

LILHOLTGÅRDS Mad og Måltidspolitik !

Vores madpolitik er en målsætning for, hvilken mad vi serverer i hverdagen, ved børnefødselsdage og andre festlige lejligheder.

Det er en målsætning for hvordan vi arbejder pædagogisk omkring måltidet, borddækningen og spisningen.

Maden spiller en vigtig rolle i børns trivsel og udvikling.

Børn i vuggestue og børnehavealderen vokser og udvikler sig meget, og deres behov for vitaminer, mineraler og proteiner er derfor stort i forhold til den mængde mad, de spiser.

Vi er inspireret af **Vejle kommunes** mad –og måltidspolitik, der som udgangspunkt siger "sunde kostvaner" skal være en naturlig del af hverdagen.

Vi følger **Fødevarestyrelsens** anbefalinger omkring sund kost og tilberedningen til måltider i daginstitutionen.

Lilholtgård´s mål:

- Børnene får nogle naturlige sanseoplevelser i forbindelse med madlavningen af personale i vores eget køkken.
- Børnene får nogle sunde kostvaner med i bagagen, der har betydning for børns trivsel og vækst
- Børnene får sund og nærende mad så de trives, vokser og udvikler sig.
- Børnene spiser individuelt alt efter alder og behov
- Vi lægger vægt på at vi ved alle måltider sidder stille og roligt og spiser.
- Vi vil gerne give børnene en sundere barndom med fornuftig brug af sukker, salt og fedt..

Delmål:

Mad til hverdag:

- Vores madplan er over 5 dage, hvor der som hovedregel er 2 dag med varm/lun mad og 3 dage bestående af rugbrød.
- Børnene på Lilholtgård får tilbudt mad og vand mange gange i løbet dagen. På den måde lever vi op til sundhedsstyrelsens anbefalinger om 6 måltider om dagen. Vi kan li´ tanken om at børnene får mad i maven før de skal sove, eller lidt brændstof før de skal lege
- Vi ønsker at give børnene nogle gode kostvaner der forebygger overvægt, og vi tager derfor hensyn til både de sociale, ernæringsmæssige og pædagogiske sider af måltidet
- Børnene får frisklavet mad hver dag, lavet af vores køkkenpersonale og dagens menu kan ses på tavlerne i garderoben. For børn op til ca. 1 års alderen og så længe barnet har brug for det, aftales maden i samarbejde med forældre, så det enkelte barns behov og rytmer tilgodeses med mad og mælk.
- Vi får mad af høj kvalitet, med focus på økologiske fødevarer. Vi køber så vidt muligt, dansk økologisk og årtidsbestemt. Basisvarer som mel, gryn, mejeriprodukter, æg, frugt og grønt, rosiner og babymad købes så vidt muligt økologisk.

- Vi tager altid udgangspunkt i sunde og rene råvarer med færrest mulige tilsætningsstoffer.
- Vi begrænser sukker og salt indhold i maden til et minimum. Eks. bruger vi frugtmos på havregrøden i stedet for sukkerdrys.
Hvis der er særlige hensyn der skal tages til vores børn, er det en aftale imellem forældrene, pædagogerne og køkkenpersonalet.

Det pædagogiske måltid:

- Måltidet optager en stor del af dagligdagen, og måltidet er mere end bare mad.
- For os er måltidet en af de vigtigste pædagogiske aktiviteter. Derfor skal et også spises i rolige og hyggelige omgivelser.
- Vi lægger stor vægt på at skabe en rar atmosfære omkring bordet, gøre dem hyggelige for børn og voksne.
- Vi skaber rolige og hyggelige rammer om måltidet, ved at dække bord, tænde lys og serverer maden på en indbydende måde.
- Der går direkte en rød tråd fra kvaliteten af maden til kvaliteten af samværet.
- Spisning er ikke bare noget der skal overstås, -"så vi kan komme videre til det næste"
- Måltiderne bærer vores kultur og læring om traditioner og socialt samvær, og giver børnene muligheder for at udvikle mange færdigheder.
- Vi inddrager børnene i måltidet og de forskellige arbejdsopgaver, der kan være omkring maden.
- Vi støtter det enkeltes barn selvstændighed og selvforvaltning i forbindelse med måltidet.
- Maden serveres i små glasskåle og kander, som børnene selv kan håndtere
- Børnene og voksne skal have en oplevelse af at det er en vigtig stund, hvor samværet er betydningsfuldt, og hvor der er tid op plads til selvhjulpenhed, tid til at lytte til hinanden og til at hjælpe hinanden.

Madpakker:

- Madpakker er også en del af børnenes frokost.
- Til turdage kan der bestilles madpakkebuffet i køkkenet, der gøres klar, så børnene kan pakke deres egen madkasse med madpakkevenlig mad, frugt og grønt.
- Hertil har de deres egen drikkedunk til vand, og alt sammen pakkes i deres rygsæk og er klar til tur.
- Det er forældrenes ansvar at deres barn har en rygsæk, madkasse og drikkedunk i børnehaven, samt at den er ren.

