

Kostpolitik Sdr. Omme børnehave

Folketinget har ved lov vedtaget, at alle børn i daginstitutioner skal have tilbudt et sundt frokostmåltid som en del af kerneydelsen. Det er vigtigt at børn får et sundt måltid mad midt på dagen. Hensigten er at fremme sunde kostvaner, forebygge fedme og derved bidrage til børnenes generelle velvære og udvikling.

Forældrebestyrelsen har kompetence til at beslutte at fravælge 'et sundt frokostmåltid', dog kun for en to årig periode. Hvis bestyrelsen fravælger 'et sundt frokostmåltid' er det gældende for alle børn.

Madordningen i Sdr. Omme børnehave er også tænkt som en pædagogisk aktivitet. Vi ønsker at skabe sund madkultur, sund alsidig kost men også gode oplevelser og fællesskab omkring måltiderne. Det gælder både når vi tilbereder maden, og når vi spiser den.

Et sundt måltid

Vi tilstræber en varieret kost, som sikrer jævn forbrænding dagen igennem. En jævn forbrænding giver overskud til, at barnet kan deltage aktivt i sin egen hverdag – både i leg og i læring.

I vores køkken tilberedes maden af friske og varierede råvarer, et minimum af sukker og tilsætningsstoffer og årstidens frugt og grønt. Desuden følger vi sundhedsstyrelsens anbefalinger og kostråd.

For at sikre et varieret tilbud, serveres der både varme og kolde retter hen over ugen, ligesom udvalget af pålæg varieres og suppleres med lune retter. Der serveres grønsager til alle måltider, og hjemmebagt brød til alle varme måltider.

Der findes mange holdninger til, om mælk er sund for børn eller ej. Også sundhedseksperternes meninger er mange og skifter over tid. Hos os tilbydes børnene minimælk de dage der serveres rugbrød til frokost. Der serveres altid vand til alle måltider.

Hvis dit barn ikke kan tåle mælk eller ikke må få mælk, skal du blot orientere personalet herom. Der tages naturligvis også hensyn til andre former for allergi, eller hvis dit barn af helbredsmæssige eller religiøse årsager har brug for særlige hensyn i kosten. I et samarbejde finder vi en god løsning for dit barn.

Sund mad handler også om god hygiejne. Børnene vasker hænder før og efter de spiser. Personalet hjælper børnene, og guider dem i hvordan man vasker hænder. Ved bordet lærer børnene, at dreje

hovedet når de hoster, ikke at sutte på kniven, tage pålæg med pålægs-gafflen osv.

Det pædagogiske måltid

Måltidet er mere end mad. At spise et måltid mad er også oplevelsen ved at se hvordan maden tilberedes, glæden ved at spise sammen med andre og fornemmelsen af at blive udfordret på sine sanser, mens man bliver mæt.

Nogle børn er meget interesseret i at deltage i madlavningen, mens andre mere ser på "fra side-linjen". Men alle børn færdes omkring køkkenbordet i løbet af dagen, og oplever duften af mad, og ser de friske råvarer blive tilberedt. Børnene tilbydes nogle gange at deltage i madlavningen ved f.eks. at skrælle grønsager eller forme bolle, smøre brød m.m. Når der er projekter hvor temaet omhandler kost el. hygiejne vil aktiviteter i køkkenet indgå.

Når maden er lavet, hjælper børnene med borddækningen og præsentationen af maden.

Der er selvfølgelig stor forskel på, hvad barnet selv kan klare som 3-årig og som 5-årig. Personalet giver den hjælp, støtte og opmuntring der skal til, alt efter barnets alder og udvikling. Bordet dækkes med kniv og gaffel til alle, så børnene har mulighed for at øve sig i at smøre selv, skære kartofler over osv. På samme måde øver børnene sig i selv at øse maden op og at sende fadene rundt.

Vi lægger vægt på, at der skal være en god stemning ved bordet.

Det skal være rart at samles omkring et måltid. Børnene lærer at sige "værsgo", at tale stille sammen ved bordet og at vente på tur. Maden præsenteres og vi taler om maden og hvordan den er blevet til.

Er børnene tilbageholdne overfor f.eks. nye retter, tilbydes der små smagsprøver. Det gør det lettere for barnet at overskue, at smage på maden. Børnene presses ikke til at spise mad, de ikke kan lide, men vi opmuntrer alle til at smage. Der serveres grønsager og brød ved hvert måltid, så ingen behøver gå sultne fra bordet. Børnene presses ikke til at spise op. Personalet guider børnene, så de ikke får for store portioner på tallerkenen ad gangen. Personalet opmuntrer også børnene til at smage på forskellige ting fra bordet, vel vidende at børn i perioder kan have en "favorit-ret".

Børn spiser ikke lige meget og lige hurtigt. Vi bliver siddende ved bordet til (næsten) alle er færdige. Børnene må gerne mærke, at det kan være hyggeligt at sidde og snakke mens man venter. Nogle

børn bliver let forstyrret, hvis andre begynder at rejse sig fra bordet, og der skal være tid og ro til, at alle kan spise færdig.

Dagens måltider

Formiddagsmad Kl. 8.30	Et let måltid: Frugt svarende til max ½ æble og brød svarende til ½ stykke brød.	Vand
Frokost Kl. 11.00	Mandag og fredag – varm mad. Tirsdag, onsdag og torsdag – rugbrød m. pålæg, suppleret med en lun ret, salat, gratin eller lign. Dertil grønt	Vand til den varme mad. Mælk og vand til den kolde mad.
Eftermiddagsmad Kl. 14.00	Mandag og fredag – rugbrød svarende til ½ stykke smurt m. ost, pålæg eller lign. Tirsdag, onsdag og torsdag - ½ bolle, grød, ½ pitabrød, koldskål, eller andet brød. Børnene får også et ½ stykke frugt.	Vand

Grønt er: Gulerødder, agurk, peberfrugt, tomat, blomkål, hvidkål, nødder, mandler, el. lign.

Mælk: Ifølge fødevarestyrelsen skal et børnehavebarn have det der svarer til ½ glas mælk dagligt.

Revideret 2023