

Lokal mad- og måltidspolitik for Skovager

I samarbejde med bestyrelsen er der lavet en lokal mad- og måltidspolitik for Skovager. Indholdet følger anvisningerne fra Sundhedsstyrelsen og Glostrup kommunes Mad- og måltidspolitik.

Maddannelse fra kommunens mad- og måltidspolitik handler blandt andet om ”madmod”, og at alle ingredienser skal introduceres i institutionen. Børn skal lære at forholde sig til alle typer af ingredienser både surt, sødt, salt, stærkt og milde smage.

I overensstemmelse med Glostrup Kommunes kostpolitik har vi fokus på at lære børnene gode spisevaner og kostvaner. Vi anvender blandt andet de pædagogiske aktiviteter til at introducere børnene for maddannelse.

Pædagogiske aktiviteter

Ved pædagogiske aktiviteter fx bålmad, maddage, syltning, saftproduktion kan det forekomme at vi bruger sukker til konservering og sødning.

Traditioner i Skovager

Formålet med at fejre udvalgte traditioner i Skovager er at skabe overraskelse og begejstring og introducere børnene for udvalgte danske traditioner.

Til fastelavn er der fx frugtstænger, ostehaps eller andet i tønden. Efter tøndeslagning serverer vi hjemmelavede fastelavnsboller enten med creme/æblefyld eller med glasur på.

Til påske kommer påskeharen med små chokoladeæg, som børnene finder i skoven eller omkring huset. Der er et lille æg (8gr.) pr barn.



Sommerfesten foregår 3. fredag i juni på Herstedhøje fra 10:00 – 15:00 og er en familiedag for hele Skovager. Her mødes vi med medbragt mad og drikke. Der laves snobrød på bål.

Til julefesten serverer vi saftevand, æbleskiver, og forældrene medbringer forskellige julegodter i form af Luciaboller og julesmåkager

Til familiedag serverer vi familiernes boller, syltetøj og saftevand

Derudover fejrer børnehaven Allehelgens dag, Sankt Hans og afslutningsfest for skolebørnene.

I børnehaven serveres der i ny og næ popcorn ved festlige lejligheder

Fødselsdage i Skovager

Når dit barn har fødselsdag, vil vi gerne fejre det i Skovager. Vi sætter flag op, synger fødselsdagssang og råber hurra. De fleste familier har lyst til at lade barnet ”dele noget ud,” helst frugt/grønt eller boller. Aftal med de voksne på stuen, hvilket tidspunkt på dagen, det er bedst at holde fødselsdagen, og hvad det vil være godt at dele ud. I er som forældre velkomne til at være med til fødselsdagen og også tage med Egen ud i skoven og fejre det.

Fødselsdag hjemme privat

Vi vil gerne komme hjem til fødselsdag hos barnet. Ved fødselsdag i hjemmet skal kostpolitikken følges og menuen fremgå af indbydelsen. Husk at aftale det med personalet i god tid, så vi kan planlægge efter det. Vi tager kun til fødselsdage på stuens turdage. Indbydelsen hænges efter aftale med personalet på tavlen i vindfanget.

Forslag til forskellige ting man kan servere:

- Boller
- Pizzasnegle/pølsehorn
- Frugt
- Grønt



Fødselsdage skal være en god oplevelse for alle. Det er ikke hvad der bliver serveret, der skal være omdrejningspunktet, men barnet der har fødselsdag der skal være i centrum.

Bøgen

Børn, der ikke har spist morgenmad hjemmefra, kan spise morgenmad i institutionen frem til kl. 07:20, hvor morgenmaden ryddes af. Morgenmadstilbuddet består af havregrød, mælk eller vand at drikke.

Derudover serveres der egen medbragt frugt til formiddagsmad samt brød som institutionen bager, frokost og eftermiddagsmad.

Bøgen tilbyder børn mellem 0-2.10 år en sund og varieret kost. Køkkenassistenten sammensætter maden, så børnene får en stor del af de næringsstoffer, som de dagligt har behov for. Afdelingen anvender økologiske råvarer i grundkosten. Vi har sølvmærket i økologi, hvilket betyder at vi bruger ca. 80 % økologiske varer. Vi serverer udelukkende mælk og vand at drikke i hverdagen. Madplanerne kan læses på opslagstavler i Bøgen og på Tabulex.