Anbefalinger

- Vi følger fødevarerstyrelsens anbefalinger omkring sund kost og tilberedningen til måltider i daginstitutionen.
- Maden er tilberedt efter børnenes alder, og vuggestuebørn får mad efter behov og tilberedt efter deres behov.
- Anbefalingerne findes på fødevarerstyrelsens hjemmeside:
 - * Alt om Kost
 - * Anbefalinger til daginstitutionen
 - * Det fælles frokostmåltid
- Vi ønsker ingen slik i hverdagen, men kan ved højtider tillade et enkelt stk. slik.
- Vi erstatter gerne det søde med de sunde produkter, som tørret frugt.
- Fødevarerstyrelsen anbefaler max 30 g sukker om dagen for et børnehavebarn,

Den pædagogiske vinkel i køkkenet:

- Med fast personale i køkkenet, prioriterer vi dette arbejde, som pædagogiske arbejde omkring børnene.
- Personale kan inddrage børnene i madlavningen, på en måde hvor alle deres sanser bliver stimuleret.
- Alle dagens måltider er inkluderet i vores madordning

Morgenmad

- Kl. ca. 6:30 til 7:45 tilbydes der morgenmad i fællesrummet ved køkkenet.
- For de børn der ikke har fået morgenmad hjemmefra startes dagen med en tallerken havregrød. Der tilbydes en smørklat i, og frugtmos på, til at søde grøden med og mælk til.
- Børn der ikke ønsker grød kan få havregryn med mælk på, eller et stk. rugbrød med smør og ost og et glas mælk til.

Formiddagsmad

Kl. ca. 8:30 – 9:00 serveres der formiddagsmad der består af grovboller, frisk udskåret frugt og vand.

Vuggestuebørnene spiser på deres respektive grupper.

Børnehavebørnene får tilbudt formiddagsmadden ved køkkenet i fællesrummet

Frokost

- Kl. ca. 10:30 – 11:30 spiser vuggestuen frokost, der altid er tilberedt efter børnenes alder. De skifter imellem smurt rugbrødsmad med pålæg og grønt og varm mad
- Kl. ca. 11:15 – 12:00 spiser børnehavebørnene frokost. De skifter imellem selv at smør selv mad, kold buffet til madpakker og varmt mad.
- Til maden serveres der et glas mælk og ellers vand

Eftermiddagsmad

- kl. ca. 14:00: Serveres der eftermiddagsmad, der består af f.eks. brød, frugt, grønt, frugtgrød, koldskål eller lignende. Dertil serveres der mælk og vand, som det er passende.

Gå hjem mad.

- Efter kl. 16.15 kan der ofte serveres lidt brød eller frugt og vand.

Fødselsdage

- Vi holder fødselsdage for børnene adskillige gange på en måned.
- Vi fejrer altid fødselsdag for børnene med flag og lys på bordet, samt en lille sang.
- Vi samarbejder med forældrene om hvornår det passer dem bedst at holde barnets fødselsdag.
- Forældrene er velkommen til at deltage, så vi aftaler hvordan og hvornår på dagen det er bedst.
- Vi vil helst holde fødselsdagen om formiddagen i forbindelse med formiddags-madden, da det giver en god tid til at fejre barnet.
- Har forældrene lyst til at tage lidt med til at fejre dagen med, anbefaler vi til at minimere maden, da børnene ikke er meget sultne på den tid af dagen.
- Vi anbefaler lidt frisk frugt, lidt brød eller lign.
- Vi modtager ikke kage, slik og saftvand eller sodavand.
- Vi vil begrænse mængden af sukker og fedende kager og saft.
- Det betyder, at der ikke indtages for store mængder af sukker flere gange om ugen.

- Ved vores madpolitik vil vi skabe større enighed blandt forældre og pædagoger om, hvor meget sukker og fede sager børnene skal have at spise ved børnefødselsdage.
- Dette gør vi bedst ved at gøre de festlige lejligheder sundere. Samtidig giver det mere trykthed for alle parter, og forventningerne til traktementet holdes på samme niveau.
- Bestyrelsen har udarbejdet et opslag omkring fødselsdage.

Højtider/ traditioner:

Vi holder fast i vores traditioner, dette indebærer.

Jul:

Risengrød med kanelsukker og et glas saftvand.
Lille Chokoladenisse til juleposen
Pebernødder.

Fastelavn:

Vi får fastelavnsboller

Påske:

Vi møder påskeharen, der kommer med et lille påskeæg.

Lilholtgårds fødselsdag:

Vi får rundstykker med ost, pålægschokolade og marmelade

Koloni:

Vi får bålmad, laver evt. vafler på bålet og spiser ind imellem is.

Videodage:

Der kan serveres popcorn.

Sommer:

Det hænder vi får en is.

Båldage

mad på bål indeholder de ovenstående gode madvaner.
der kan serveres pølser, vafler, popcorn og lign.

Drikkevand.

I hverdagen der fri adgang til vand fra podiet ved køkkenet. Der står altid rene drikkekrus, og børnene får hjælp til at åbne for vandhanen.

I sommerperioden er stillet vanddunk og drikkekrus frem på legepladsen, hvor børnene selv kan tappe drikkevand.