



## Solsikken/Tusindfryds mad og måltidspolitik.

Solsikken/Tusindfryds kost og måltidspolitik er udviklet i samarbejde med personalegruppen og bestyrelsen. Vi tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens Vejledninger, og tager afsæt i Vejle Kommunes inspirationshæfte.

Måltiderne er for mange børn et af dagens højdepunkter. At lave sund og velsmagende mad er med til at give børnene gode madoplevelser.

### I Solsikken/Tusindfryd er det vores mål:

- At vores mad ser lækker og indbydende ud
- At vi får ernæringsrigtig kost.
- At børnene får lyst til at spise og mærke sult og mæthed.
- At børnene lærer sunde kostvaner.

Vi tilstræber at bruge årstidens frugt og grønt og vælger, så vidt det er muligt, danske råvarer. Vi vægter sunde råvarer og bestræber os på at have bronzemærket i økologi.

Vi reducerer brugen af sukker og synlig sukker - dog er det stadig okay at få lidt sukker på morgenmaden. I vuggestuen serveres der ikke slik.

### Højtider og traditioner:

Vi vægter vores traditioner højt og bruger ekstra tid på borddækning og pyntning med fx blomster, servietter ol. sammen med børnene.

#### *Påske:*

Vi serverer påskebuffet og giver/finder en lille påskechokolade

#### *Fastelavn:*

Vi slår katten af tønden og spiser godter og får en fastelavnsbolle.

#### *Skt. Hans:*

Vi laver pølser og brød over bål

#### *Jul:*

Vi spiser risengrød og holder julefrokost.

#### *Fødselsdag:*

Børnene holder fødselsdag gruppevis. Når vi fejrer fødselsdag i institutionen, synges der fødselsdagssang, og børnene får en gave af børnehaven. Der må serveres kagemand med slik, men det skal være sådan, at vi er færdige med at spise slik, når fødselsdagen er færdig - altså ingen slikposer på rummene.

### Måltider:

#### **6.15-7.30:**

Tilbyder vi børnene et varieret morgenmåltid. Det kan være:

- Havregryn/havregrød
- Cornflakes
- Brød
- A-38 eller andet





### **9.00-9.30:**

Serverer vi formiddagsmad: Vi serverer:

- Frisk frugt
- Brød
- Mælk

### **11.00-11.15:**

Serverer vi en varieret frokost i børnehaven:

- 1 varm/ kold/ lun fiskeret om ugen
- 1 varm kødret om ugen
- 1 varm vegetarret om ugen
- 2 smør-selv-dage med rugbrød og varieret pålæg

Vuggestuen følger børnehavens madplan, men der er løbende dialog, så måltiderne tilpasses de forskellige aldersgrupper og følger sundhedsstyrelsens anbefaling for hvilke madvarer, der må serveres til børn under 3 år.

### **Ca. 13.45:**

Serverer vi varieret eftermiddagsmad som f.eks.:

- Brød
- Frugt
- Mejeriprodukter

### **Ca. 16.00:**

Kan vi tilbyde lidt let mad som f.eks.:

- Frugt.
- En halv bolle eller knækbrød.

## **Børn med fødevarerallergi og andre kulturer**

Der tages hensyn til børn med behov for særlig diæt. Diæten skal dog være velbegrundet, hvis den skal stå på i længere tid, og der kan evt. bedes om lægeerklæring. Det anbefales dog at vise imødekommenhed ved mistanke om allergi, og der samarbejdes tæt med forældre og sundhedsplejerske.

Børn fra fremmede kulturer spiser ikke altid den samme mad som danske børn. Der skal vises respekt og hensyn til andre religioner, så vi ikke tilbyder mad, der strider imod deres kultur.

## **I vores pædagogiske kostpolitik vægter vi:**

- At vores børn bliver inspireret og madmodige. Dette gør vi ved at opfordre børnene til at smage, og være deltagende i madlavningen, men vi tvinger ikke børnene til at smage eller spise op.
- At give kendskab fra jord til bord. Dette gør vi ved at have fælles maddage, hvor børnene deltager i madlavningen, laver plantekasser som børnene hjælper med at plante til og passe, og menuen giver mulighed for dialog om, hvor maden kommer fra.
- At børnene spejler sig i hinanden og udvikler selvhjulpenhed, hvor de er aktive medspillere til borddækning, selv smører mad, øser mad op, spiser med bestik osv.





- At have et åbent køkken, hvor det er muligt at dufte og kunne se maden.
- At spise pædagogisk med og være bevidste om, at vi som personale er rollemodeller. Børnene spejler sig i de voksne, giver mulighed for at lære bordskik og det sociale sammenhold, der er ved bordet.
- Det har stor betydning for børnene at være en del af fællesskab, og måltidet bliver en hyggestund.
- Børnene tilegner sig maddannelse ved at øve sig i at sende maden rundt, spørge hinanden, når de mangler noget der er på fadene at holde maden på egen tallerken, ikke pille i andres mad osv.
- Børnene har drikkedunk med i børnehaven og vuggestuen, så de altid har tilgang til vand.
- Drikkedunken indeholder kun vand og skal med hjem og vaskes hver dag.

