



Mad- og måltidspolitik

i Hadsten Børnehave



BAGGRUND

I Hadsten Børnehave vil vi gerne have fokus på sund levevis, give børnene gode kostvaner og støtte dem i en god udvikling, både fysisk og psykisk.

Forældre og pædagoger har et stort medansvar som rollemodeller, når gode kostvaner skal grundlægges. Her i børnehaven ligger vi vægt på, at det er hensigtsmæssigt for børnenes dagligdag at træffe de sunde valg.

FORMÅL

At opfordre til en sund kost i institutionen og gøre det let at vælge sundt.

En aktiv politik hvor både viden og handling spiller sammen.

At tilgodese børnenes behov for en hensigtsmæssig energifordeling hele dagen.

At bidrage til en madkultur der forebygger mulige livsstilsrelaterede sygdomme.

At skabe læringsrum i spisesituationen ved at give plads til den nærværende dialog.

Frokost

Frokosten er et hovedmåltid, og derfor er det vigtigt, at madpakken er mættende og giver god energi til at kunne klare dagen. Husk også at tage højde for at sulten kan variere fra dag til dag.

Det er naturligvis jeres ansvar som forældre, at jeres barn får en sund og alsidig kost med i institutionen. Omvendt vil vi tage en dialog med jer, hvis vi oplever at barnet ikke trives med madpakkevalget, eller hvis valget er uhensigtsmæssigt.

Vores erfaring er, at en god madpakke kan bestå af:

Rugbrød, grovbrød eller grovbolle.

Pålæg: F.eks. fiske-/alm. frikadelle, hårdkogt æg, torskerogn, div. kødpålæg, ost, etc.

Aftensmadsrester, som ikke kræver opvarmning. F. eks. salat, pasta, kyllingelår.

Grøntsager, gerne grove stykker, da det styrker muskulaturen i/omkring munden.

Nødder/mandler og frugt er en lækker overraskelse. Frugtstænger, ostehaps, yoghurt o.l. er fint som afveksling engang imellem. Vær dog opmærksom på at barnet ofte vælger disse ting først, hvilket så "optager plads i maven" allerede først i måltidet.

Drikkevarer

Til måltiderne drikker vi vand, da det slukker tørsten bedst og ikke mætter så meget som f.eks. mælk og sukkerholdige drikke.

Formiddags- og eftermiddagsmad

Disse måltider skal ligesom frokosten være sunde og mættende.

Vi har en fælles frugtordning, hvor forældrene skiftes til at komme med grovboller og frugt til hele børnehaven.

Tag dit barn med på råd, og lad barnet være med til at smøre madpakken.

Fødselsdage

Hver fødselsdag er noget ganske særligt, og vi glæder os til at fejre dit barn.

I Hadsten Børnehave, har vi følgende idéer til en fødselsdag, som fejres i jeres hjem eller i børnehaven:

- Serveres der et måltid, skal dette være sundt, mættende og give god energi til resten af dagen.
- Serveres der et supplement til et måltid kan dette være frugt, grovboller, et lille stykke kage eller en flødebolle.

Det børnene skal have at spise af både sunde og søde sager, serveres til måltidet. Det er vigtigt at huske, at det ikke er mængden af slik/søde sager, der gør fødselsdagen god for dit barn, men derimod glæden ved at blive fejret og få lov til at dele ud. Vi henstiller til at droppe slikposen og opfordrer i stedet til at bruge slikket til pynt på kage.

Se evt. www.frugtfest.dk