



Kostpolitik i Børnehuset Fjorden

Mange af børnene får dækket op til 70% af deres daglige energibehov, mens de er i Børnehuset Fjorden.

Derfor er det vigtigt for os, at den mad som børnene bliver præsenteret for er af god og høj ernæringsmæssig kvalitet.

Børnehuset Fjorden vægter højt, at være en aktiv og positiv medspiller, i forhold til udvikling af børnenes Madmod, Maddannelse og Måltidskultur.

Der bliver taget højde for kost differentiering, hvis der er mindre børn, eller børn med særlige behov.

Mange faktorer har betydning for, hvad der kan motivere børn til at spise sund og varieret mad og opbygge gode måltidsvaner.

Vuggestuen og børnehaven arbejder derfor med følgende Temaer:

- **Maddannelse:** Vi arbejder med de positive aspekter. Det skal være hyggeligt og rart at spise i Børnehuset
- **Sociale rammer og børnenes lyst til at spise:** Det skal være dejligt og hyggeligt at spise sammen.
- **Bordmanerer i en legende og hyggelig atmosfære:** Vi guider og hjælper børnene til at være rolige, og tale stille sammen med dem man sidder ved bord med, ligesom vi guider børnene i at vise hensyn til hinanden.
- **Mad modighed:** Børnene bliver introduceret for forskellig mad, fra mange kulturer. Børnehaven når vi har maddage
- **Måltiders fysiske rammer:** Det er vigtigt, at der er god tid til måltidet, og vi voksne er positive rollemodeller.
- **Måltidets sociale betydning:** Måltiderne rummer gode muligheder for nærvær, og omsorg i en travl hverdag.
- **Barnets udviklingstrin:** Der bliver taget højde for barnets udviklingstrin og med fokus på selvhjælpen hed.

Der bliver taget højde for, hvis et barn har særlige behov. Som eksempelvis kan være: Fødevareallergi såsom mælk eller gluten, eller har en religion der kræver anderledes kost.

Børnehuset Fjorden tilstræber at følge retningslinjer og anbefalinger fra sundhed- og fødevarestyrels

I vuggestuen er vi meget opmærksom på det enkelte barns udviklingstrin og evne til at tygge maden. Vindruerne vil altid været skåret over, gulerødderne vil altid være let kogte, der vil blive serveret både blødt og hård frugt, som er skåret ud således at risikoen for fejlsynkning minimeres og der er selvfølgelig altid en voksen ved bordet.

Måltiderne i Børnehuset fjorden

Morgenmad:

Alle børn i Børnehuset Fjorden kan spise morgenmad fra 06:00 til 7:30.

Her tilbyder vi: Havregrød, Cornflakes, Havregryn, Grov brød og Knækbrød, hvortil der er mulighed for: Smør, ost og pikant ost. Der serveres letmælk og vand som drikkevarer.

Formiddagsmad:

I Vuggestuen og Børnehaven:

Formiddagsmad bliver serveret kl. Ca. 9:00. Her vil der blive tilbudt Frugt, hjemmelavet yoghurt med havregryn grønt og groft brød med forskelligt pålæg. Børnene bliver tilbudt vand til måltidet.

Frokost:

Der spises frokost i tidsrummet 11:00 - 12:00.

Vuggestuen: Vuggestuen bliver tilbudt varm mad og rugbrød. Det varierer fra dag til dag, hvad de får, men rugbrød minimum 1 gang om ugen.

I Børnehaven:

Børnehavebørnene medbringer 1 madpakke til frokost.

Det er forældrene der bestemmer hvad der er i madpakken og personalet i Børnehuset blander os ikke i hvad barnet spiser. Det er altså forældrenes ansvar at sammensætte en madpakke, som de er trygge ved at barnet spiser. Uanset hvor barnet starter og slutter i madpakken.

Derfor siger personalet ikke til barnet "spis din rugbrød først"

Det gør vi ikke fordi:

1. Man taler rugbrødet ned. Det er noget man skal spise og er ikke noget man spiser fordi barnet har lyst. I dette tilfælde skal man spise det for at få adgang til resten af madpakken. Det sænker lysten til at spise rugbrød.
2. Man taler resten af madpakken op. Barnet får mere lyst til de andre ting, for de må være ekstra gode når barnet ikke må starte med dem. Barnet kan få fornemmelsen af at skulle spise sin straf før barnet må spise sin præmie.
3. Man kan være medvirkende til, at barnet ikke lytter til sin egen sult og mæthed. Forstil dig, at du får barnet til at spise rugbrød, men barnet efter det er mæt. Nu står barnet i et dilemma, for han eller hun har jo endelig fået lov til at spise de andre ting i madpakken. Så sker der med stor sandsynlighed det, at barnet spiser nogle af de andre ting alligevel. Og dermed ikke lytter til kroppens signaler.
4. Man skal huske på, at rugbrød ikke er magisk. Vi spiser meget rugbrød i Danmark og det indeholder en masse gode ting. Man kan sagtens spise et godt måltid helt uden rugbrød. Mange andre kulturer spiser ikke rugbrød og det er helt okay.

Men hvad så med at få lagt en god bund:

Husk det er ligegyldigt hvor rugbrødet ligger i maven. Det handler i højere grad om, at barnet får spist til det er mæt. Ikke mere og ikke mindre.

Eftermiddagsmad:

I Vuggestuen og Børnehave:

Eftermiddagsmaden bliver serveret ca. klokken 14:00. Der serveres altid frugt og/eller grønt, samt en form for brød, grød, toast, rester fra frokosten m.v.

Ved alle måltider bliver der serveret vand. Det er kun til morgenmad der bliver tilbudt både mælk og vand.

Der er mulighed for at barnet er med i Børnehuset Frugtordning, som betyder at der vil blive serveret formiddagsmad og eftermiddagsmad.

Dette koster 120 kr. Pr. Mdr.

Hvis ikke man ønsker at barnet skal være med i frugtordningen, skal barnet medbringe mad til disse måltider

