

Måltidskultur og maddannelse i Hedensted Børneunivers

Forældrebestyrelsens princip for måltidskultur og maddannelse i Hedensted Børneunivers:

Madpakkens indhold er forældrenes ansvar og der skal være plads til forskellighed, men med forventningen om at maden er nærende og mættende.

Lykkebo: Har madpakkeordning pga. deres køkkenfaciliteter. Der skal medbringes madpakke til formiddag, frokost og eftermiddag. Huset giver morgenmad, samt formiddagsmad om fredagen.

Spiloppen: Har madordning. Der skal medbringes madpakke til eftermiddag.

Madmod og maddannelse

De voksne er gode rollemodeller, ved selv at spise og italesætte maden positivt, samt opfordre til madmod. Der tilbydes varieret sund kost (Spiloppen) og det skal være trygt og hyggeligt for børnene under måltidet.

De voksne skal pirre børnenes nysgerrighed og madmod til at prøve at smage noget nyt, men ikke presse. Det er ok at sige nej til at smage maden. Børnene kan også være gode rollemodeller for hinanden. De madmodige kan inspirere de mindre madmodige til at turde smage på maden.

Værdier og normer

Fællesskabsfølelse under måltidet. Vi skal vente på tur, der skal være en god omgangstone og bordskik ved bordet; sige værsgo', tak for mad, hjælpe hinanden. Nærvær og samtaler ved bordet, snak om maden. Børnene siger selv til og fra i forhold til om de er mætte.

Madpakken

Det er forældrenes ansvar, hvad der kommer med i madpakken ud fra hvad de mener er bedst for deres barn, og det er barnets ansvar at spise maden i den rækkefølge og den mængde det har lyst til. Således øver det sig i at mærke sult og mæthed. De voksne blander sig ikke i hvad og hvor meget børnene spiser, heller ikke hvis de kun spiser "snacken" såsom figenstænger, ostehaps, yoghurt mm. De er selvfølgelig opmærksomme på at børnene får noget at spise og går i dialog med forældrene hvis der er en bekymring, Det kan også være hvis der f.eks. er slik med og/ eller for meget

Hedensted kommune



”snack” med i madpakken. ”Snack” er ikke som sådan usundt, men det er mængden. Så hvis det fylder det meste af barnets måltid, så kan det gå udover barnets trivsel og læring, da det måske ikke har så meget energi til leg, aktiviteter og socialt samvær.

Synliggørelse af vores måltidskultur og maddannelse

Vi vil have fokus på de gode oplevelser omkring maden og gå i dialog med forældrene om det. I Spiloppen bliver madplanen lagt op på Aula hver uge.

Børnehaven Lykkebo

Børnehaven Lykkebo er ikke en ”nulsukker” institution. Vi ønsker, at lære børnene sunde kostvaner, og at omgås sukker på fornuftig vis. Vi ønsker også at lære børnene, at man ”gerne må spise alting - man må bare ikke spise alting altid”. Der er nogle ting man kun spiser en gang imellem, og derfor ikke er en del af hverdagen.

Vi tager, i det omfang det er muligt, hensyn til allergikere og tro når der serveres mad i børnehaven. Forældrene til disse børn kan dog nogen gange blive bedt om, selv at medbringe mad til fødselsdage og lignende, hvis det der serveres ikke er forenelig med de individuelle hensyn.

Vi følger danske traditioner, hvor vi tænker sunde alternativer ind, og minimerer sukkerindtaget i det vi serverer for børnene.

Der serveres kun saftvand ved festlige lejligheder. Der tilbydes vand ved alle måltider. Barnet skal derfor **ikke** medbringe egne drikkevarer ud over en drikkedunk med vand.

Der er morgenmad til kl. 7.30, hvor der tilbydes cornflakes, havregryn, havrefras og frisk frugt til morgenmad, og indimellem serveres der også havregrød.

Fredag formiddag giver børnehaven et lille måltid i stedet for ”kl. 9 mad” fra madkassen.

Der er 3 måltider i løbet af dagen:

Formiddagsmad kl. 9.00

Frokost kl. 11.00

Eftermiddagsmad kl. 14.00

Hedensted kommune



Gi' madpakken en hånd



Madpakkehånden med dens fem fingre er en enkel huskemodel for, hvad der skal i madpakken.

Vi vil gerne opfordre jer til at give børnene sunde og nærende madpakker med, der rækker til hele børnehavedagen. For at barnet får dækket sit behov for energi og næring anbefales det, at madpakken består af rugbrød med pålæg, grøntsager og evt. lidt frugt.

Vi anbefaler desuden, at müslibarer, figenstænger, ostehaps, snack pølser, kiks, youghurt med sukker og anden snacks ikke kommer i madpakken eller i hvert fald kun udgør en lille del, da det optager plads for den sunde mad.

Madpakken bør pakkes overskueligt og gerne sammen med barnet. Restmad fra madkassen returneres, så I kan se, hvad jeres barn har spist i løbet af dagen.

Der skal **ikke** medbringes slik, chips og kage. I stedet for frugtsmoothies anbefaler vi frugt og gerne udskåret. Dels er der rigtig meget sukker i en frugtsmoothie og det styrker børnenes mundmotorik at tygge på frugten fremfor at spise det flydende.

Madpakken behøver ikke være anderledes og nyskabende hver dag. Rugbrødsmadder med fladt pålæg er et udmærket udgangspunkt for en sund og mættende madpakke. En god madpakke kan være mange ting.

Hedensted kommune

Her er nogle eksempler:

- Rugbrød med det pålæg barnet kan lide. (Læg evt. agurkeskiverne for sig i madpapir, en rugbrødsmad kan blive helt smattet af en saftig agurk).
- En grovbolle med pålæg.
- Lidt frugt og grønt i både og stænger, og gerne alle disse ting i formiddag, frokost og eftermiddagsmadpakken.
- I stedet for snack og andet sukkerholdigt mad kunne det være en god idé at male et ansigt eller et hjerte på madpapiret. Det viser, at I tænker på jeres barn, og det skaber smil og glæde.

Vi har fokus på selvhjulpethed, og børnene skal derfor gerne kunne åbne deres madpakker selv. Indeholder madpakken ting der er svære at åbne, bedes I så vidt det er muligt, foråbne hjemmefra.

Fødselsdage

Vi fejrer det enkelte barns fødselsdag på barnets stue.

Én gang i barnets børnehavetid kan der inviteres til fødselsdag i hjemmet, for den stue barnet går på. Hvis der inviteres til fødselsdag er det alle stuens børn (ca.21). Vi accepterer ikke at der via børnehaven inviteres udvalgte børn til fødselsdag.

Det er selvfølgelig frivilligt at invitere. Holdes fødselsdagen i børnehaven aftales det med stuens personale, hvad der medbringes til barnets fest. Holdes fødselsdagen hjemme forventer vi, at det der serveres udgør et måltid, da det erstatter frokostmåltidet. Vi opfordrer desuden til, at forældrene laver et lille opslag til opslagstavlen, hvor det fremgår hvad barnet vil servere.

Vi appellerer til forældrene, at der tænkes sunde alternativer. Der må gerne medbringes en kage eller kagemand med lidt slik på, men der skal **ikke** uddeles slikposer.

Vi dækker et pænt fødselsdagsbord og hejser flaget på barnets fødselsdag.

Læs meget gerne vores folder omkring fødselsdag i Lykkebo, der er lavet sammen med forældrebestyrelsen.

Hedensted kommune

