



Mad og måltider i Strib Børnehus

Redigeret marts 2024

Folderen er skrevet i samarbejde med forældrerepræsentanter i vores bestyrelse, Line og Anne Louise, som begge har faglige uddannelse og viden om folkesundhed, kost og ernæring.

Christina og Sofie kost faglig eneansvarlige i Strib Børnehus, pædagogerne, og leder har også bidraget med indhold i folderen



Hvorfor mad- og måltidspolitik?

Børn spiser mange af deres måltider i deres daginstitution. Hos os i Strib Børnehus lægger vi vægt på måltiderne som et vigtigt læringsrum for børnene. Vi prioriterer det sunde liv, og vil bidrage til det gode børneliv indenfor sundhedsfremme og forebyggelse. Det er vigtigt, vigtigt at hjælpe børnene med at udvikle sunde spisevaner. Når børn får serveret sund og velsmagende mad, lærer de, at sund mad smager godt. Sund mad giver energi og indeholder vitaminer og mineraler, som er nødvendige for kroppen. Vi ønsker, at mad og måltider medvirker til, at børnene oplever madglæde og får gode madoplevelser. Måltiderne er en del af de pædagogiske aktiviteter, hvor børnene bliver udfordret på forskellige kompetencer, og måltiderne bidrager med fantastisk læring for både børn og voksne.

Klimavenlig og bæredygtig frokostordning i vores to børnehuse.

I Middelfart Kommune arbejder vi ud fra visionen "Fra Middelfartbarn til verdensborger." Bæredygtighed er et af vores pejlemærker i arbejdet med FN's 17 verdensmål. Verdensmålene gælder for alle. Verdensmålene er vores fælles plan for, hvordan vi får gjort verden mere bæredygtig.

Middelfart Kommune gør en indsats for at bidrage til FN's verdensmål for bæredygtig udvikling bl.a. gennem indkøbspolitik, affalds sortering og frokostordninger i 0-6 års-området. Fra marts 2021 skal alle børnehave affaldssortere dvs. børnene bliver aktører i hverdagen og skal lære at sortere affald når vi spiser.

Hvert andet år skal alle forældre i lige år tage stilling til, om der skal tilbydes en kommunal madordning. I begge huse har vi produktionskøkken og to ernæringsuddannede er ansat.

Drikkevarer

Det anbefales, at børn primært slukker tørsten i vand. Hos os har børnene til hver en tid mulighed for at få friskt

drikkevand, hvis de er tørstige. Medbringer børnene drikkedunke, beder vi om, at der ikke er andet end vand i dem, og vi minder om, at det er forældrenes ansvar at holde drikkedunkene rene.

Spisetider

Kl. 06.30 – 07.20 i børnehaven og 7.30 i vuggestuerne: Morgenmad tilbydes til børnene der ikke har spist hjemmefra.

Kl. 11.00 – 11.45: Frokost

Kl. 14.00 - 14.30: Eftermiddag

Morgenmad

Der er mulighed for, at de børn, der ikke har nået at spise morgenmad hjemmefra, kan få havregryn, havrefras og grovboller. Morgenmad tilbydes indtil kl.7.00 i vuggestuen for børnehavebørn.

Formiddag

Børnene får tilbudt et mindre måltid bestående af f.eks. skorper, knækbrød eller smoothies samt udskåret frugt.

Frokost-frokostordningen

Frokost er børnenes største måltid i løbet af dagen.

Børnene bliver introduceret til begrebet "madmod", hvor de bliver motiveret til at smage på mad de ikke kender. Vi oplever at børnene får større lyst til at smage på nye spændende retter. Der serveres vand til måltidet. Vuggestuebørnene tilbydes også mælk.

Det er vigtigt, at vi har en god kultur omkring måltiderne, det vil bl.a. betyde, at der er en god tone under måltidet, at det er hyggeligt at sidde sammen og vi kan tale om stort og småt med børnene.

Vi laver mad fra bunden med udgangspunkt i danske råvarer og årstidernes grønt, selvfølgelig indenfor de økonomiske rammer der er besluttet. Vi har fokus på madspild og bæredygtighed og har i 2022 fået det økologiske sølvmærke i begge huse.

Vi arbejder ud fra fødevarerstyrelsens anbefalinger og tager de fornødne hensyn til speciel kost.

