

# Mad- og måltidspolitik

Vi serverer dagligt morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad.

## Formål

- Formålet med at lave en kostpolitik i børnehaven er at sikre at den mad der bliver tilberedt i børnehaven er sund og nærende. Formålet er også at beskrive rammerne for måltidet for at sikre at måltidet opleves positivt.

## Målsætning

- At give børnene sunde varieret kostvaner og sikre at de får dækket deres ernæringsmæssige behov mens de er i børnehave og Vuggestue.
- At sikre at den mad der bliver tilberedt i børnehaven er sund og nærende.
- At begrænse sukker, fedt og unødvendige tilsætningsstoffer så meget som muligt for at forebygge fedme og fødevarerallergi, Det er dog vores mål at det ikke må gå ud over kvaliteten og oplevelsen af det endelige måltid. Vi følger anbefalingerne fra Fødevarestyrelsen mht. til det fælles frokostmåltid i børnehaven og vuggestuer.
- Rammerne for alle måltider skal være gode dvs. måltiderne skal indtages i en afslappet og rar stemning, hvor der kan være lejlighed til at snakke med de andre børn og voksne rundt om bordet.
- Vi laver menuplaner ud fra årstidens frugt og grønt.
- Vi anser det for vigtigt, at gøre måltiderne til en æstetisk positiv oplevelse for børnene. Det fremmer deres lyst til at spise maden og også lysten til at smage ny mad.
- Vi lægger vægt på at børnene tillærer sig almindelig daglig hygiejne omkring madlavning og måltider.

## Måltiderne

### Drikkelse

Børnene medbringer selv drikkedunk med vand som kan nydes til maden.

### Morgenmad

- Til **morgenmad** tilbydes havregryn og cornflakes med mælk, dette sødes med kokos, rosiner eller ligende. Mælken skal være af en fedtfattig type. Morgenmaden er beregnet til de børn som ikke har spist hjemmefra den serveres mellem kl. 6.30 og 8.00

### Formiddagsmad

- Til **formiddagsmad** sidder børnene på stuerne og spiser. Der serveres div. grovbrød eller knækbrød med minarine, smøreost eller hjemmelavet frugt pålæg. Dertil er der frugt eller grønsager udskåret i mundrette bidder. Til formiddagsmaden læses der som regel højt for børnene.

### Frokost

Ved middagstid tilberedes dagens ret til børnene. Børnene er delvis spontant og planlagt med til noget af madlavningen. Børnene hjælper med at dække borde, glas og kander til vand.

- Alle børnene opfordres til at spise med kniv og gaffel.
- Frokosten er et samlingspunkt, derfor holder vi bordskik og sørger for at maden indtages i rolige omgivelser.
- Frokostmåltidet skal gerne indeholde noget nyt og noget kendt. Vi vil gerne udfordre smagsløgene. Sammen med duften og synsindtrykket skal det gerne medvirke til, at børnene bliver nysgerrige og får lyst til at smage på maden. Vi vil servere varieret mad og opfordre børnene til at smage på det nye. Vi håber herigennem at medvirke til at forebygge kræsenhed. Derudover begrænser vi fedtet i måltidet for at forebygge fedme og serverer enten salat eller grøntsager til. Børnene øser selv maden op, hvis det er praktisk muligt.

## **Eftermiddagsmad**

Vi serverer et eftermiddagsmåltid, som består af enten groft brød med frugt eller grønt, mælkeprodukt f.eks. ymer eller grød bestående af frugt eller korn.

## **Undtagelser**

Ved festlige lejligheder kan vi undtagelsesvis fravige de ernæringsmæssige anbefalinger fra fødevarestyrelsen.

Hvis der serveres slik etc. forbindelse med børnenes fødselsdage skal det spises/nydes inden fødselsdagsfesten er forbi.

## **Særlig hensyn**

I børnehaven viser vi respekt og hensyn over for alle religioner og kulturelle forskelle, så barnet ikke får mad der strider mod disse.

Vi tager også hensyn til børn med behov for særlig diæt, dette vil foregå i samarbejde med forældrene.