

Kostvejledning

Det overordnede formål med kostvejledningen er, at sikre børnenes trivsel med sund og energi rigtigt mad i det daglige, men lige så vigtigt, at børnene lærer betydningen af at spise sundt, så det bliver en vane gennem hele livet. Bestyrelsen har valgt ikke at have en nul-sukkerpolitik.

Sunde kostvaner fremmer koncentrationen

Det anbefales, at der spises 6 måltider om dagen bestående af 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider.

Morgenmad

Vi forventer, at børnene som udgangspunkt har spist morgenmad hjemmefra.

Vi mener det er vigtigt, at starte dagen bedst muligt, hjemme i rolige omgivelser.

Der er dog børn, hvis forældres arbejde, betyder at deres dag begynder meget tidligt. Her må børnene godt have deres egen morgenmad med.

Formiddags mad

Vi tilbyder børnene et stykke brød med smør, groft og fiberrigt knækbrød eller rugbrød til formiddag ca. kl. 9.00-9.30.

Nogle dage bager morgenåbneren brød som serveres til formiddag. Her serverer vi nogle gange marmelade på brødet.

Formiddagsmaden er ikke et hovedmåltid men blot et mellemmåltid, som kan stille den værste sult indtil frokost, så børnene ikke behøver at tage mad i deres madpakker.

Frokost

Forældrene bestemmer hvad børnene har med i deres madpakker.

Børnene vælger selv, i hvilken rækkefølge de spiser deres mad.

Vi henstiller dog til, at madpakken ikke indeholder kost som: mælkesnitter, søde yoghurter, slik og lignende, men i stedet indeholder meget grønt og mættende mad produkter.

Giv børnene noget mad med, som de kan lide. F. eks godt brød med pålæg (gerne pålægschokolade).

Giv børnene lidt (men godt) af det ekstra, f.eks., vindruer, tørret frugt, gulerod i små stave, oste stave fra skæreost, agurkestave, en pizza rest, kolde pasta skruer.

Vi oplever at, at jo flere "overraskelser" der er lagt i madkassen, des længere tid tager det, at overskue madpakken, hvilket gør det svært for barnet at vælge og komme i gang med at spise.

Prøv indimellem med noget nyt, som de måske ikke vil have derhjemme.

En ide kan være, at børnene selv hjælper til med at smøre madpakke.

Børnene har stor opmærksomhed på, hvad de har med og ikke mindst, hvad de andre har med.

Hvad den enkelte har med, får derfor betydning for andres ønsker til indhold, specielt de farvestrålende snacks fanger børnenes opmærksomhed.

Den mad vi serveres for børnene, bestræber vi os på skal være sund og nærende - dels pga. trivsel/udvikling men også for at give dem sunde vaner.

Vi vil derfor gerne opfordre jer alle tage del i dette ansvar og begrænse de "hurtige" kulhydrater.

Og husk dette er ikke "en hævet pegefinger" men en venlig henstilling - valget er jeres!

Tur madpakke

En tur madpakke består af håndterbare madder, gerne klap-sammen rugbrød med pålæg som ikke "løber ud" og gør brødet vådt, gerne pakket i madkasse.

Madpakken må gerne suppleres med nødder, figenstang, grøntsager såsom gulerødder, agurk, peberfrugt m.m.

En tur madpakke skal kunne tåle at blive pakket ud og ind, tåle at blive rystet, tåle at blive tabt og vendt på hoved.

Kulturen omkring frokost

Måltidet har en pædagogisk betydning og danner rammen om et socialt samvær.

Atmosfæren omkring frokosttid er hyggelig og positiv, hvilket fremmer udviklingen af gode spisevaner.

Der bliver snakket og lyttet til hinanden og selv om man er færdig med at spise, kan man godt blive siddende ved bordet og hygge sig.

Inden spisetid skal der vaskes hænder.

Børnene er, sammen med en voksen, med til at dække bord (tælle tallerkner og kopper) finde madpakker og hente vand.

Børnene øver sig i, at skænke vand i deres glas, ligesom de gerne må øve sig i at spise med bestik.

Efter frokost rydder alle op efter sig selv og stiller deres madpakke tilbage i køleskabet og deres kop på vognen eller i køkkenet.

