

Horsens kommune

Langmarks måltidspolitik

Folderen er udarbejdet i samarbejde med forældrebestyrelsen og følger de nationale kostråd.





"Fiskefrikadeller med kartoffelsalat og råkost"

Indholdsfortegnelse

Indledning	side 3
Sundhedsstyrelsens anbefalinger	side 4
Det sunde frokostmåltid	side 5
Mad, måltider og pædagogik	side 7
Børnefødselsdage	side 9
Traditioner	side 11

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 måltidspolitik, som gælder alle børn i alderen 0-6 år. Den danner rammen om Langmarks 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 fødselsdage.

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 grøntsager.

Måltidspolitikken for børn i dagtilbud kan findes på hjemmesiden.

Sundhedsstyrelsens Anbefalinger

<http://www.sst.dk/da/viden/ernæring>

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgfrugter og fisk*



*Sluk tørsten
i vand*



*Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det
søde, salte og fede*



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen
atomkost.dk

Det sunde frokostmåltid

I vores børnehaver er frokostordningen forældrebetalt. Frokostordningen er til afstemning blandt forældrene 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 ugentlige madplaner med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger for både vuggestuerne, dagplejen og børnehaverne.

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

Hvad indeholder måltidet

Minimum 75 % af vores fødevarer er økologiske. Forældrebestyrelsen har valgt, at der ikke importeres økologiske varer til fordel for konventionelle danske råvarer. Det sker ud fra et miljøhensyn. Vi prøver desuden, så vidt det er muligt, at bruge sæsonvarer.

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, 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.

De varme menuer der serveres ca. 3 gange om ugen består hovedsageligt af kylling/fisk/vegetarisk. Der serveres kød fra 4-benede dyr ca. 1 gang om måneden.

De kolde menuer, er serveres ca. 2 gange om ugen, består hovedsageligt af 3-4 varianter af tilbehør til rugbrød. Det er både vegetar, fisk, kød og lunt samt altid grønt.

I retterne med kød udskiftes ca. 1/3 af kødet med grøntsager – fx i frikadeller/kødboller og gryderetter.

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 personalet 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 fade 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 tommelfingerregel 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.

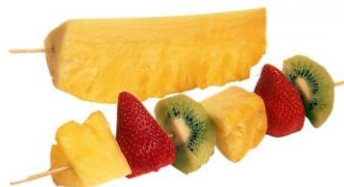
Vi taler positivt om sund mad.

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 osv.



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 inviteres også gerne hjem i haven. Der er lokale retningslinjer for, hvordan gruppen opdeles.

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

Vi deltager ikke i fødselsdag på Mc Donalds, Legeland og lign.

Fødselsdag i vuggestuen









Når dit barn har fødselsdag, fejrer vi det som udgangspunkt i vuggestuen.

Du kan fx medbringe frugt, boller eller en lille rund is. Ingen kage eller slik i vuggestuen eller 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, spiser fastelavnsboller og slår katten af tønden.

Påske

Vi laver forskellige aktiviteter til påske og holder påskefrokost med fx sild, makrel, tun, farvede æg mm.

Sommerfest

Er en kombination af både hygge og aktiviteter omkring spisning. Ofte medbringer

forældrene mad til et fælles ta' selv bord. Der vil blive serveret fx en lille is, saftvand eller kage.

Jul

Vi laver mange forskellige juleaktiviteter igennem hele december måned. Vi holder julefrokost med fx sild, fiskefilet, æg mm. og når julemanden kommer forbi har han fx figenstænger, mandariner og en lille chokoladenisse med.

Forældrekafe

Vi afholder indimellem forældrekafe i grupperne. Her kan fx serveres kaffe, the, boller og indimellem kage.

Større arrangementer

Vi tilbyder is, kage eller saftvand ved større arrangementer eller udflugter samt ved sommerfesten og julefesten.



Horsens Kommune

Dagtilbud Langmark
Hybenvej 89
8700 Horsens

builbk@horsens.dk
29 31 51 19