

## Kost- og måltidspolitik for Naturbørnehuset Egeskoven

Viborg Kommune tilbyder et sundt frokostmåltid i de dagtilbud, der ønsker det. Det betyder at det er jer forældre, der vælger om I vil have det kommunale tilbud eller ej. Det gør I ved en afstemning i de enkelte institutioner, hvor flertallet afgør, om I ønsker en frokostordning. Afstemningen holdes hvert andet år i lige årstal.

### **Pædagogikken og måltidskulturen:**

Vi anser måltidet som en pædagogisk aktivitet og for at det skal være en stund med nærvær, dannelse og læring er det vigtigt at alle både forældre, pædagoger, børn og køkkenpersonalet anerkender vigtigheden af at skabe en tydelig og hyggelig ramme omkring måltidet.

Vi starter fælles og siger værsgo sammen. Vi spiser ikke alle i samme tempo og lige meget. Derfor holder børnene til en vis grænse bordskik, men går ikke nødvendigvis fra bordet på samme tid. Vi har ikke legetøj m.m. med ved bordet, det skaber forstyrrelser og tager fokus væk fra maden og fællesskabet. Frokosten skal ikke overstås i en fart, men være et måltid der skaber fælles opmærksomhed, nydelse, trivsel og madmodige børn.

Vi vil gerne udfordre børnene ved at præsentere dem for forskellig mad. På den måde får børnene udviklet deres kendskab til forskellige fødevarer og øvet sig i at være madmodige. De voksne spiser et pædagogisk måltid sammen med børnene, der betyder at børnene oplever at voksne også smager på forskellige fødevarer og er en del af fællesskabet.

Frokostmåltidet giver voksne og børn en oplagt mulighed for at snakke om alt mellem himmel og jord og også om maden der bliver serveret. Vi snakker bl.a. om hvor maden kommer fra, farver, smage, dufte og erfaringer både børn og voksne har med sig.

Børnene hjælper på skift gerne med ved borddækning og rydder selv op efter sig. Dermed oplever de at de bidrager til fællesskabet og at være selvhjulpne er sejt.

Børnene spiser med kniv og gaffel og smører selv deres mad, ligesom de selv hælder op og sender maden rundt mellem hinanden. Det er godt for finmotorikken, øge opmærksomhed på hinanden og fællesskabet og vi får selvhjulpne børn.

Børnene skal ikke spise op, men opfodres til at smage på maden. Nogle børn er mere madmodige end andre, men vi presser ikke børnene til at spise maden.

Hver voksen sidder sammen med 6-10 børn, og vi har faste spisepladser. Det giver tryghed og overskuelighed for børnene, at vide hvor de skal sidde. Det er den voksne der sætter ramme og sikre madro så alle børn bliver set, hørt og faktisk får spist sin mad.

### **Maden:**

Lisa er uddannet ernæringsassistent og ansat som kost faglig eneansvarlig. Hun står for indkøb, planlægning og tilberedelse af måltiderne i børnehuset. Vi følger naturligvis fødevestyrelsen anbefalinger og Viborg Kommunes kostpolitik.

Ud over frokostmåltidet tilbydes børnene også morgenmad fra 6:30-7:15. Der serveres havregryn, eller havregrød med tilbehør. Hertil vand og mælk.

I alle grupperne tilbydes børnene formiddagsmad ca. kl.09:00. Der serveres gnavebrød og lidt frugt eller grønt.

Frokosten varierer mellem rugbrød med pålæg og et varmt måltid mad. Vi får et varmt måltid mad to om ugen og rugbrød de resterende dage. En dag om ugen består det varme måltid af suppe. Der er altid en form for fiskepålæg og ofte en vegetarisk form for pålæg og ca. to gange om måneden får vi et varmt måltid med fisk.

Eftermiddagsmaden serveres ca. kl.14:00 og består oftest af groft hjemmebagt brød, smør /pålæg og lidt frugt og grønt. Børnene vælger selv om de vil spise, men alle skal forbi bordet og sidde lidt, således de får mærket efter, om de er sultne og tørstige.

Formiddagsmaden er det lille mellemmåltid og kan derfor ikke erstatte morgenmaden hjemmefra og eftermiddagsmaden er det store mellemmåltid. Til mellemmåltiderne skal børnene altså ikke spise sig mætte, men have lidt hurtig energi, så de har appetit til hovedmåltidet.

Lisa følger fødevarestyrelsen anbefalinger, når det kommer til at bruge årstidens frugt og grønt, madspild og introduktionen til en mere plantebaseret kost. Vi er opmærksomme på portionsstørrelser og hvordan børnene sammensætter deres måltid, da ikke alle børn er opmærksomme på, hvornår de er sultne og mætte.

#### **Drikkevare:**

Vi serverer mælk til morgenmaden.

Vi har en vand køler der står i Pejsestuen og børnene har fri adgang hertil. Børnene skal desuden have en drikkedunk med til vand. Børnene må ikke medbringe saftvand eller andre sødedrikke i drikkedunken. Vi søger for at de får nyt vand i drikkedunken i løbet af dagen.

#### **Sukker:**

I børnehaven tilbyder vi ikke slik og søde drikkevare til børnene. Undtagelsesvis er til festlige lejligheder som jul og fastelavn, hvor der kommer lidt slik i tønden. Ligeledes bager vi pandekager, får en sodavandsis på en varm sommerdag eller laver skumfiduser med kiks over bål en sjælden gang. Men vi er opmærksom på mængden af sukker, da børn stort set ikke har plads til slik, is og kage, da det kan tage appetitten fra sundere mad.

**Allergi:** Vi tager naturligvis hensyn til allergi fx mælkeallergi, hvis der foreligger en lægeerklæring.

#### **Fødselsdage:**

Et højdepunkt der betyder noget for jeres barn. Vi vil meget gerne fejre jeres barn og gør det i forbindelse med formiddagsmaden. I god tid og senest 14 dage før fødselsdagen skal I kontakte jeres primærpædagog og aftale hvordan fødselsdagen skal holdes. De fleste forældre deltager selv i fødselsdagen. Vi opfordrer til, at I er opmærksomme på vores kostpolitik og gerne tænker i sunde alternativer til slik og kage. Hvis I mangler ideer så spørg jeres primærpædagog.

**Hvis I vil vide mere om kostråd og anbefalinger kan I læse mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)**