

Mad og måltidspolitik



Mad og måltidspolitik i Naturhuset Skovlykke.

I Skovlykke har personale og forældre fra bestyrelsen sammen formuleret institutionens kostpolitik. Vi ønsker at sætte positiv fokus på børnenes mad. Målet er at give børnene en sund og varieret kost. Sund mad er vigtig for det enkelte barns trivsel, udvikling og indlæring – og gode kostvaner skal grundlægges i barndommen.

Samarbejde om madpakkens indhold

Vi forventer, at forældrene giver deres børn en sund og nærende madpakke med hver dag. Madpakken skal fylde energidepoterne op med langsomme kalorier/kulhydrater, som skal virke hele dagen. Ingen børn kan leve sundt og godt af sukkerholdige produkter. Derfor forventer vi at der IKKE medbringes sukkerholdig "dessert", som f.eks. små yoghurter, mælkesnitter, smoothies, myslibarer, drikkeyoghurt, slik eller kager. Put hellere lidt lækker frugt, rå/kogte grøntsager eller nødder/mandler, græskar/solsikkekerner o.l. i madkassen. Vær opmærksom på hvad børn under 3 år ikke må spise.

Måltider

Vi bruger måltidet til at lære gode vaner og social adfærd, f.eks. at hjælpe hinanden med at åbne madkassen, at sidde stille og roligt og snakke sammen. Børnene skal også blive siddende til de fleste er færdige med at spise. Ingen børn får lov at sluge maden, så de kan komme hurtigt i gang med at lege.

I Skovlykke serveres der morgenmad indtil kl. 7.30. Der tilbydes havregryn og havregrød, og lidt frugt i børnehaven. Herefter er der fri adgang til madpakkerne indtil kl. 9.30.

I vuggestuen tilbydes ikke frugt til morgenmaden, den serveres kl. 8.30 til frugtmåltidet.

Kl. 11 spises de medbragte madpakker, Skovlykke serverer mini mælk og vand til. Madpakken skal gerne være så robust at børnene frit kan vælge hvad de vil starte med at spise til frokost, uden at vi som voksne skal top styre "start med

et stykke rugbrød". Vi opfordrer børnene til at spise en påbegyndt mad færdig. Resten returneres, så forældrene kan se, hvad barnet har spist den pågældende dag.

Kl. 13.30-14.00 serveres der groft brød samt frugt, grønt og vand i børnehaven. Hvis barnet herefter er sultent, findes madpakken frem.

I vuggestuen serveres brød og grønt 14.30.

Dagen igennem er der altid mulighed for at slukke tørsten med vand.

Vær OBS på at barnet har nok mad i madpakken. Barnet har ofte en lang og aktiv dag, der kræver energi i form af mad.

Maddage

Af og til laver vi mad gruppevis eller fælles i institutionen. Her laver vi enten varme eller kolde sunde retter, hvor der tages hensyn til eventuelle fødevarer allergier. Børnene inddrages og vi har fokus på processen.

Fødselsdag i Skovlykke

Det slik der medbringes til fødselsdagen, er det der ligger på en eventuel kage. Det betyder, at barnet ikke må medbringe slik, sodavand og lign., når vi fejrer den i institutionen.

Alternativt til kage:

- Frugt
- Flødebolle
- Grovbolle



Børn kan bedst holde styr på maden,
når den er pakket ind enkeltvis i film



Se evt også:
www.altomkost.dk