

Horsens Kommune

Langmarks mad- og måltidspolitik

Folderen er udarbejdet i samarbejde med
forældrebestyrelsen



Indholdsfortegnelse



Indledning	Side	3
Sundhedsstyrelsens anbefalinger.....	Side	4
Det sunde frokostmåltid	Side	5
Mad, måltider og pædagogik	Side	6
Børnefødselsdage	Side	8
Traditioner	Side	10

Indledning

Der er i dag en stor viden om, hvad god kost til børn er, samt om hvad konsekvenserne kan være, når børn ikke får den kost de har brug for.

Horsens kommune har en mad- og måltidspolitik som gælder alle børn i alderen 0-6 år. Den danner ramme om Langmarks mad- og måltidspolitik. Udgangspunktet er et ønske om at fremme sund kost, bevægelse og god hygiejne. En sund og nærende kost bidrager til de bedste betingelser for børns trivsel.

På den baggrund har forældrebestyrelsen opstillet nogle kostprincipper, der omhandler kosten i dagtilbud samt til børnefødselsdage.

Vi har i dagtilbud fokus på mad og måltider idet vi ved at børnenes kostvaner grundlægges tidligt i barndommen og ofte vil følge dem gennem hele livet. Vi lægger vægt på at børnene tilbydes en sund og varieret kost med friske råvarer og årstidens frugt og grønsager.

Mad- og måltidspolitikken for børn i dagtilbud kan findes på hjemmesiden.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Kostrådene for børn er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

Kostrådene

- 1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv**
- 2. Spis frugt og mange grøntsager**
- 3. Spis mere fisk**
- 4. Vælg fuldkorn**
- 5. Vælg mageret kød og kødpålæg**
- 6. Vælg magre mejeriprodukter**
- 7. Spis mindre mættet fedt**
- 8. Spis mad med mindre salt**
- 9. Spis mindre sukker**
- 10. Drik vand**

Link til Sundhedsstyrelsen:

<http://www.sst.dk/da/viden/ernæring>

Det sunde frokostmåltid

I vores børnehaver er frokostordningen forældre-betalt. Frokostordningen er til blandt forældrene afstemning hvert 2. år.

I vuggestuerne og i dagplejen får børnene fuld forplejning, som en del af serviceydelsen og kosten er indregnet i prisen for en vuggestue eller dagplejeplads.

I institutionerne tilberedes maden af vores uddannede køkkenpersonale i moderne produktionskøkkener i Flintebakkens vuggestue og i Rytterkilden.

Der udarbejdes madplaner med udgangspunkt i sundhedsstyrelsens anbefalinger for både vuggestuerne, dagplejen og børnehaverne.

Madplanerne følger Horsens Kommunes mad- og måltidspolitik og er tilgængelige på Daycare og opslagstavlerne i husene. Spørg din dagplejer hvad menuen er hos hende.

Minimum 75% af vores fødevarer er økologiske. Forældrebestyrelsen har valgt, at der ikke importeres økologiske varer til fordel for konventionelle danske råvarer, ud fra et miljøhensyn.

Hvad indeholder måltidet

For at leve op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om næringsværdien i maden, skal de produkter vi serverer være af en god kvalitet. Maden skal indeholde så få farvestoffer, tilsætningsstoffer og pesticiderester som muligt.

Ved indkøb vægter vi produkter der er økologiske (minimum 75%), har nøglehulsmærket eller fuldkornslogo. Disse mærker er en garanti for at produktet lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger omkring indhold af sukker / fedt / salt samt fuldkorn.

Der tages hensyn til kulturel mangfoldighed samt børn med særlige allergier/diæter.

Mad, måltider og pædagogik

Måltiderne skal være gode og udviklende oplevelser for børnene. Det er særligt vigtigt, at der er en god stemning, ro og nærvær omkring måltidet. Vi arbejder med at børnene skal være madmodige og have lyst til at smage forskellige råvarer og bruge deres sanser.

Frokostmåltidet betragtes som en af dagens pædagogiske aktiviteter, hvor det pædagogiske personale, i den sammenhæng, er gode rollemodeller.

Vi sidder ved bordet sammen med børnene. Ofte er der faste pladser og opgaven er at motivere børnene til at være modige og smage på maden.

Frokostmåltidet serveres på fad eller i skåle. Det giver børnene mulighed for selv at vælge deres mad. Børnene støttes i at blive selvhjulpne, at kunne vælge, at kunne smøre, spise med bestik, hælde vand op mv.

Børnene deltager i borddækning samt efterfølgende i oprydningen. Børnene spiser altid af en tallerken, med bestik.

Drikkevaner

Gode drikkevaner indgår på lige fod med gode madvaner i en sund kost. Børn bør som tommefingerregel drikke ca. 1-1½ liter væske dagligt, svarende til 5-8 glas. Der er fri adgang til vand, og personalet sørger for, at børnene gennem dagen drikker vand.

Hvis børnene selv medbringer drikkedunk, skal denne indeholde vand.



