Børnehaveafdelingen

Kl. 11.00 Frokost. Der skiftes mellem varm og kold mad + vand Børnehavebørn skal selv medbringe frugt og brød til formiddags- og eftermiddagsmåltidet. Der serveres vand til alle måltider. Det er vigtigt, at børnehavebarnets medbragte mad er sundt og varieret og uden sukkerholdige produkter. Sukkerholdige produkter giver ikke børnene den energi, de har behov for i løbet af dagen, så lad jer ikke friste af farvestrålende reklamer på madkassevenlige produkter.

SEN EFTERMIDDAGSMAD

Hører jeres barn til dem, der hentes mellem 16 og 17, er det en god ide, at madpakken har en sådan størrelse, at der er mulighed for en lille rugbrødsmad i dette tidsrum. Børn bliver ofte trætte og sløve på dette tidspunkt, hvilket en ekstra mad kan afhjælpe.

KOSTEN

Vi har det økologiske spisemærke i guld, hvilket vil sige, at de økologiske råvarer udgør over 90 % af det samlede køb. Kosten laves så vidt muligt fra bunden. Det betyder at det meste af brødet er hjemmebagt. Pålæg er hjemmelavet. Marmeladen laves vi med et minimum af sukker og smørret er rent smør og ikke et blandingsprodukt. Al varm mad laves så vidt muligt fra bunden.

Kostplanen indrettes efter årstidens frugt og grønt og tager udgangspunkt i dansk madkultur; dog respekteres andre kulturers regler og traditioner. Børnene vil få både kendte og ukendte retter serveret, og vil dermed blive bekendt med ny smag og konsistens. Børnenes kost skal som voksnes indeholde protein, fedt, kulhydrat samt vitaminer og mineraler. For de 0-2 årige i et andet forhold. I den alder er der et særligt behov for ekstra fedt pga. den hurtige vækst. Småbørns kost skal være energirig, idet de ikke spiser ret meget ad gangen og samtidig vokser hurtigt. Børn under 1 år får modermælkserstatning samt en teskefuld fedtstof i mos og grød. Børn over 1 år får letmælk.

SPECIEL KOST

Der tages særlige hensyn til de helt små børn, som starter i vuggestueafdelingen. Køkkenlederen tager en snak med forældrene. Ved andre hensyn, f.eks. allergi skal foreligge en lægeerklæring.

FØDSELSDAGE OG MÆRKEDAGE

Børnene kan holde fødselsdage eller andre mærkedage i institutionen, hvor forældre er velkomne til at medbringe frugt og brød. Vores køkkenpersonale vil i vuggestueafdelingen anrette og servere i forbindelse med et måltid i løbet af dagen. Slik, kager, saft og andre søde sager modtages ikke. Børnehavebarnet må gerne medbringe noget ikke sukkerholdigt (ikke kage og slik) til at dele ud i børnehaven. Vi opfordrer jer til at bruge fantasien, der er mange andre ting børnene sætter pris på, bl.a. pizzasnegle, pølsehorn, pålægskagemand, boller, grønt og frugt udskåret i sjove figurer, pindemadder mm. (se i øvrigt vores idekatalog for inspiration til fødselsdagsspise udarbejdet af vores køkkenleder). Vi begrænser sukkerindholdet i det mad, der serveres i institutionen.

DET PÆDAGOGISKE ARBEJDE OMKRING MÅLTIDET

Måltiderne rummer mange læringsmuligheder i samspilsprocesserne - og samtidig skal børnene også helst erfaringsdanne positivt fra disse mange måltider til brug senere i deres liv. Det giver os en unik chance for at anvende disse såkaldte hverdagssituationer professionelt. Hos os har vi valgt, at gøre måltiderne til en oplevelse. Det skal være en NYDELSE at spise, og der skal være en TRYK og NÆRVÆRENDE stemning omkring bordet.

Det er de voksnes ansvar at skabe rammerne for dette, og det gør vi - først og fremmest - ved at skabe og indgå i positive relationer med børnene. Dernæst ved at udvikle et fællesskab omkring måltidet. Vi bestræber os på, at blive siddende ved bordet under måltidet, og så vidt muligt have det, vi skal bruge i løbet af måltidet indenfor rækkevidde. Vi snakker med børnene, og ikke henover hovederne på dem. De voksne skal være en rollemodel ved naturlige reaktioner omkring maden. Vi "overroser" således ikke maden, men opfordrer og opmuntrer børnene til at smage. Ligeledes roser vi heller ikke børnene for at spise. Hvis børnene mærker, at vi har et "projekt" med at få dem til at spise/smage på maden, kan de reagere fysiologisk ved at miste appetitten og lysten til at spise/smage. Vi spiser i mindre grupper. Maden placeres synligt på bordet, så børnene kan se hvad menuen står på. De får så vidt muligt lov til selv at vælge maden - også i den rækkefølge de ønsker, men vi er selvfølgelig nødt til at være opmærksomme på, at der eksempelvis skal være frikadeller til alle. Børnene øver sig i at øse mad og drikke op, og sende fade m.m. videre til "naboen". Børnene øver sig ligeledes i at spise med gaffel, kniv og ske, og de må gerne røre ved/spise maden med fingrene. Vi er opmærksomme på, at børnene tager små portioner af gangen. Dermed virker maden mere overskuelig, og vi undgår unødigt spild. Vi beder børnene tygge af munden, inden de tager mere mad. Det signalerer ro, god tid og nydelse af maden. Vi bruger altid POSITIVE KRAVFORMULERINGER. Hvis et barn eksempelvis har spist pålægget og ikke rugbrødet, og gerne vil have mere, siger vi "spis lige rugbrødet, så kan du tage en ny mad bagefter". Børnene skal blive siddende og vente lidt på hinanden (afhængig af alder og særlige behov) inden de går fra bordet, for at undgå uro og hurtigt opbrud.