Egen

Som udgangspunkt serveres der ikke morgenmad i Egen. Børn, der ikke har spist morgenmad hjemmefra, kan dog spise morgenmad i institutionen.

Morgenmaden står i køkkenet, og man kan selv hente en skål eller bede en af de voksne om at hjælpe, når man har sagt farvel. Morgenmadstilbuddet består af havregryn med kanel, mælk eller vand at drikke.

Madpakken i Egen

Børnene medbringer selv madpakke og frugtpose til eftermiddagsmaden. Maden skal være overskuelig og let at gå til, så barnet frit kan vælge, hvad det vil spise.

Madpakke og eftermiddagsmad skal være tydeligt mærket med navn. Madpakken skal helst ligge i en kasse der ikke er for stor i forhold til indholdet, for at sikre at det ikke bliver rystet rundt. Tjek om dit barn er i stand til at åbne den madkasse I har købt. Det er kedeligt ikke selv at kunne komme til sin mad uden hjælp.

Madpakken er vigtigt for dit barn – en omsorgsfuld hilsen hjemmefra.

Indholdet skal være sundt, mættende og opfylde barnets behov for ernæring gennem mange timer. Når du smører den, så læg kun det i, som er godt for dit barn. Barnet kan ikke selv administrere at gemme for eksempel "dessert" til sidst – og i Skovager bestemmer barnet selv hvilken rækkefølge indholdet af madpakken spises i. Den mad som ikke spises, vil være i madkassen ved dagens slutning, så du kan se, hvad

der er tilovers og justere indholdet efter barnets sult. Hvis der i en periode er for lidt mad, skal vi nok give besked.

Børns sult varierer meget i perioder. Nogle dage spiser de næsten ingenting, andre dage rigtig meget. Det er helt normalt.

Hvis maden pakkes ind, så er det en god ide at anvende husholdningsfilm, både i forhold til miljøet, men også for at barnet kan se indholdet i madpakken uden først at pakke det hele ud. En madpakke hvor alt er pakket ud, og så skal klare transporten til skoven, er meget lidt appetitlig ved ankomst til basen.

Vi opfordrer til, at madpakken kun indeholder frugt/grønt og brød, da det ikke er i barnets bedste interesse at madkassen indeholder "slik" - og slik optræder i mange former for eksempel som mælkesnitter, knoppers, yoghurt med frugt/slik.

Drikkevarer i Egen

Barnet medbringer en drikkedunk med vand

Madpakken kan indeholde:

- 4 kvarte eller 3 halve rugbrødsmitter med pålæg (I ved bedst hvor meget jeres barn spiser)
- Rester fra aftensmåltidet
- Lidt grønt fx små tomater, agurkeskiver/stave
- Nogle strimler peberfrugt, gulerod i tynde stave, frugt, mandler eller nødder.
- Husk at barnet for det meste sidder på en presenning i skoven og spiser. Det kan derfor være svært at styre makrelmadder og madder med salater.
- I hvepsesæsonen er makrel, rødbeder og andre eddike/sukkerholdige madvarer med til at tiltrække hvepsene. Så lad være at give disse madvarer med

Eftermiddagsmåltid i Egen

Vi opfordrer til, at eftermiddagsmåltidet primært består af grøntsager og groft brød, da det er vigtigt for et stabilt blodsukker i løbet af eftermiddagen, og fordi det er bedre for vitaminoptaget at spise frugt til frokost.

Et godt eftermiddagsmåltid ligger i en stofpose/kasse med barnets tydelige navn på. Den er overskuelig og let at gå til, så barnet frit kan vælge, hvad det vil spise.

Eftermiddagsmåltidet kan indeholde:

- Forskellig slags grøntsager
- Nødder eller mandler
- Brød med ost eller andet pålæg
- Kiks, små kager, drikkeyoghurt, frugtyoghurt og frugtsmoothies m.m. er for sukkerholdige til at være sund eftermiddagsmad. Det tager for meget af appetitten og tager plads op for det mere mættende og sunde.



Uddybende links:

www.voresmad.dk, www.sundhedstegnet.dk, www.hjerteforeningen.dk, www.altomkost.dk, www.madabc.dk,

Glostrup Kommunes mad og måltidspolitik:

<http://www.glostrup.dk/~media/ESDH/committees/70/1888/1279755.ashx>