Kost og måltidspolitik i
Idrætsbørnehaven





- sammen kan vi

Idrætsbørnehavens forældre styrede frugtordning:

Idrætsbørnehaven har i dag en frugtordning, der fungerer således, at forældrene betaler et fastlagt beløb i kvartalet pr. barn. For dette beløb leveres der mælk og forskellige frugter samt brød til alle børnene i børnehaven hver dag.
Der er således flere forskellige slags frugt og grøntsager hver dag, så børnene kan udvælge den/de frugter, de har lyst til på dagen fra de tilberedte frugtskåle.
Den daglige og praktiske håndtering af ordningen styres af medarbejderne i Idrætsbørnehaven, der ved hvor meget mælk og frugt, der skal bestilles i forhold til antal børn, aktiviteter, ferier mv.
Ordningen er forældrestyret og betalingen må ikke køre igennem børnehaven. Betalingen tilgår derfor den forældre valgte "Kassemester".
De konkrete oplysninger på konto nr. osv. udleveres ved start i Idrætsbørnehaven.

Spisetider og måltidets indhold i børnehaven

I Idrætsbørnehaven spiser vi frugt/grøntsager, rugbrød og drikker vand omkring kl. 9.00 inden vi tager fat i dagens aktiviteter, og så er vi alle tanket godt op med energi, når vi ex. skal i hallen, til svømning, på tur, i sproggruppe osv. Vi får også frugt og evt. rester fra vores madpakker samt drikker vand sidst på dagen.

Madpakkerne spiser vi omkring kl. 12.00/12.30 og vi dækker bordet med tallerkner, glas og ældste årgang (Kommende skolebørn) spiser med kniv og gaffel op mod deres afslutning.
Til middagsmåltidet drikker vi mælk, øvrige måltider vand.

Drikkevarer



Vand tilbydes hele dagen og hele tiden - alle skal medbringe en drikkedunk med vand.
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.
Børnene får mælk til frokost.

Hvad vil vi med frugt- og middagsmåltidet?

Måltidet er i Idrætsbørnehaven 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 eller hallen 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 hjertet. 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.

Vi splitter vores borde op i mindre enheder under måltidet, så vi sidder ved 5 – 6 mindre borde for at gøre det overskueligt og derved sikrer, at børnene bedre kan have en god snak, blive hørt og kan komme til orde. Vi har små kander på bordet, så børnene hælder selv vand eller mælk op, og vi lægger vægt på, at børnene er så selvhjulpne, som muligt - lige fra at dække bordet og alle rydder selv af og sætter i opvaskemaskinen, når man går fra bordet.

Nøgleord for os omkring spisningen:

□ Nydelse □ Samvær □ Ro □ Hygge □ Fællesskab □ Selvhjulpen hed □ Æstetik □ Sanseoplevelse
□ Tryghed □ Sundhed



Uddybning af praksis

Før Spisning:

- Hygiejne: Vi vasker hænder og går på toilet i hold, så det ikke giver for meget ventetid og "kaos" i garderoben. Efter håndvask læser børnene en bog selv, i grupper eller med en voksen.



Under spisning:

- Vi starter måltidet med "blomsten & lyset" som er en rolig (Børneyoga) vejrtrænings- og afspændingsøvelse efterfulgt af 5 minutters stilhed med Time Timer.
  I minutterne kan børne spise, se ud ad vinduet, sænke skulderne eller slappe af og nyde roen.
- Æstetik: Vi holder bordskik. Der skal være rimelig ro og ikke tales højt eller råbes, og maden anrettes på tallerkner og 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 osv.
- Vi er opmærksomme på at børnene får lov til at spise lystfuldt, hvilket 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. Vi voksne er selv rollemodeller for at smage på maden, men vi presser ikke børnene til at smage.
- Ro/Stemning: Der skal være tid til det hele (mæthed/sociale spilleregler). De langsomme spisere ("nyderne") får også tid og plads til at blive færdige.

