

Uden mad og drikke du'r helten ikke...

Stenderups og Husets børn har madpakker med.

Abildvejs børn er alle med i den forældrebetalte frokost ordning.

Alle børn har formiddags- og eftermiddagsmad med.

Måltidets betydning

Frokosten er ét af de steder, hvor **den faste gruppe samles og er sig selv**. Det er her **børn og voksne samles** og lander efter at have været i gang i hele huset om formiddagen og **spiser sammen**. Det er her vi ser hinanden i øjnene: hvad har vi gang i; hvad optager os; er vi her alle sammen etc.

Det er her, vi har mulighed for i **ro og fred** at samle tankerne, puste ud, **nyde** maden, sludre med hinanden, komme i tanke om oplevelser, som må **fortælles og lytte** til, hvad de andre har på hjertet.

Der er meget **æstetik** og **dannelse** forbundet med måltidet. Børnene inddrages bl.a. i hvad det er **at spise "pænt"** – når vi nu spiser så mange sammen. De får en fornemmelse af, **hvad der skal til for at det bliver rart** at sidde og spise sammen med sine venner.

For de små vuggestuebørns vedkommende er måltidet noget der **opleves med alle sanser**. En vigtig fase, som vores børn nyder - og som vi nyder, at de er i. Det mødes modsat af "bordskikken", som de stille og roligt vokser med ind i.

Derudover er nøgleord for os omkring spisningen:

Bordskik og madro – vi sidder ved bordet og spiser stille og roligt indtil de fleste er færdige.

Selvhjulpethed – måltidet indeholder mange ting børnene kan være med til: borddækning, hælde op selv, pakke ud, rydde op etc.

Vi følger Kolding Kommunes Sundhedsplejes anbefalinger i **"Ligevægt for familier"**. Det betyder, at det er os der sætter rammen for måltidet og det er børnene der bestemmer **hvad, i hvilken rækkefølge og hvor meget** de spiser.

Sukker og søde sager

Vi vægter et afslappet forhold til slik og søde sager. Vi minimerer indtaget af sukker og fedt i hverdagen jf. kostrådene, men ønsker også at have mulighed for at gøre en forskel på hverdag og fest. Så vi balancerer mellem

hvor ofte og hvor meget. Og næsten altid sker det i sammenhæng med en aktivitet/oplevelse.

Ud over det børnene får til hinandens fødselsdage (se under Fødselsdage), så er vil dit barn møde sukker ved følgende lejligheder:

- Fastelavnstønden indeholder rosiner (vuggestue) og 2 små Haribo poser (Børnehaven) til hvert barn
- Påsken fejres m. et meget lille påskeæg medbragt af påskeharen
- På meget varme dage kan saftevand få børn til at drikke mere
- Ved juletid kan de møde lidt hjemmebag og godter
- Risengrød får nogle gange følgeskab af et glas saftevand
- Pædagogiske aktiviteter ex. bålmad

Alt med måde - en lille smule vækker lige så stor glæde som en stor mængde.

Sukker og søde sager er altså ikke en dagligdags ting – men noget der hører til særlige anledninger.

Madpakker og frugt

Stenderup og Huset har selv madpakkerne med.

Frugt måltiderne gælder for alle.

Børn har brug for en sund, varieret og solid madpakke – noget der kan holde blodsukkeret stabilt – og så er det en fordel, at den er let selv at åbne for barnet.

Derfor skal den bestå af fuldkorn, gode kulhydrater og forskellige grønsager og frugt. Og derfor skal I undgå sukker, som f.eks. mælkesnitte, slik, kiks i madpakken. Sukker tager nemlig plads op for den sunde mad. I samarbejde med sundhedsplejen får børnene lov til at bestemme hvad, hvor meget og i hvilken rækkefølge de spiser maden. Det er derimod jer, der bestemmer, hvad I kommer i madpakken - ligesom det er vores ansvar, at sætte den gode ramme op for madpakkespisningen hos os.

Vi drikker vand til vores mad. Så vand i drikkedunken og ingen drikke yoghurt, kakaomælk eller juice.

Hermed nogle idéer til den daglige madpakke - anden inspiration finder i på www.altomkost.dk

- Det er rart med en madpakke der er nem at spise, ser indbydende ud og hvor der er lidt at vælge imellem.
- Børn med god appetit skal have godt med brød, grøntsager og magert pålæg; således at de kan spise meget uden at vægten springer.

