



Mad- og måltidspolitik i Børnehaven Toften

Tankerne bag:

Sønderborg Kommune har i 2005 vedtaget en kostpolitik. Visionen er, at alle børn og unge spiser en sund kost og får gode oplevelser omkring mad og måltider. En sund kost er med til at skabe grundlag for sundhed og livskvalitet hele livet.

Børn har brug for god og sund mad flere gange i løbet af dagen for at kunne være glade, oplagte, aktive og fungere godt i en hverdag fyldt med mange forskellige aktiviteter. For mange af børnene skal op mod halvdelen eller mere af deres energibehov dækkes i løbet af den tid de er i børnehaven.

Børnehaven Toftens mål:

Forældrerådet og personalegruppen i Børnehaven Toften har udarbejdet en mad- og måltidspolitik med følgende formål:

- At børnene spiser en ernæringsrigtig og alderssvarende kost.
- At måltidet har en social funktion med hyggeligt samvær og gode oplevelser, hvor samtale og dialog indgår som et væsentligt aspekt.
- At børnene får muligheder for aktiviteter i forbindelse med maden og måltiderne. Det kan være håndvask, madlavning, oprydning og indsigt i hvor maden kommer fra.

I løbet af året arbejdes desuden med temaer omkring krop og motion, der i overensstemmelse med de pædagogiske lærerplaner styrker børnenes fysiske sundhed.

Det vægtes højt, at det er en rummelig børnehave, der tager hensyn til børn fra fremmede kulturers regler og mad-traditioner.

Desuden tages der højde for børn med et individuelt behov, f.eks. behov for et ekstra måltid.

Politikken omfatter ikke anbefalinger for børn med specielle sygdomme, som stiller særlige krav til kosten.





Hvad er sund mad - 8 gode kost- og leveråd for alle raske personer over 2 år:

1. Spis frugt og grønt

- 300-500 g frugt/grønt for børn mellem 4 og 10 år.
- 600 g for voksne



Børn fra 4 til 10 år anbefales at spise cirka 400 g (4 stk á 100 g) frugt og grønt om dagen. Mængden øges, efterhånden som barnet og barnets appetit vokser. Et barn på 4 år kan måske ikke helt spise 400 g om dagen, mens et barn på 10 år sagtens kan spise mere. Der er ingen specifikke anbefalinger for børn under 4 år. Frugt og grøntsager er fyldt med vitaminer og andre sundhedsfremmende stoffer. Det er vigtigt med variation, da der er stor forskel i indholdet af vitaminer og mineraler.

2. Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen

Spis fisk til aftensmad én gang om ugen og brug det som pålæg i madpakken næsten hver dag - så er du sikker på at få nok.

3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag

Rugbrød og havregryn bør udgøre halvdelen af den anbefalede mængde brød og gryn, mens resten kan variere mellem fuldkornsprodukter og finere hvidt brød. Rugbrød skal indeholde mindst 8 g kostfibre pr 100 g. Grovbrød mindst 5 g kostfibre pr 100 g.

4. Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kage

5. Spis mindre fedt - især fra mejeriprodukter og kød

Vælg mini-, kærne- eller skummetmælk med maks. 0,5 g fedt pr. 100 g og ost med højst 18 g fedt per 100 g (30+)

Anvend olie, flydende margarine, plantemargarine eller minarine.

Vælg primært pålæg og kød med højst 10-12 g fedt pr. 100 g.

6. Spis varieret - og bevar normalvægten



7. Sluk tørsten i vand





8. Vær fysisk aktiv -

- Børn mindst 60 minutter om dagen
- Voksne mindst 30 minutter om dagen



3-6-årige børn skal helst bevæge sig 7 timer om ugen i et tempo, der får pulsen til at stige.

Gode bevægelsesvaner tidligt i barnets liv følger ofte barnet ind i voksenlivet. Hvis knogler, led og muskler belastes jævnlige i barndommen og ungdommen, vil de også blive trænet og styrket i voksenlivet. Dermed bliver barnet som voksent mindre udsat for livsstilssygdomme som f.eks. overvægt, diabetes, hjerte- og karsygdomme o.s.v.

Måltiderne i børnehaven:

Der skabes et hyggeligt og roligt miljø og børnene får god tid til at spise deres mad:

Morgenmad:

Hver dag serveres der morgenmad fra kl. 6.30 til 8.00. Nogle børn er tidligt oppe og andre har ikke appetit med det samme. Morgenmaden er en hyggelig og rolig start på dagen for de tidligt mødte børn. Her kan bl.a. vælges imellem brød med ost og marmelade. Der serveres skummet, mini eller kærnemælk til maden.

Frokost:

Vi spiser madpakker i tidsrummet 11.00 til 11.45. Børnene får tilbudt skummet, mini- eller kærnemælk til maden.

Eftermiddagsmåltid:

Hver eftermiddag kl. 14.00 får børnene årstidens friske frugt, samt groft brød der hentes hos bageren. Børnehaven tilbyder frugtordning.

Drikkevarer:

Børnene har hvert et drikkekrus og har fri adgang til postevand.

I forbindelse med udflugter vil I få besked hvis børnene skal have en drikkedunk med vand i.

