

Kost og måltidspolitik i Tved børnehave



Go' mad til børn

Hvad vil vi med måltidet?

Der er til valgt forældrebetalt frokostordning og maden produceres i eget køkken.

Måltidet (specielt frokosten) er i Tved børnehave ét af de steder, hvor den faste gruppe samles, og er sig selv. Det er her, børn og voksne samles efter at have været i gang i hele huset om formiddagen. Det er her, vi ser hinanden i øjnene. Hvad har vi gang i, hvad optager os, er vi her alle sammen etc. Det er her, vi har mulighed for i ro og fred at samle tankerne, puste ud, nyde maden, sludre med hinanden, komme i tanke om oplevelser, som må fortælles, og lytte til hvad de andre har på hjerte. Måltidet giver desuden barnet energi til at fortsætte dagen.

Det danske måltid er relateret til meget andet end mad. Etik, relationer, samvær, æstetik, regler etc.

Nøgleord for os omkring spisningen:

- Nydelse
- Samvær
- Ro
- Hygge
- Fællesskab
- Selvhjulpenhed
- Æstetik
- Sansoplevelse
- Tryghed
- Sundhed



Uddybning af praksis

Før Spisning:

- Hygiejne: Vask af hænder, evt. ansigt.
- Samling; En aktivitet i sig selv, hvor vi lander og får ro på tropperne og læser en bog, snakker om dagen, leger en leg eller hvad der byder sig.

Under spisning:

- Æstetik: Vi holder bordskik. Der skal være ro, og maden skal spises ”pænt” – alt efter alder.
- Sociale regler: Man skal afvente tur, sidde rimeligt stille, snakke roligt med dem man sidder sammen med. Man lærer ikke kun at sørge for sig selv, men også at sende maden videre og se på at der også er andre, der gerne vil nå at have noget tilbehør ☺
- Selvhjulpenhed: Børnene får, alt efter formåen, selv lov til at hælde op, pakke ud, rydde op, skære over, spise selv etc.
- Vi er opmærksomme på at børnene får lov til at spise lystfuldt, det vil sige at vi ikke blander os i, hvad de spiser først og sidst. Vi tager hellere en snak med jer om madpakkens indhold, hvis I oplever det altid er rugbrødet der kommer retur eller vi oplever at barnet ikke har energi til dagen. Såvel som vi i madordningen selv er rolle modeller for at smage på maden, men ikke presser børnene til at smage.

- Ro/Stemning: Der skal være tid til det hele (mæthed/socialt spilleregler). De langsomme spisere ("nyderne"), får også tid og plads til at blive færdige.

Alle grupper praktiserer, at man ikke sluger maden, at man godt kan blive siddende lidt og vente på, at andre også er færdige. Men alle skal ikke være færdige, inden man må gå fra bordet.



Voksenrollen: At sikre den gode stemning, samt sikre at alle bliver set, hørt og kan komme til orde.

Spisetider og måltidets indhold i børnehaven

6.30 Morgenmad serveres ved behov fælles i vuggestuen og består af havregryn, cornflakes og mælk. Morgenmaden ryddes væk kl. 7.15

8.30 Inviteres der til formiddagscafe. Her serveres der brød eller yoghurt og frugt. Det er frivilligt om børnene vil deltage da nogle børn lige har spist derhjemme. Dog opfordrer vi Mumitroldene til at spise lidt da deres maver har været vant til det måltid fra vuggestuen.

11.00 Frokosten spises gruppevis da det er lettere at få taletid i en lille gruppe og fordi at de bøger, der læses så kan afstemmes aldersgruppen.

13.30 Frugtmåltid bestående af grønt og forskellige former for brød. Måltidet serveres i køkkenet som en cafe-ordning, hvor alle børnene efter tur sætter sig ved bordet og spiser.

16.00 De sidste børn tilbydes resterne fra frugtmåltidet eller knækbrød og frugt.

Er børnene derudover sultne, finder vi mad til dem. Vi sørger naturligvis for at børnene ikke er sultne.