- Børn med lille appetit skal ikke have alt for tykke humpler brød og må gerne få lidt federe pålæg.
- Pålæg: Torskerogn; pølse, figenpålæg; makrel; æg evt. m. karse; postejer; skinke; pålægschokolade; ost.
- Gnavemad: Rugbrødsklodser, minifrikadeller, kyllingelår.
- "Ved siden af mad": pastasalat, råkost, agurkestave, minimajs, rosiner, radiser, bananer, frugt, tomat, peberfrugt.

Begræns mængden af snacks - alt for meget forskelligt, gør det svært at vælge.

Vores egen madmor sørger for god mad fra eget køkken til den *forældrebetalte frokostordning*.

Forældrene har tilvalgt den forældrebetalte frokostordning til Abildvej – valget gælder for en 2-årig periode.

Ordningen dækker kun hovedmåltidet til frokost. Mad til formiddag og eftermiddag medbringer I selv.

Vi vil gerne....

- Tilbyde børnene en sund og varieret kost, som kan holde dem glade, aktive og læringsparate i løbet af en institutionsdag.
- Skabe rammerne til udvikling af madglæde, mad mod og maddannelse.
- Styrke børnenes sanser, selvhjulpenhed, motorik og fællesskab.
- Bruge måltidet som et læringsrum.

I praksis betyder det...

- Vi følger fødevarestyrelsens anbefalinger for børn i alderen 0-6 år
- Vi køber så vidt muligt økologiske madvarer
- Vi inddrager børnene så vidt muligt i smør selv, øse op, borddækning og oprydning.
- Vi snakker pænt om maden og skaber rammer, som er rare at spise i.
- Vi bestræber os på at holde en fast rytme omkring måltidet, som skaber ro og gennemskuelighed.
- Vi rummer forskelligheder og anerkender både nysgerrighed og modstand.
- Vi prioriterer et pædagogisk måltid til personalet som led i det pædagogiske arbejde i forhold til fællesskab og rollemodel.

Hverdagen

- | | |
|-------|---|
| 8.30 | Formiddagsmadpakker på stuerne/lidt forskellig procedure her 😊
Vi drikker vand |
| 11.00 | Frokostordningen på stuerne |

Det er ikke muligt at få specialkost på baggrund af andre personlige værdier og overbevisninger. Dette skyldes, at køkkenet ikke kan sikre en sund og afbalanceret kost jf. fødevarestyrelsens anbefalinger og ikke har ressourcerne dertil.

Råvarepolitik - lidt til den mere nørdede side...

Da vi prioriterer økologiske råvarer som en naturlig del af børnenes kost, vælges det, at søge det økologiske spisemærke i sølv – vi har den ikke endnu – men vi arbejder på det. I den forbindelse og jf. "Vejledningen om økologisk storkøkkendrift" udarbejdes denne råvarepolitik til at synliggøre køkkenets handlingsgrundlag.

Køkkenet får i overensstemmelse med Kolding kommunes indkøbspolitikker leveret fødevarer fra følgende steder:

- BC Catering (Kød, konserver, mælk, frost frugt/grønt m.m.)

Følgende er overvejelser vi har gjort os omkring råvarevalget som tilgodeser både økologiske råvarer, institutionens budget såvel som fødevarestyrelsen anbefalinger for mad til børn i aldersgruppen 1-6 år

- Vi køber generelt så økologisk og så lokalt som muligt indenfor budgettet. Økologien vil udgøre 60-90% af indkøbene
- Da vi ikke kan få økologiske fisk hjem køber vi, så vidt det er muligt, vilde fisk fra havet. Vilde fisk vil ikke indgå i det økologiske regnskab jf. "Vejledningen om økologisk storkøkkendrift".
- Der benyttes ikke kød fra jagt på vildtlevende dyr ud over fisk
- Hvis vi ikke kan få en given vare hjem økologisk prioriteres det at ændre i opskriften eller menuen.
- Hvis forhandleren leverer en konventionel erstatningsvare, vil denne blive benyttet såfremt regnskabet ligger indenfor den økologisk procentsats for sølv 60-90%
- Grundet institutionens budget og fødevarestyrelsens anbefalinger for kød, vil nogle af kødprodukterne være konventionelle.
- Der anvendes ikke egne konventionelt dyrkede krydderurter, frugter og grøntsager