

Kost -og mad politik i Brombærhaven

Baggrund:

Vi vil i Brombærhaven gerne være med til, at skabe et større fokus og nogle gode rammer omkring måltiderne i huset, som ligger op af de anbefalinger der er til børn i denne aldersgruppe.

Samtidig vil vi også gerne i forhold til børnehavens forbrug og indkøb på dette område, have fokus på omtanke og bæredygtighed i forhold til vores basisvare samt frugt og grønt i forhold til sæson, dansk og økologi, hvor det er muligt.

Børnene har stadig madpakker med i Brombærhaven, her er det forældrenes ansvar, at madpakkerne har et indhold, som sikre børnene en god og nærende kost til dagens aktiviteter i børnehaven. Men vi supplerer med servering af en del mad for børnene og derfor synes vi også, at det er vigtigt at tage stilling til og præcisere vores ansvar i den forbindelse i forhold til de anbefalinger, der er på området.

Nedenfor er beskrevet de rammer for Brombærhavens kost og madpolitik, som er udarbejdet i samarbejde mellem Børnehavens bestyrelse og ledelse i huset i tråd med de sundhedsfaglige anbefalinger.

Formålet er beskrevet således:

- ✘ At sunde mad og spisevaner bliver en naturlig del af hverdagen i Brombærhaven.
- ✘ At børn i en tidlig alder lærer at træffe gode valg i forhold til mad
- ✘ At styrke børnenes sociale kompetencer via måltiderne
- ✘ sikre, at det ernæringsmæssige behov dækkes, så man har energi til en dag i børnehaven

Særlige hensyn:

Er der behov eller forhold omkring det enkelte barns kost, skal der som udgangspunkt foreligge en lægeerklæring. Hvis man har andre ønsker, hvor der ikke er et sundhedsmæssigt hensyn, men mere personligt, skal man selv medbringe

Kost -og mad politik i Brombærhaven

dette. Uanset hvilket forhold, der gør sig gældende, vendes dette med personalet ved opstarten.

Morgenmad:

Morgenmåltidet er vigtigt for en god start på dagen uanset om den serveres i Børnehaven eller derhjemme. Morgenmåltidet i Brombærhaven skal gerne være en rolig stund, hvor der er tid til at starte dagen stille og roligt, spise og snakke med hinanden. Der serveres morgenmad indtil 7.30, hvor der serveres:

- ☒ Øko. Havregrød, gerne med smør. tilbydes om morgen.
- ☒ Øko. Havregryn med mælk
- ☒ Havre -eller Rugfrø med mælk
- ☒ Rugbrød med smør og ost
- ☒ Økologisk minimælk og Vand

formiddagsmad:

Der er samling i grupperne ca. kl. 9.00 – 9.30

I sammenhæng med denne bliver der serveret:

- ☒ Frisk frugt og grønt
- ☒ Groft Brød med smør og eller magert pålæg (rugbrød, knækbrød og lign.)
- ☒ Vand

Frokost:

Børnene har selv madpakker med i Brombærhaven og der spises ca kl. 11.30 i børnehaven. Der serveres vand til måltidet. Vi er i forhold til barnets medbragte mad opmærksomme på, at der bliver spist minimum 2 halve rugbrødsmadder inden andre hyggeting indtages. *Vi opfordre dog til at drikkedunkene som udgangspunkt indeholder vand og at søde sager holdes til et minimum, da det ofte fjerner fokus*

Kost -og mad politik i Brombærhaven

væk fra selve maden.

Eftermiddagsmad:

Der serveres eftermiddagsmad ca. kl. 13.30 i børnehaven.

Det kan fx være:

- ☒ Frugt (varieret)
- ☒ grønt (ex gulerødder, agurk, tomat, ærter, peberfrugt, majs, rå-kostsalat eller lign.)
- ☒ Grød
- ☒ Groft Brød med smør, pesto eller humus og fiske- eller magert pålæg (rugbrød, boller, knækbrød og lign.)
- ☒ groft pasta m. fedtstof som ex pesto og grønsager
- ☒ tykmælk, ymer, yoghurt natural, koldskål med frisk frugt eller groft drys med fiber som havregryn eller rugfras

Aktiviteter omkring maden:

Vi lægger stor vægt på børnenes selvhjulpenhed omkring måltidet. Dvs. at børnene lærer at spise og drikke selv. Børnene skal lære at hælde vand op, spise selv, holde orden, sidde ordentligt og være med til at rydde op efterfølgende, ligesom de hjælper med at gøre klar og nogle gange er med i køkkenet for at forberede.

Fødselsdag:

Ved fødselsdag kan man invitere barnets gruppe hjem eller man kan fejre barnet i børnehaven sammen med gruppen. Dette aftales med personalet i god tid og det er også sammen med personalet, man aftaler tid og længde. Der kan medbringes lettere måltider, kage, bolle, frugt og saftvand i denne forbindelse. Er man i tvivl er

Kost -og mad politik i Brombærhaven

personalet erfarne også i forhold til disse dage, så man kan vende det med dem. Vi ser gerne, at man holder fejringen og hyggen til selve besøget og at man derfor ikke sender slikposer med retur i børnehaven. Denne holdning grunder både i et hensyn til børnehaven øvrige børn, men også for at respekterer forældrenes forskellige syn og holdning til hvor og hvornår deres barn skal indtage ekstra slik.

Søde sager.

I følge kostrådene fra Sundhedsstyrelsen må børn kun indtage en begrænset mængde sukker på ugebasis, og derfor har vi valgt at det skal være forældrenes eget valg, hvornår og hvor meget sukker deres barn som udgangspunkt skal have.

Kage, kiks og andet i den genre serveres kun ved særlige lejligheder og forekommer således ikke dagligt i børnehaven. Saft og sodavands is serveres også kun ved særlige lejligheder, men kan dog også ses som væsketilførsel på en varm sommerdag til en tiltrængt pause. Ligesom der selvfølgelig skal være mulighed for, at bage og nyde et par småkager og en æbleskive i juletiden og hygge omkring disse traditioner.

Slik og søde sager gives kun i små mængder og ved helt særlige lejligheder, f.eks. fastelavn og jul. Vi syntes ikke, at det skal være en del af hverdagen i børnehaven og det er vigtigt, at børnene ved, at der er forskel på hverdag og særlige begivenheder.