



Retningslinjer for mad og måltider i Område Løgumkloster.

Bestyrelsen har udarbejdet disse generelle retningslinjer for mad og måltider i Område Løgumkloster ud fra Måltidspolitikken for dagtilbud i Tønder Kommune.

Bagerst i folderen er en oversigt over dagens måltider og mellemmåltider, en beskrivelse af, hvordan filialen får bevægelse ind i hverdagen, samt andre tilføjelser for den enkelte filial.

Det pædagogiske og sundhedsfaglige arbejde i forbindelse med måltidet.

Det er vigtigt, at børnene inddrages i måltidet, men med den voksne som ansvarlig for både sundhed og stemning. Når børnene spiser, skal det foregå i en rolig og hyggelig atmosfære, så måltidet er en positiv oplevelse for børnene. De voksne sætter rammen om spisningen, så alle børn får en god oplevelse. Børnene kan eventuelt have faste pladser, når der spises. Derved skabes en tryghed for børnene omkring spisesituationen.

Bevægelse i hverdagen

Alle børn har godt af en aktiv hverdag. Det er forskelligt, hvordan personalet i filialerne får bevægelse ind i hverdagen, men det kan eksempelvis være gennem en ugentlig dag i den lokale hal, at sørge for, at både små og store børn kommer ud at lege hver dag, og ved jævnligt at gå ture i lokalområdet.

Hygiejne

For at gøre spisesituationen rar og hygiejnisk vasker alle børn og voksne hænder, før de skal spise. Bordene, der spises ved, tørres af før og efter måltidet.

Sukkerindtagelse i hverdagen og ved festlige lejligheder.

Morgenmad

For at sikre alle børn en god start på dagen, serveres der morgenmad i institutionen for de børn, der har været tidligt oppe. Morgenmaden bør være et fuldkornsprodukt, fx havregryn.

Børnene må ikke selv medbringe morgenmad.

Middagsmad

Madpakken/middagsmaden skal være sund og varieret, da det er et hovedmåltid for børnene. Frem for alt skal det være noget, barnet vil spise, da det er vigtigt, at barnet får noget.

Det forventes, at forældrene smører sunde madpakker, der dækker børnenes energibehov – ligesom det forventes af madordningen. Slik hører ikke hjemme i madkassen. De fleste børn vil blive glade for fx vindruer, babymajs, agurkestænger og gulerodsstænger.

Det er forældrenes ansvar at sørge for en sund og varieret madpakke og at undgå, at der kommer slik og sukkerholdige lækkerier med i madkassen. Med dette mener vi alle former for kage og kiks, mælkesnitter og lignende, frugt- og drikkeyoghurt samt alle former for slik.

Fødselsdag og fest

På fødselsdage kan børnene have lidt med, som de kan dele ud til de børn, der er i deres gruppe. Det kan være rosiner, frugt, pølsehorn, pizzasnegle eller andet. Der behøver ikke at komme noget usundt indenbords for at fejre en fødselsdag. Det vigtige er, at barnet bliver fejret og får en god dag. Holdes fødselsdagen for institutionen hjemme, gælder de samme retningslinjer.

Det er op til den enkelte institution, hvordan man fejrer faste traditioner/mærkedage som fx fastelavn, påske, jul og fødselsdage mm. Disse traditioner kan fejres med det der før i tiden betragtes som hygge. Fx lidt slik i fastelavnstønden, at finde påskeæg og bage julekna. Alt dette inden for rimelighedens grænser.

I småbørnsgrupper bør sukkerholdige madvarer helt udelades.

Der er masser af inspiration at hente på internettet, når det kommer til sunde og spændende alternativer til fødselsdage og den daglige madpakke.

Vi kan bl.a. henvise til følgende hjemmesider:

www.madtilboern.dk; www.madklassen.dk; www.frugtfest.dk;

Spørg gerne i filialen, hvis du er i tvivl.

Økologi Det er op til den enkelte filial, om hele eller dele af kosten skal bestå af økologiske madvarer. Det opfordres til, at der købes økologisk, hvor prisforskellen ikke er stor.

Tillæg til Mad og Måltider i Øster Højst Børnehus

Dagens rytme

Morgenmad:

Kl. 6.15 – 7.30

- Der tilbydes havregryn og cornflakes.
- Havregrød til de små.

Formiddagsfrugt:

Kl. 9.00 – 9.15

De tilbydes lidt frugt. Der serveres vand til

Frokost:

Kl. 10.45 – 11.30

Vi spiser de medbragte madpakker. Der serveres letmælk til.

Frugt tid:

Kl. 14.00 – 14.30

De tilbydes brød og frugt. Der serveres vand til

Kostpolitikken

Vi opfordrer forældrene til at alle overholder områdets kostpolitik. Det vil sige at det er forældrenes ansvar, at sørge for en sund og varieret madpakke.

Festelige lejligheder

Børnene kan holde fødselsdag i børnehuset, eller de kan invitere gruppen og personalet med hjem. Der aftales nærmere med personalet forud for selve dagen.

Bevægelse i Øster Højst Børnehus

Vi tænker bevægelse ind i hverdagen. Dette både spontant samt ved pædagogiske tilrettelagte aktiviteter i vores pudrum - (Hjerterum), på vores legeplads samt vi benytter skolens gymnastiksal i efteråret/vinter.