

Kostpolitik i Børnegården

I samarbejde med forældre, forældrebestyrelsen og pædagogisk personale, er nedenstående kostpolitik besluttet.

I Børnegården stræber vi efter at lære børnene en naturlig tilgang til mad, og at der derfor ikke er mad, der skal gøres “forkert”, “farligt” eller “forbudt”. Vi bestræber os på, at børnene bliver madmodige og bliver derfor tilbudt forskelligt mad, når der serveres mad i Børnegården til f.eks. maddage og eftermiddagsmad. Vi hjælper børnene til at lære egen krop at kende, så de er mere bevidste om at kunne mærke sult, mæthed og tørst. Det kan forekomme at der i Børnegården bages en kage eller lignende med sukker i eller serveres en is på f.eks. varme dage.

Det pædagogiske personale vurderer, hvilken mad der serveres, og “alt med måde”, så børnene får en varieret kost.

Der anbefales en varieret madpakke hjemmefra, som kan give dit barn energi til hele dagen, så der er overskud til leg og læring. Der bliver serveret vand i Børnegården til alle måltider og det er altid muligt at få vand i løbet af dagen.

Børnegården arbejder ud fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger om gulerødder, peanuts og lignende.:

Hele, rå gulerødder, peanuts og lignende hårde madvarer kan du først give til barnet, når det er ca. 3 år og kan tygge godt. Det er barnets udvikling snarere end den præcise alder, der afgør tidspunktet.

Vær opmærksom på, at vindruer skal skæres i stykker på den lange led, da de i værste fald kan sætte sig fast i halsen og kvæle barnet. Fjern samtidig vindruekernerne, da de kan give svær lungebetændelse, hvis barnet får dem ‘i den gale hals’ (Sundhedsstyrelsen, 2017).

Dette gælder både madpakken hjemmefra og måltider serveret fra Børnegården.

Morgenmad:

Børnene skal selv medbringe morgenmad. Dette er i tidsrummet fra kl. 6.30-7.30.

Frokost:

Børnene skal selv medbringe madpakke til frokost.

Pindsvinene

- Snacks som ostehaps, figenstænger mm. skal være åbnet. Vi anbefaler at holde snacksene på et minimum (maks. 2 stk.), da snacks ofte er forbundet med “hurtig energi” og barnet ofte ikke får spist det næringsrige mad, der giver dem et stabilt blodsukker og energiniveau.
- Maden i madpakken skal være spiseklar. F.eks. kiwi skåret, æg pillet og appelsiner skrællet.

Bæverne

- Snacks som ostehaps, figenstænger mm. Må gerne lige være klippet eller en smule åbnet hjemmefra, da vi øver hervede at åbne det selv. Vi anbefaler at holde snacksene på et minimum (maks. 2 stk.), da snacks ofte er forbundet med "hurtig energi" og barnet ofte ikke får spist det næringsrige mad, der giver dem et stabilt blodsukker og energiniveau.
- Hvis de har f.eks. har appelsiner med må I gerne lige have lavet et lille hul i skrællen, så de selv nemt kan pille. Frugt som kiwi, avocado mm. skal skæres op, æg kan børnene selv øve sig i at pille oppe os hos, da det er godt for deres finmotorik.

Ulvne

- Snacks som ostehaps, figenstænger mm. skal ikke åbnes på forhånd. Vi anbefaler at holde snacksene på et minimum (maks. 2 stk.), da snacks ofte er forbundet med "hurtig energi" og barnet ofte ikke får spist det næringsrige mad, der giver dem et stabilt blodsukker og energiniveau.
- Ulvne er ofte på tur og her anbefales "turmadpakker". En turmadpakke skal forstås som en madpakke, der er lige til at gå til at spise uden service. Maden anbefales også ikke at være for "snasket", da f.eks. en makrelmad tabt i en skovbund ikke er spiselig efterfølgende og der ofte på ture ikke er mulighed for at få vasket hænder, tørret tøj af etc., hvis der er f.eks. spildt yoghurt.
- Der medbringes drikkedunk med frisk vand hver dag hjemmefra. Madpakkerne skal i køleskabet og drikkedunkene i kassen som anvist på stuen.

Det er altid muligt at spørge det pædagogiske personale til råds om madpakken.

Eftermiddagsmad:

Børnegården laver eftermiddagsmad sammen med børnene, maden er primært økologisk. Vi bruger det som en pædagogisk aktivitet, at børnene er med i køkkenet. Vi ser det danner et fællesskab, det er godt for deres sproglige udvikling, de tager ejerskab over det de laver, bliver madmodige og stolte. Eftermiddagsmaden består altid af frugt/grønt, brød/pasta/grød og vand, så de har energi til resten af eftermiddagen.

Fødselsdage:

Det er vigtigt at fejring af fødselsdage bliver planlagt med personalet på forhånd.

Pindsvinene:

- Her er børnene velkommen til at dele frugt/grønt og boller ud. Raffineret sukker frabedes.

Bæverne:

- Børnene velkommen til at dele en enkelt sød ting ud. F.eks. én is, ét stykke kage eller én juice til hvert barn.
- Ønsker barnet at dele mere ud end én ting, så må de gerne have f.eks. frugt, grønsager, boller, pølsehorn med.
- Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger om ikke at servere rå gulerødder, nødder eller lignende til børn under 3 år.

Ulvene:

- Børnene velkommen til at dele en enkelt sød ting ud. F.eks. én is, ét stykke kage eller én juice til hvert barn.
- Ønsker barnet at dele mere ud end én ting, så må de gerne have f.eks. frugt, grønsager, boller, pølsehorn med.
- Ved fødselsdage i hjemmet er forældrene velkomne til at lave frokost til børnene. Som til fødselsdage i institutionen, anbefales der kun at der serveres en sukkerholdig ting, f.eks. én is eller ét stykke kage.
- Slikposer til hjemturen modtages ikke.

Hvis der er børn med allergier, er det barnets forældre som er ansvarlige, for at medbringe noget som barnet kan tåle.

Bliver ovenstående ikke overholdt, er vi desværre nødt til at give jer det med retur!

Afslutning:

Der bliver ikke holdt afslutning for børnene når de stopper på en stue og skal videre til en anden stue, f.eks. fra vuggestue og til børnehave. Der bliver stræbet efter en glidende og blid brobygning mellem stuerne og et velkomstskilt til dem der starter.

I slut marts bliver der lavet en fælles afslutningsmiddag for alle de skolebørn, der stopper i Børnegården i den måned. Marts er den måned flest skolebørn stopper og det er derfor valgt at middagen skal foregå her.

Stopper barnet af anden grund i Børnegården er I velkomne til at dele ud på samme niveau som til fødselsdage. Se ovenstående. Husk at aftale med stuepersonalet, hvornår afslutningen skal holdes.

Bliver ovenstående ikke overholdt, er vi desværre nødt til at give jer det med retur!

Bibliografi

Sundhedsstyrelsen. (2. februar 2017). www.sst.dk. Hentet fra sundhedsstyrelsen:
<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2017/Smaa-boerns-sikkerhed>