



Mad- og måltidspolitik i Gades Gård

Personalet og forældrerådet i Gades Gård har her beskrevet vores mad- og måltidspolitik.

Vi ønsker, at mad skal være mere end mætte maver, og vi ønsker at forebygge/mindske så mange spiseforstyrrelser som muligt, uanset om det er overvægtige børn eller dem med madlede.

Vores mål: Glade børn som trives

Det opnår vi ved, at forældrene og personalet tilbyder børnene en sund kost, som giver dem mulighed for optimale udviklingsbetingelser – både fysisk, psykisk og socialt.

Gennem sund og varieret kost samt tilbud om små måltider flere gange om dagen sikrer vi børnene en jævn forbrænding dagen igennem. Det giver overskud til at deltage aktivt i egen hverdag og sikrer koncentration og læring, et godt humør og et jævnt energiniveau hele dagen.

I Gades Gård har vi frokostordning

Det betyder, at alle børnene i Gades Gård får frokost, som forældrene betaler for.

Alice laver madplaner for en uge ad gangen, som forældrene kan læse på Tabulex. Alice har ansvaret for, at de gældende kostregler overholdes, så børnene får det, de har brug for over en uge.

Morgenmad

Da Gades Gård først åbner kl. 7, har vi erfaret, at rigtig mange børn har spist morgenmad, før de kommer. Derfor har vi besluttet ikke at tilbyde morgenmad. Af den grund er der økonomi til mellemmåltiderne.

Vi opfordrer forældrene til at give børnene et godt morgenmåltid. Meget gerne et måltid der giver børnene energi til formiddagens aktiviteter. Børnene må gerne medbringe spiseklar morgenmad indtil kl. 7.30.

Mellemmåltider

Mellemmåltiderne består af frugt og brød.

Vi har som forsøg prøvet, om vores køkkenassistent Alice kan nå at bage samt finde penge til brødet. Det kører nu som en permanent ordning, så længe vi har frokostordning. Alice bager knækbrød til formiddag og boller til eftermiddag. Hvis Alice holder ferie, er det forældrenes opgave at bage brødet. Personalet hænger en seddel op, hvor forældrene kan skrive sig på.

Aftalen betyder, at forældrene medbringer to stykker frugt eller grønt om dagen, som de afleverer i en kurv. Pædagogerne snitter frugten og anretter det på et fad.

Hvis frokosten har været kødfri, er der kød/protein til eftermiddag.

Hvad er det, der er så godt ved vores mellemmåltids- og frokostordning?

- Alle børn får tilbudt det samme sunde mad ved alle måltiderne i Gades Gård.
- Børnene får dækket deres behov for sund kost, så de sikres en jævn forbrænding.
- Børnene får mod på at smage mange forskellige ting og fristes til at smage i fællesskabet.
- Børnene deltager i forskelligt omfang i madlavningen.
- Børnene får viden og indsigt om fx råvarernes oprindelse.
- Mange børn ser med og snakker om ingredienserne, der kommer i maden.
- Maden bliver præsenteret, inden børnene spiser, så de er bevidste om, hvad de spiser.
- Mange børn spørger som det første, når de kommer, hvad dagens menu er.
- Nogle af børnene kommer med ønsker til menuen, og enkelte har ideer med, som de afleverer til Alice.
- Fællesskabet styrkes omkring måltidet – ingen er udenfor, og man hjælper hinanden og deles om det.
- Personalet understøtter børnenes selvhjulpethed med bl.a. borddækning, øse op, bruge kniv/gaffel, feje og vaske borde af.
- Forældrene skal kun huske to stk. frugt om dagen, hvilket flere finder dejligt nemt.
- Der dufter dejligt af mad i Gades Gård ☺

Hvilke principper arbejder vi ud fra, når børnene skal spise?

- Vi køber økologiske madvarer i det omfang, vi har råd til. Over 50 % af maden er økologisk.
- Køkkenet laver maden. Pædagogerne "laver" måltidet.
- Vi arbejder for en sund og livsglad spisekultur.
- Madmod og madglæde.
- Børnene er dukse og hjælper med borddækning og afrydning. Storegruppen vasker også borde og stole af samt fejer.
- Inklusion - Gode måltider giver børn mulighed for at indgå som ligeværdige deltagere i et meningsfuldt fællesskab.
- Pædagogerne er rollemønstre og sætter sig på hænderne, så børnene får plads til at prøve selv.

