

# Kost og måltidspolitik i Musikbørnehaven



Go' mad til børn

**Der er til valgt forældrebetalt frokostordning. Der leveres mad fra Kildemosen.**

## **Hvad vil vi med måltidet?**

Måltidet (specielt frokosten) er i Musikbørnehaven 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. Vuggestuen og børnehaven har naturligt en forskellig vægtning af spisningen. Men nærværende er dækkende for alle.

## **Nøgleord for os omkring spisningen:**

- Nydelse
- Samvær
- Ro
- Hygge
- Fællesskab
- Selvhjulpethed
- Æstetik
- Sanseoplevelse
- 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 😊
- Selvhjulpethed: 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 formiddags-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.

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.



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

## Spisetider og måltidets indhold i børnehaven

8.30 Inviteres der til formiddagsmad, hvor børnene spiser der medbragte formiddagsfrugt. Det er frivilligt om børnene vil deltage da nogle børn lige har spist derhjemme. Dog opfordrer vi de yngste til at spise lidt da deres maver har været vant til det måltid fra vuggestue/dagpleje.

11.15 Der spises frokost. Er vi på ture ud af huset, kan tidspunktet være ændret. Vi bestiller også nogle gange madpakker, så vi kan få mad med på ture og dermed være afsted lidt længere tid.

14.00 Frugtmåltid bestående af frugt/grønt og forskellige former for brød.

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, børnene medbringer hver dag egen drikkedunk.

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.



## Søde sager

Saftvand: 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.

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 Musikbørnehaven holder vi barnets fødselsdag i institutionen. Forældrene bestemmer hvad der skal serveres, og om det er kage, boller el. andet men vi henstiller til et sundt måltid. Et stykke tid før barnets fødselsdag, vil I få en seddel med hjem, hvor I kan skrive på hvornår I ønsker at afholde det og hvad I evt. ønsker at medbringe – så sørger vi nemlig for at det kommer med på 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, og forældre må meget gerne deltage.