" I Idrætsbørnehaven har vi, som forældregruppe vendt tiden omkring madpakker og arbejdet videre med det i aktivitetsudvalget. Det giver en stor værdi til børnene, at der kan skabes ro omkring bordet og at alle kan føle sig trygge ved måltidet. Det imødekommes blandt andet ved, at vi som forældre tager et stort ansvar for, hvad der kommer i børnenes madpakker. Der har tidligere været en del uro, særligt grundet mængden af "indpakkede snacks" Dette har både skabt konkurrence blandt børnene, men også en del støj i form af manglende selvhjulpenhed for at kunne åbne diverse indpakninger".

Denne uro vil vi imødekomme med følgende guideline:

Alt hvad der kommer i børnenes madpakker, skal være pakket ud og uden emballage. Rigtig mange gør det allerede efter vores snak på sidste forældremøde, og tackler det bl.a. ved, at Yoghurt kommes i en lille bøtte, snack pølse løs i madpakken, ostestykker i madpapir osv. Således barnet selv kan håndtere det, og ikke har brug for, at de voksne skal hjælpe eller sidde og forstyrre over bordet.
De voksne blander sig ikke i, hvad børnene spiser først, men vil tage en snak med forældrene, hvis der er en oplevelse af, at barnet ikke mættes nok af det, de vælger at spise i madpakken, eller mangler energi til resten af dagen. Kage, slik og lign. er stadig ikke tilladt i madpakker, men erkender også, at det er svært at skelne da meget markedsføres som sundt mellemmåltid, uden tilsætningsstoffer osv. Men vi håber på jeres hjælp, **så alt hvad der kan skabes tvivl om bliver hjemme** og udgangspunktet kunne være, hvor det handles, og om det ligger i kage og slik afdelingen i supermarkedet.
Generelt en opfordring til at fylde madpakken med mættende brød og pålæg, nødder, frugt og grøntsager, Børnene er i en meget fysisk aktiv børnehave og er sultne og tager gladelig del i det fælles måltid særligt når der er ro til hygge, snak og nærvær.

M.v.h. Aktivitetsudvalget og Idrætsbørnehaven

Efter spisning:

- Vi 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.
- Barnet rydder af efter sig og sætter brugt service i opvaskemaskinen og går fra bordet på en måde, som ikke forstyrrer de børn, som ikke er færdige.
- Evt. hjælpe med at tørre bordet af sammen med en voksen.

Voksenrollen:

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

Søde sager

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

Kage**:** En gang imellem ved festlige lejligheder og som led i en pædagogisk aktivitet i køkkenet. 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 forberede frugt, 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 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 Idrætsbørnehaven holder vi barnets fødselsdag enten i institutionen eller hjemme privat.
Forældrene bestemmer, hvad der skal serveres, men vi henstiller til et sundt måltid. Et stykke tid før barnets fødselsdag, skal vi have aftalt hvor, hvornår og hvordan vi holder fødselsdagen, også for at det kommer med på uge - månedsplanen.
Fødselsdage er barnets dag. Festdage, som vi prioriterer højt. Hvor meget og hvor lidt, I vil gøre ud af det, er op til jer.

Der skal selvfølgelig være forskel på dagligdag og fest, og vi skal ikke være fanatiske. Modsat skal vi også tage den viden, vi har, alvorlig. Ved festlige lejligheder vil vi henstille til, at I begrænser især sukker og fedt i videst mulige omfang. Det er ikke tilladt at give slikposer, da de både er unødvendige og skaber en del konflikter bagefter.
HUSK det gælder alle fødselsdage, både dem der holdes i privaten og i børnehaven!

Bemærk: Hvis fødselsdagen afholdes hjemme, kommer vi til frokost og lukker hos jer (følger vores lukketider). Forældre henter så hos jer, og det er altid hyggeligt, hvis I har tid og mulighed for at byde på en kop kaffe, så vi øger kendskabet på tværs og kommer tættere på hinanden til fordel for b.la. legeaftaler. Idrætsbørnehavens personale er selvfølgelig med og tager hjem, når sidste barn er hentet. Der gives altid en fælles fødselsdagsgave, som Idrætsbørnehaven sørger for.



Redigeret Oktober 2026