Vores mål for et godt måltid

- Alle kommer til orde
- Børnene hjælper med det praktiske
- Børnene får erfaringer med tilberedning af mad ved at smøre sin egen mad
- Børnene får viden om madens oprindelse og om, hvad der er sundt og usundt
- Børnene lærer om bordskik, hensyn til hinandens følelser og hjælpsomhed - med fokus på det sociale aspekt
- Maden er med til at lære børnene om kulturelle forskelligheder og forskellige landes traditioner

Særligt for børnene i vuggestuen

Små børn har en medfødt præference for det fede og søde. Når børnene er omkring 1 1/2 år, bliver de skeptiske over for ny mad. De reagerer især på bitter smag, og de har stærke brækreflekser. Grunden er, at i naturen skal de passe på ikke at spise noget giftigt - det er et urgammelt instinkt.

Vi voksne skal hjælpe dem videre. Børn skal lære at spise. De skal smage den samme mad mange gange. Børnene reagerer mere på det, voksne gør, end på det voksne siger. Derfor skal vi skabe trygge rammer, men uden tvang. Vi respekterer børnenes ret til at sige nej, men vil samtidig gennem pædagogiske måltider vise dem, at det ikke er farligt. Smag er individuel, og man skal smage noget mange gange, før man ved, om man kan lide det.

Vuggestuebørnene spiser i vuggestuen. Børnene inddrages og har medbestemmelse på, hvad de gerne vil spise og hvor meget. Vi tænker, at måltidet også handler om at formidle en god stemning.

Særligt for børnehavebørnene

Under måltiderne fordeler personalet sig ved bordene. De hjælper børnene til rette og sørger for, at der er en rar stemning omkring bordet. I Gades Gård er hyggen omkring måltiderne vigtig, ligesom det er vigtigt at sidde stille og roligt og tale sammen. Storegruppen spiser sammen på Krystalden.

Børnene vælger pålæg og grønt tilbehør eller gnave grønt/frugt. Vi holder bordskik, og børnene lærer at sige "Ja tak". Vi sætter ord på, hvad vi spiser, og vi omtaler maden positivt.

Særlige hensyn

Vi tager i vid udstrækning individuelle hensyn til f.eks. børn med anden etnisk baggrund o. lign. Børn med allergi imødekommer vi også, hvis der er lægedokumenterede anvisninger.

Fødselsdage

Hvis I ønsker, at jeres barn skal dele lidt ud til sin gruppe i Gades Gård, opfordrer vi til, at I tænker på, at det, der deles ud, skal være sundt. Vi har ikke nul sukker politik, men vi anbefaler et sundt alternativ. Husk, at børnenes sukkerration om ugen er meget lille, og der skal også være plads til lidt sammen med forældre/bedsteforældrene.

For at begrænse børnenes sukkerindtag mest muligt siger vi ligeledes nej tak til forældre, der af bedste mening ønsker at dele søde sager ud, når barnet holder ferie eller er blevet storesøster eller bror. Vi har en mappe, hvor du som forældre kan hente inspiration.

Storegruppen holder en fælles afskedsfest, hvor de kan medbringe en "dele ud ting"

Sukkerpolitik

Personalet er opmærksomt på, hvor meget og hvor ofte der serveres søde sager i Gades Gård. Kun ved særlige arrangementer, omkring højtider og fester, serverer vi i begrænset omfang saftvand, is, slik eller kage.

Sund kost og sukkerforbrug

En sund kost bør højst indeholde "tilsat" sukker svarende til 10% af kostens energiindhold. Denne mængde svarer til 30 - 40 g sukker om dagen for et børnehavebarn. Til eksempel indeholder en halv liter sodavand 50 g sukker, og 100 g slik indeholder ca. 50 g sukker. Frugtyoghurt indeholder også sukker.

I vuggestuebarnets kost giver anbefalingerne ikke plads til tilsat sukker overhovedet. Dog er der anbefalinger om ekstra fedt i maden, så længe barnet er under 1 år.

Nyttige links

<http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/du-er-maaske-for-soed/>

Læs pjecen: "Du er måske for sød"

www.hjerteforeningen.dk

www.arla.dk

<http://all-web-hjemmeside.dk/barnekost/?cat=1> Om børns kost

<http://altomkost.dk/tips/til-fest/frugtfest-for-boern/> Inspiration til sunde fødselsdage

www.webkost.dk Frede Bräuners hjemmeside med opskrifter