Eftermiddagsmad

Ca. klokken 14.30 serveres der eftermiddagsmad (købt på skift af forældrene) i "Caféen" = Den store stue.

Her dækkes der op, tændes stearinlys og spilles roligt musik hvilket er med til at skabe en hyggelig ramme omkring måltidet.

Børnene bevæger sig meget i løbet af dagen og derfor er det vigtigt at eftermiddagsmaden er sund og mættende og kan give børnene energi.

Server derfor groft og energi givende mad og undgå produkter som kiks, kage, småkager, kammerjunker, riskiks og lignende. Man skal heller ikke medbringe marmelade til brød eller boller. Børnehaven har selv marmelade og serverer det, når vi vurderer, at det er ok.

Personalet giver gerne ønsker til variation. Spørg endelig.

Forslag til eftermiddags mad kan f.eks. være:

Rugbrød, groft brød eller boller, fiberrigt knækbrød med smør, smøreost eller figenpålæg.

Frugt, gerne mere end en slags - beregn et stk. pr. barn, vi skærer det i mundrette stykker.

Grøntsager, gerne gulerødder, agurker og peberfrugt.

Yoghurt, A-38 med ymerdrys eller müsli.

Vi varmer også gerne ting, men har I lyst til at medbringe mad som kræver yderlig tilberedning bedes I forhøre jer om det passer ind i dagens program.

Til eftermiddagsmaden serveres der vand.

Børnene er velkomne til at sætte sig i Caféen efterhånden som de kan finde plads og tid i deres leg. Også her gælder, at der vaskes hænder inden de sætter sig til bords og de skal blive siddende så længe som de spiser.

Gode mellemmåltider, som består af groft og fiberrigt brød samt frugt/grønt mætter i længere tid, og forebygger trætte og utilfredse børn.

Sunde kostvaner giver energi og optimalt udbytte af leg og indlæring.

Væske i løbet af dagen

Det er vigtigt, at børnene har mulighed for, at slukke deres tørst. Derfor er der hele dagen mulighed for at drikke et glas vand (der er stillet kopper samt kander med vand frem på vognen i køkkenet eller på bordet udendørs).

Fødselsdage

Hvad der bliver serveret ved fødselsdage og andre mærkedage, er forældrenes valg, men vi tager ligeså gerne madpakkerne med.

Vi henstiller dog til, at det bliver holdt på et niveau, hvor alle kan være med - også børnenes maver.

Vi appellerer til blot **1 sødt indslag** is eller kage, hvad fødselaren ønsker. Tørsten til fødselsdage slukkes bedst i vand, saftevand og sodavand er ikke nødvendigt. Festen slutter når vi går - vi skal ikke have lækkerier = slikposer med på hjemvejen.

Vi ved godt, at I som forældre alle gerne vil gøre det så godt som muligt. Der skal ikke mangle noget. Men hvis hver især er lidt opmærksomme på at det ikke tager overhånd, vil det være rigtig dejligt.

Kræsne børn

Kræsne børn er særligt udsatte når det gælder at opbygge gode kostvaner. Vi vil prøver at vække børnenes nysgerrighed og lyst til at smage på lidt forskelligt. Samspillet med de andre børn kan til tider have en positiv effekt. Når vi i det daglige indtager vores madpakker, vil vi med jævne mellemrum snakke med børnene om sundt og usundt mad, og hvad det betyder for deres krop, at de spiser noget som både mætter og giver energi.

Traditioner

I børnehaven har vi traditioner hvor der spises lidt sødt. Til Fastelavn indeholder tønden karamelsnørebånd og små Haribo slikposer, til Påske har påskeharen gemt chokoladeæg rundt på legepladsen og til Juletam-tam kommer julemanden med godteposer. Ved vores årlige Grillfest i anledningen af Fru Hedevig Baggers fødselsdag serveres der saftevand til børnene. På en varm sommerdag kan der af og til serveres en sodavandsis.

Specielle kosthensyn/fødevarerallergi

Børn der af religiøse grunde ikke spiser svinekød og slik med gelatine tages der hensyn til.

Er dit barn allergisk overfor udvalgte fødevarer er det vigtigt at informere personaler herom.