

Måltidspolitik i Børnehuset Abildgård

Bestyrelse og personale har aftalt en måltids politik, som omfatter en morgenmads – og frugtmåltidspolitik, en madpakkepolitik samt en fødselsdagspolitik.

Målet med en måltids politik:

- *Vi vil gerne medvirke til at børn får en sund kost, som sikrer dem overskud til at deltage aktivt i deres hverdag. Sund Mad giver velvære, energi til gode lege, bedre koncentration og gladere børn. Sund mad er en meget vigtig forudsætning for, at vi kan sikre vores børn et godt helbred og forebyggelse af sygdomme. Gennem kosten kan vi sikre, at børnene trives både fysisk og psykisk.*
- *Vi vil gerne medvirke til at børn og forældre får kendskab til varieret og sund kost*
- *At det er de voksne omkring børnene, forældre og personale, som skal være (ansvarlige) rollemodeller. Det er deres ansvar at børnene, gennem hele deres opvækst får mulighed for en sund, varieret og fornuftig kost og at dette bliver et fundament for deres kostvaner i voksenlivet.*
- *At der skabes gode og hyggelige rammer for dagens måltider.*

Rammer for måltiderne:

Vi lægger vægt på at skabe hyggelige rammer omkring måltiderne, så børnene oplever at det er rart, når fællesskabet omkring bordet foregår i ro og orden og der bliver tid til at snakke om det der optager dem.

Samtidig lægger vi vægt på, at børnene spiser pænt, holder bordskik og får mulighed for at spise med kniv og gaffel. Måltiderne skal med andre ord være en positiv oplevelse, så det fremmer børnenes lyst til at spise deres madpakker og lysten til at smage ny mad.

Det hører også med til måltidet, at børnene husker at vaske hænder, inden de sætter sig til bords, og at de inddrages i afvaskning af borde samt borddækning.

Morgenmad i børnehaven.

Tilbuddet om morgenmad gælder i tidsrummet 6,15– 8,00 og der er mulighed for at få bl.a. havregryn, cornflakes & mælk.

Madpakker:

Børnehavens holdning er, at madpakken skal bestå af rugbrød/grovbrød med pålæg samt frugt og grønt og vi henstiller til, at forældre ikke kommer ”diverse godbidder” som fx slik, mælkesnitter, kiks, kage, små yoghurtter, juice osv. i madpakken, da det tager appetitten fra den sunde og ernæringsrige mad. Samtidig vil vi gerne undgå at ”godbidderne” bliver brugt til at skabe misundelse børnene imellem.

Eftermiddagsmåltid.

Eftermiddagsmåltidet skal være en mini udgave af en madpakke. Den spises kl. 14 og for de fleste børn skal måltidet give mæthed og energi helt frem til aftensmaden. Vi henstiller og opfordre meget til at sukkerholdige produkter heller ikke er en del af eftermiddagsmåltidet.

Vores erfaring er, at børnehavens børn generelt spiser meget varieret af både al slags frugt og grønt. De er glade for brød, både rugbrød, grove boller og knækbrød. Forskellige former for nødder og tørret frugt er de fleste børn også glade for. Det at der er noget at vælge imellem, er et "hit" hos børnene, derfor er mindre portioner af forskellige ting en rigtig god ide.

Fødselsdage:

Et barns fødselsdag er en meget vigtig begivenhed, som børnehaven gerne vil være med til at fejre. Det er en stor dag for fødselsdagsbarnet, en dag der er blevet set hen til, og barnet nyder at være i centrum og nyder at skulle "dele ud" til de andre børn på stuen.

"At dele ud" er vigtigt for barnet.

Et privilegium som har med situationen at gøre, ikke med mængden og indholdet at det der deles ud.

"Flere landsdækkende undersøgelser viser at 8 ud af 10 børn spiser for meget sukker. Det meste kommer fra saftevand og sodavand. Dernæst fra slik, chokolade og kager. Mindre af det søde øger appetitten for den sunde mad og nedsætter risikoen for, at børn bliver overvægtige".

"Sukker giver kun energi. Det indeholder ingen vitaminer og mineraler. Det betyder, at for meget af de søde sager optager pladsen fra andre sundere fødevarer og øger risikoen for, at børnenes kost som helhed bliver mangelfuld".

(Kilde: Fødevedirektoratet)

Både bestyrelse og personale ønsker at være med til at minimere dette sukkerindtag, og vil gerne opfordre forældregruppen til at der kun medbringes slik og andre søde sager i meget begrænset omfang, da vi mener at børn sagtens kan hygge sig uden.

I forbindelse med private fødselsdage og uddeling af fødselsdagsinvitationer opfordrer bestyrelse og personale til følgende:

-
- * At alle piger eller drenge fra samme årgang og samme stue/spisegruppe inviteres.
- * Fødselsdagsinvitationer må uddeles i børnehaven, hvis ovenstående er gældende. Mange børn er allerede - i børnehavealderen - ret bevidste om hvem der er eller ikke er inviteret og der opstår hurtigt ulykkelige situationer, når kun nogle af børnene skal med til fødselsdagen
- * Ønsker man ikke at invitere alle piger eller drenge fra stuen, beder vi om at der ikke uddeles invitationer her i børnehaven - men at de i stedet sendes med posten til børnenes hjemadresse og at fødselsdagsfesten holdes i weekenden.