Der er altid lavet menuplaner, som er synlige på alle stuerne og ved køkkendøren i Kastanieborgen og ved fælles opslagstavlen i Bulderby.

En praksis fortælling

"Jeg er fan af frokostordningen! Min søn er meget skeptisk overfor mad som han ikke har smagt før. Men det er anderledes i børnehaven, hvor han ser de andre børn spise af maden. I børnehaven smager han på ting, som ikke engang må være på tallerkenen herhjemme.

Fra en mor til en dreng i Bulderby

Eftermiddagsmåltid

Vi spiser, afhængigt af vejret, inde eller ude. Et lidt større mellemmåltid hvor der serveres hjemmebagte grovboller eller rugbrød med pålæg. Dertil er der udskåret grønsager.

Dialog med forældrene

Ved start i Strib Børnehus og ind i mellem ved forældremøder tales om madkulturen, så alle forældre på baggrund af vores mad- og kostpolitik får en fælles viden om, hvordan vi gør i hverdagen og ved fødselsdage og særlige lejligheder.

Råderum

I Strib børnehus ønsker vi at "Råderummet" er forældrenes. Råderummet angiver, hvor mange tomme kalorier og søde sager, der ugentligt er plads til, når man ellers lever sundt. Råderummet er ikke en anbefaling om, hvad børn bør indtage. (illustration følger)

Baggrunden er bl.a. at flere børn bliver overvægtige og oplever de fysiske konsekvenser af overvægt. Vi har i dag en større viden om maden og

måltidernes indflydelse på børns trivsel end tidligere.

Når vi i Strib Børnehus siger, at råderummet er forældrenes, betyder det, at barnet ikke skal have mad, der fylder råderummet, mens det færdes hos os.



Billede på ugentlig råderum fordelt på alder

Hvad er råderum og tomme kalorier?

Råderummet er den mængde tomme kalorier, der er plads til, hvis man ellers lever sundt og følger de officielle kostråd.

råderum

Råderummet er afhængigt af alder. For børn under 3 år, er der ikke noget råderum.

0-2år



3-6 år



7-10 år



11-15år



Fester og særlige lejligheder

Børnefødselsdage

Ved fødselsdage holdes fokus på at fejre barnet, frem for at holde fokus på maden. Vi fejrer gerne barnets fødselsdag med flag, festligt dækket bord, måske ballonpynt, samt synger fødselsdagssange og råber hurra.

Det har stor betydning for børnene, at de kan dele noget ud til deres fødselsdag. Vi opfordrer til, at det er sund mad, for eksempel udskåret frugt, grovboller eller grøntsags spyd. Slik og andre nydelsesmidler med tomme kalorier undgås, så vi heller ikke her bruger "råderummet".

Spørg endelig efter inspiration. Fejring af barnets fødselsdag aftales *altid* med pædagogerne på de enkelte team/base.

Særlige, traditioner og festlige lejligheder

I Strib Børnehus tager vi udgangspunkt i dansk kulturtradition og fejrer højtider som jul, fastelavn og påske.

I løbet af året er der mange festlige lejligheder og traditioner, f.eks. jul, fastelavn, og påske. Her tilstræber køkkenet i de to Børnehuse at servere det sunde alternativ.

Ved særlige lejligheder er der mulighed for, at børnene kan ønske valgfrit mad f.eks. markerer vi overgang fra børnehave til skole hvor vi holder en lille fest/forårsafslutning for de ældste, som skal i skole.

Ved særlige lejligheder har vi valgt, at der er plads til at servere eksempelvis æbleskiver og bage pebernødder til jul, fastelavnsboller til fastelavn, måske servere påskeæg til påske eller bage en

kage når de er en del af pædagogiske aktiviteter hvor børnene er inddraget



f.eks.

At de har trillet pebernødder, lagt glasur på fastelavsbollejerne m.m.

I dagligdagen har vi ikke slik til børnene.



Særlige hensyn

Stilles der særlige krav om, at barnet skal have specielt brød, drikkeelse eller lignende. Vil vi gerne tage hensyn hertil. Og vi vil bede om en lægeerklæring. Såfremt der ikke forefindes lægeerklæring, må forældrene selv sørge for at opfylde kravene/ ønskerne. Vi kan evt. have brød, boller eller lignende liggende i fryseren.