Pædagogisk praksis

Vores pædagogiske praksis omkring måltiderne afspejler at:

- Vi taler med børnene om maden og hvad der er sundt/usundt.
- Vi motiverer børnene til at smage på forskellig mad.
- Vi kan lave temadage, hvor vi laver sund mad sammen med børnene fx over bål.
- Vi taler positivt om sund mad.
- Vi har temaer med projekter som "fra jord til bord", andre kulturers mad mm.
- Vi er rollemodeller og spiser et pædagogisk måltid sammen med børnene.
- Vi taler med forældrene om madpolitikken til introsamtalen i vuggestuen, dagplejen og børnehaven.
- Vi tænker i sunde alternativer fx. mandariner, grovboller, pølsehorn, frugtspyd, ostestænger, gulerodsstænger, rugbrøds-kagemand med pålæg, pizzasnegle, agurkeskiver med sesamkerner, mm.



Børnefødselsdage

Måltider serveret til børnefødselsdage bør kvalitetsmæssigt have den samme ernæringsværdi som måltider serveret i dagtilbuddet.

Afholdelsen af fødselsdagen bør tage hensyn til den børnegruppe og det fællesskab dit barn er en del af i institutionen.

Hvordan kan fødselsdagen afholdes:

Fødselsdagen kan holdes i husene eller hjemme hos fødselaren. Ved afholdelse i husene aftales det med os, hvornår på dagen det er bedst og hvilken forplejning forældrene medbringer.

Fødselsdag i hjemmet

Det optimale vil være at invitere hele børnegruppen hjem. Det kan være udfordrende, hvis I ikke har de fysiske rammer til så stor en børnegruppe. Vi invitere også gerne hjem i haven. Der er lokale retningslinjer for, hvordan gruppen opdeles. God kutyme er at invitere alle piger eller alle drenge.

Forældrene er ansvarlige for børnenes kost til børnefødselsdagene, hvis vi er på besøg i hjemmet. Der skal tages hensyn til kulturel mangfoldighed samt børn med særlige diæter. Hvis I serverer frokost forventes det, at kosten er sund og gør det ud for et måltid. Det kan aftales med os at vi medbringer madpakker.

Der skal ikke medbringes gaver hjemmefra, det sørger vi for.



Børnene skal ikke have en slikpose. Vi oplever, at børnenes fokus flyttes til "slikposen", hvilket betyder at opmærksomheden går fra fødselsdagen og fødselsdagsbarnet.

Børnene synes det er sjovt at lege med det legetøj, som fødselaren har. Det er som ofte rigelig aktivitet.

For mange aktiviteter kan blive for meget, specielt for de yngste.

Vi deltager ikke i fødselsdag på McDonalds, Hoppe-land og lign.







Fødselsdag i vuggestuen:

Vi anbefaler frugt, grovboller eller is. Ingen slik i vuggestuen og dagplejen.

Fødselsdag i vuggestuen

Når dit barn har fødselsdag fejrer vi det i vuggestuen.

Du kan medbringe enten:

1)  BOLLER	 eller
2)  FRUGT	 eller
3)  LILLE RUND ISPIND	 eller
 Kagen skal I spise hjemme☺	

Traditioner

I Langmark vil vi gerne fastholde de traditioner der er omkring højtiderne og festlige lejligheder.

Børnene vil i den forbindelse blive præsenteret for mad som vi forbinder med de forskellige traditioner fx. julefrokost, påskefrokost eller andre kulturelle traditioner.

Fastelavn

- Vi laver forskellige aktiviteter til fastelavn, fx. slå katten af tønden, spil, leg, dans, sanglege.
- Vi spiser sunde fastelavnsboller
- Tøndefyld er ofte mandariner, rosinpakker, figenstænger.



Påske

- Vi spiser sund påskefrokost med fx. sild, makrel, tun, farvede æg mm.
- Vi sår karse.
- Vi klipper påskeæg mm i karton.
- I børnehaven leger vi traditionelle lege som at lede efter æg, trille påskeæg, påsketeater mm.



Sommerfest

- Vil være en kombination af både hygge og aktiviteter omkring spising.
Ofte medbringer forældrene mad til et fælles ta´ selv bord.
- Der vil blive serveret fx en lille is, saftvand eller kage.
- Ingen alkohol.

Jul

- Vi spiser julefrokost med fx. sild, fiskefilet, æg mm.
- "Nissen" kommer måske på besøg i december. Han kan have ting med som legetøj til stuen, frugt, nødder, rosiner, modellervoks, balloner, sæbebobler, pixi-bøger/bøger, kokosnød, gulerodsstænger, agurkestænger.
- Julemanden kan fx have følgende med: Appelsiner, æbler, rosiner og ostestænger der eventuelt er i sjove figurer eller popcorn evt. en lille chokolade julemad. (Ingen nødder, popcorn til vuggestuebørn og dagplejebørn).
- Vi laver masser af juleaktiviteter fx skuespil, sang, juleteater, kirkebesøg mm.



Traditioner

Forældre Kaffe

Vi afholder jævnligt forældre kaffe i grupperne. Her kan fx. serveres:

- Kaffe, the og vand
- Boller
- Småkager ved særlige lejligheder
- Hjemmebag
- Frisk frugt



Vi tilbyder is, kage eller saftvand ved større arrangementer eller udflugter (en årlig, hvis en sådan findes). Samt ved sommerfesten og julefesten.

