

# **Selling børnehus 2016.**

## **Politik for mad og måltider.**

I Selling Børnehus, er vi af den opfattelse, at kost har stor betydning for, hvordan børn trives. Vi vil gerne være en del af det forebyggende arbejde, vedr. børns kostvaner. Vi ser i den sammenhæng, os selv som rollemodeller.

Det er forældrene, som har ansvar for, at børnene får en sund og alsidig kost. Vi guider forældrene i sunde madvaner, når vi finder det relevant.

Børnene får selv lov til at afgøre, om det kan lide maden. Det er vores opgave, at opmuntre dem til at smage og spise maden. Børnene får selv lov til at afgøre, hvornår de er mætte. Vi forventer ikke at madpakken er tømt, men vi guider dem i hvor meget det er vigtigt at spise, for at kunne være mæt indtil næste måltid.

Vi er af den opfattelse, at slik og produkter med høj sukkerindhold, ikke skal være i madpakken. Ved særlige lejligheder, må der serveres kage, is eller saft i børnehaven. Ved fødselsdage må der gerne serveres mad med sukker. Det skal dog ske i begrænset omfang.

Når vi spiser skal der være ro ved bordet. Man må gerne tale, men ikke råbe. Børnene skal sidde stille. Vi lærer dem at de ikke skal lege med maden, eller tale med mad i munden.

Dagens måltider:

Morgenmad fra kl. 6.30 til 7.15. Børnehaven serverer havregrød, cornflakes og havregryn. Resten af dagens mad medbringer de selv.

Kl 9.00 spiser alle grupper frugt. Vuggestuen får også et mindre måltid.

Kl 11. 00 spiser vi madpakker.

Kl 14.00 er der fælles frugt samt eftermiddagsmad.

Drikkevarer: Vuggestuen får mælk til frokost. Børnehavebørnene medbringer drikkedunk med vand.

Ca. en gang om måneden har hver gruppe smør-selv. Vi tilbereder fælles mad i børnehaven. Vi tager udgangspunkt i hvad børnene kan lide. Der indgår altid grøntsager.