Saft, juice, sodavand og cacaomælk indeholder meget sukker og serveres kun ved særlige lejligheder





Hvad kan en sund og spændende madpakke indeholde:

Frokosten er et af dagens hovedmåltider, og derfor er det vigtigt, at den både er lækker og sund. Mange børns appetit varierer en del. Derfor er det vigtigt, at madpakken passer til den gode appetit.

En sund madpakke indeholder grønt, brød, pålæg, fisk og frugt.



F.eks. 3 halve skiver rugbrød med minarine, kød/ kødpålæg (med 10-12 g fedt pr 100 g), fiskepålæg, æg eller ost (18 g fedt pr. 100 g). Grøntsager og lidt frugt (gerne 2-3 forskellige slags).

<p>Fisk: Fiskefrikadelle Makrel i tomat Fiskepaté-fiskeduser Torskerogn Tun Laks Røget makrel Røget hellefisk Rejer</p>	<p>Kød/ pålæg: Kyllinge-, kalkunpølse Frikadeller Hamburgerryg Kødpølse Spegepølse Cocktailpølser Leverpostej Skinke Røget filet Æg /æggesalat</p>	<p>Ost: Hytteost Ostestang Rygeost Skæreost Smøreost Pålægschokolade</p>
<p>Grønt: Agurk Blomkål Gulerødder Snack-gulerødder Sukkerærter/ ærter Tomat/ cherrytomater Peberfrugt/ snack peberfrugt, Oliven Salat</p>	<p>Frugt: Abrikoser Ananas Appelsiner Bananer Blommer Årstidens bær Frugtpålæg Melon Nektariner Pærer Rosiner Æbler</p>	<p>Småretter: Pizza/ pizzasnegle Pølsehorn Tærte Pastasalat Fyldte pandekager Pitabrød m/ fyld</p>

Madpakken skal tage udgangspunkt i det børnene kan lide, ellers spiser de den ikke. Det betyder dog ikke at børnene skal have det samme med hver dag. Det er en god ide jævnligt at give nye ting med i madpakken så får barnet smag for nye ting. Det kan tage op til otte til ti gange for et barn at vænne sig til en ny smag og dermed kunne lide denne. Det kræver derfor tålmodighed, når et barn skal lære at spise nye madvarer. Mange ting smager dog dejligt i børnehaven, ting som de ikke kan lide hjemme.





Små overraskelser er dejlige:

Når du skal overraske og glæde dit barn, kan du f.eks. lave en lille pakke med nødder, rosiner eller andet tørret frugt, du kan tegne på et æg, eller tegne en tegning og lægge den i madpakken.

Turmadpakker:

Når vi skal på tur med børnehaven, får børnene masser af frisk luft og masser af oplevelser. Det giver ekstra appetit. Kom derfor en ekstra mad i madpakken. Sandwich eller klapsammen-madder er ideelle til tur-madpakke. Ostestave, gulerødder i stave, cherrytomater og små frikadeller kan være lækre små hapser. Husk at pakke madpakken ind i papir med navn på.

Drikkevarer arrangeres enten af børnehaven eller børnene skal medbringe drikkedunk. Der gives besked herom.

Mad-dage og bål mad...

Giver gode og sjove oplevelser, som øger børnenes kendskab til forskellige råvarer og smagsindtryk. Endvidere styrkes børnenes evne til samarbejde og deres motorik trænes under tilberedningen.

Grundet begrænsede køkken-faciliteter er det en aktivitet der primært foregår ude i sommerperioden.

På disse dage skal børnene ikke have madpakke med. Der gives besked herom.

Fødselsdage og fester:

Her gælder ingen særlige regler for hvad man må servere. Det er en festdag og der må gerne serveres lidt andet end det daglige.

Slik og søde sager:

I en børnehave er der ligesom hjemme, tit noget der skal fejres; slikdag, fødselsdag, fastelavn, jul, påske osv. Ofte er fest forbundet med noget sødt. Er der ofte fest er der risiko for at børnene får for meget sukker. 8 ud af 10 danske børn får mere sukker end anbefalet. Sukker kan tage appetiten, så børnene ikke spiser nok af den sunde mad, og derved ikke får nok vitaminer og mineraler.

Derfor vil vi sende en appel til jer forældre. Der er ingen grund til at skrue mængderne af det søde for højt op. Slik og søde sager nydes kun i forbindelse med festen.



Hygiejne:

Alle børn og voksne vasker hænder med sæbe og vand før og efter alle måltider. Det er påvist, at man herved forebygger en del smitsomme sygdomme.





Lidt om kræsenhed:

Det er meget almindeligt, at børn i perioder foretrækker én slags mad.

- Lad barnet deltage i madpakkesmøring. Det er forbavsende, hvad børn kan spise, når de får lov til at være med.
- Undgå i en periode den mad, som du ved barnet ikke kan lide.
- Kom lidt nyt i madpakken og stimuler barnets nysgerrighed.
- Spar på det søde og lov aldrig slik, kage og dessert som belønning for at spise.
- Tving ikke barnet til at spise hele madpakken, idet appetit og madlyst kan svinge meget.
- Væbn dig med tålmodighed og gør ikke et stort nummer ud af grillerne. Problemet løser som regel sig selv. I selskab med andre børn i børnehaven og familien derhjemme får barnet lyst til at spise nye ting



*Mad gør dig glad
- og fyldt med energi
Det kan vi li´*

