

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.

Bøgen

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.

Madplanerne kan læses på opslagstavler i Bøgen.

Vi serverer udelukkende mælk og vand at drikke.

Vi forsøger at lære børnene gode spisevaner.

Børn, der ikke har spist morgenmad hjemmefra, kan spise sin egen medbragte morgenmad i institutionen.

Derudover serveres der formiddagsmad bestående af brød som institutionen bager, frokost og eftermiddagsmad.

Egen

Børn, der ikke har spist morgenmad hjemmefra, kan spise sin egen medbragte morgenmad i institutionen.

Madpakke i Egen

Børnene medbringer selv madpakke og frugtpose til eftermiddagsmaden.

Madpakke og eftermiddagsmad skal være tydeligt mærket med navn.

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

Børnenes madpakke bør primært indeholde rugbrød og frugt/grønt. D- vitaminer fra kødpålæg/fisk optages bedst når det spises sammen med C-vitamin fra frugt. (Se evt. anbefaling fra Sundhedsstyrelsen)

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 med, så 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.

Det er en god ide at pakke maden ind i 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.

Vejledning til en god madpakke og eftermiddagsmåltid

En god børnehavemadpakke ligger i en madkasse med barnets tydelige navn på. 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.

Maden skal være overskuelig og let at gå til, så barnet frit kan vælge, hvad det vil spise.

Madpakken kan indeholde:

4 kvarte eller 3 halve rugbrødsmitter med pålæg (I ved bedst hvor meget jeres barn spiser)

Rester fra aftensmåltidet

Lidt grønt, f.eks. 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.

Drikkevarer i Egen

Barnet medbringer en drikkedunk med vand.

Pædagogiske aktiviteter

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

Fødselsdage i Skovager

Når dit barn har fødselsdag, vil vi gerne fejre det i Skovager. Vi sætter flag op, dækker et fødselsdagsbord og synger fødselsdagssang og råber hurra.

De fleste familier har lyst til at lade barnet "dele noget ud". Vi opfordrer til, at det primært er frugt/grønt eller boller/pølsehorn. Men et lille stykke kage er også i orden. Spørg 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.



Fødselsdag hjemme privat

I Egen kommer vi gerne hjem til jer og fejre fødselsdag, og I er også velkomne til at gå med på tur i skoven. Skal vi komme på besøg skal dette planlægges med stuen/gruppen i god tid. Man kan ikke invitere udvalgte børn. Vi kommer altid som stue eller en aldersopdelt gruppe. Når vi kommer på besøg, skal I aftale menuen på forhånd med personalet, så vi sikrer at kostpolitikken følges og børn med særlige kostbehov tilgodeses. Skriv menuen på indbydelsen som I hænger op på tavlen.

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.

Traditioner i Skovager

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

Til julefesten serverer vi saftevand, æbleskiver og julesmåkager

Til familiedag serverer vi familiernes kager, boller, syltetøj og saftevand

Til fastelavn er der f.eks. frugtstænger, ostehaps og klementiner i tønden

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



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>