

Kost- og måltidspolitik gældende for børnehaven Bruhns Gård.

Ifølge dagtilbudsloven skal vi sikre at børnene får et sundt frokostmåltid i hverdagen.

En forudsætning for børns trivsel, læring og adfærd er en tilstrækkelig, sund og nærende kost, som er tilpasset deres alder.

Fødevarestyrelsens kostråd siger:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Madpakkerne

Spisetid er for de fleste børn en af dagens højdepunkter. Det er derfor vigtigt at børnene oplever at have en madpakke med, som de kan lide. I forældre ved bedst, hvad jeres barn spiser og så længe at det er sundt og nærende, så er det det vigtigste at tage udgangspunkt i. Vi anbefaler rugbrød eller tilsvarende sundt brød, pålæg som I ved at jeres barn kan lide, lidt grønt f.eks. agurk eller gulerod. Undgå at det bliver for uoverskueligt for jeres barn. Det er også muligt at medbringe en bønne med pastasalat m.m.

Da vi ved, at kostvaner dannes allerede i barndommen, ønsker vi at sende et signal til børnene om, at mad og frugt ikke sættes i forbindelse med slik og kager m.m. – derfor opfordrer vi til at der ikke lægges mælkesnitte, danone yoghurt, müslibar, kiks, småkager, slik, drikkeyoghurt og chokolade m.m. i madpakken.

Børnene medbringer der egen drikkedunk hjemmefra med vand i. Vi fylder op efter behov. HUSK navn på madkasse og drikkedunk.

Frugtposerne

Frugtposerne kan – **udover** frugt og grønt – indeholde groft rugbrød eller en grovbolle, således at børnene får dækket deres behov for energi og er mætte indtil de skal spise aftensmad. HUSK navn på.

Da vi ønsker at signalere, at slik ikke er frugt, opfordrer vi også her til at undlade de søde sager.

Børnene er altid velkommen til at spise en mad fra deres madpakke efter behov – for nogle er en mellemmad en god idé.

Fødselsdage og andre traditioner

Når et barn skal fejre sin fødselsdag i børnehaven, er det noget helt specielt. Vi sætter barnet i centrum. Barnet vælger, hvilken fødselsdagssang vi skal synge og måske andre aktiviteter.

Her i børnehaven er der tradition for at barnets forældre medbringer det, som der skal serveres. Det er derfor også dem, der sammen med barnet bestemmer, hvad dette er.

Vi kan oplyse, at børnene er rigtig glade for et stort fad med udskåret frugt, boller, pølsehorn, pizzasnegle m.m. Altså ikke nødvendigvis søde sager.

Ved højtider og andre arrangementer i børnehaven slækker vi lidt på kostpolitikken.

Kulturen omkring måltidet

Hvad der spises er én ting omkring måltidet, hvordan er en anden. Vi vil her sætte fokus på:

- Hygiejne
- Adfærden omkring måltidet
- Kultur og traditioner

Hygiejne

Vi træner børnene i at vaske hænder. Tjekker om de har vasket hænder inden vi spiser og husker dem på at vaske hænder efter toiletbesøg.

Adfærden omkring måltidet

Vi lærer børnene, at det skal være hyggeligt at spise sin mad. Det betyder bl.a. at vi (børn og voksne) venter med at spise til der bliver sagt værsgo. Vi taler stille og roligt og som udgangspunkt med de børn, som sidder ved samme bord. Vi holder orden omkring maden, spiser én mad ad gangen, propper ikke munden og piller ikke i maden. Vi opfordrer børnene til at drikke deres vand. Vi spiser ca. ½ time hvorefter børnene får lov til at pakke sammen og rydde op på deres plads.

Kultur og traditioner

Vi vil i videst muligt omfang præsentere forskellige retter for børnene, når vi har maddage. Vi vil bestræbe os på, at få børnene til at smage på maden, hvorefter de naturligvis kan fravælge at spise mere af det. Vi mener, at det er vigtigt i et forsøg på at få børn til at spise en varieret kost, at de bliver præsenteret for denne. Ved vores maddage vil vi tage hensyn til religiøse forhold.

Vi vil ved højtider tilbyde børnene nogle af de mad traditioner der findes i Danmark i forbindelse med disse.

Handleplan

Da vi ifølge lovgivningen **skal** sikre, at børnene får et sundt frokostmåltid, har vi besluttet følgende:

- Oplever vi, at der er børn, som gentagne gange har en usund madpakke eller frugtpose med, vil vi tage fat i forældrene og gøre opmærksom på dette. Vi vil drøfte alternative løsninger med forældrene, samt forsøge at bevidstgøre dem om, hvilken situation de sætter deres barn i, ved ikke at følge vores anbefaling.
- Før dette, efter gentagne forsøg, ikke til ændret adfærd blandt forældrene vil vi drøfte problematikken anonymt på vores koordineringsmøde, hvor sagsbehandler, sundhedsplejerske, talepædagog og psykolog deltager.
- Bliver konklusionen, at barnets udvikling er truet, vil vi lave en underretning til forvaltningen.

Vi håber og tror, at vi via dialogens vej kan nå frem til fælles forståelse for, hvad der er bedst for barnet.