Drikkevarer

Vand tilbydes hele dagen og hele tiden.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at alle over 1 år får ½ l. mælk eller mælkeprodukter om dagen. Det svarer til f.eks. 1 portion mælkeprodukt og 2 glas mælk.

Børnehavebørnene får kun serveret mælk til morgenmad, og derfor skal forældre være opmærksom på, at barnet får den anbefalede mængde derhjemme.

Søde sager

Saftevand: Serveres kun ved festlige lejligheder (fødselsdage, fælles arrangementer, fest) og til risengrøden. Saften er uden farvestoffer. Hvis der er meget varmt om sommeren serveres det også for at sikre, at børnene får væske nok.

Kage: En gang imellem som led i en pædagogisk aktivitet i køkkenet. Gerne med et indhold af squash, gulerødder, tørret frugt, mos etc.

Is: bliver ikke betragtet som slik, men skal kun tilbydes i meget begrænset omfang.

Rammer til fødselsdage se under det punkt.

Allergibørn

Der skal foreligge en lægeerklæring i forbindelse med fødevareallergi i forhold til basisvarer (mel, æg, mælk etc.) Ved mistanke om allergi kan vi efter aftale periodevis undgå konkrete fødevarer (tomat, drikkemælk, jordbær, appelsin etc.)

Andre kulturer

Alle børn tilbydes det samme mad. Tilbehøret vil være rigeligt, når der undtagelsesvis serveres kød, der ikke må spises af alle. Andre kulturers religiøse og/eller kulturelle forskrifter respekteres i videst muligt omfang og aftales med personalet.

Børn i køkkenet

Vi betragter det at bage, sylte og lave mad som en pædagogisk aktivitet på lige fod med andre aktiviteter. Her er et område, hvor vi kan hente noget hjemligt ind i vores hverdag. Børnene deltager i bagning og nogle gange fremstilling af mad til fælles kultur spisninger. Vi har diverse krav om sikkerhed og hygiejne, som skal overholdes. Derfor er vi meget opmærksomme, når børn er med i køkkenet.

Fødselsdage

I Tved holder vi barnets fødselsdag i institutionen. Bestyrelse og personale henstiller til at der serveres et sundt måltid fx frugtspyd eller fuldkornsboller og at man efterlever Sundhedsstyrelsen anbefalinger, men forældrene bestemmer, hvad der skal serveres.

Hvis forældre vælger at servere kage henstiller vi til at der indgår mindst muligt sukker.

Fødselsdage er barnets dag. Festsdage, som vi prioriterer højt. Hvor meget og hvor lidt I vil gøre ud af det, er op til jer, men vi hjælper gerne.

Forældre må meget gerne deltage.



ØKOLOGI i højsædet



90-100% økologi

Tved børnehave er stolte af at have en høj økologiprocent. Vi har det økologiske spisemærke i guld. Dette betyder at vi er forpligtet til et samlet råvare indkøb på mellem 90 -100%.

I kan følge månedens aktuelle økologiprocent på tavlen ved køkkenet. Økologiprocenten opgøres i henhold til Fødevarerstyrelsens regler for beregning af økologiprocent.

Den økologiske tilgang til kosten har betydet at der i høj grad laves mad med udgangspunkt årstidens råvarer. Der bages friskt brød hver dag og langt det meste laves fra bunden. Det betyder at får barnet en varieret årstidsbestemt kost.

Vi har valgt at prioritere økologien i børnehaven fordi det sparer dit barn for råvarer med unødvendige sprøjtegifte og pesticidrester. Fødevarerne er ikke sminket med kunstige farve-/søddestoffer, og kødet er fri for nitrit. Miljøet skånes i højere grad i den økologiske produktion ift. den konventionelle. Og dyrene oplever bedre dyrevelfærd.

Se evt. mere om økologisk avl og dyrkelse på www.okologisk-landsforening.dk

Redigeret marts 2021