




# Mad- og måltidspolitik for daginstitutionen i Feldborg frie Børneunivers



## Sammenhæng.

Vi ved alle at kosten har stor betydning for vores trivsel og velvære. Det gælder også for børn. De kan bare ikke selv fortælle hvad for noget mad de har brug for, for at føle velvære, så det må vi voksne sørge for. Det er påvist, at børn, der indtager sukkerholdig mad bliver urolige. Børn, der indtager sund og næringsrig mad er mere rolige og har større mulighed for at koncentrere sig og lærer dermed nemmere. Vi

anbefaler, at man køber varer med Nøglehulsmærket  og/ eller

Fuldkornsmærket  kombineret med frugt og grønt - så er man nået langt.

Denne mad- og måltidspolitik gælder for både børnehave og vuggestue.

Børnenes kost er forældrenes ansvar, og vi skal som institution skabe de bedste rammer for, at forældrene kan leve op til ansvaret for at deres barn får en sund, næringsrig og alsidig kost.

Vi anbefaler, at børnene har fået en nærende og mættende morgenmad inden de kommer i institution, eller at de spiser morgenmad hos os. Her byder vi hver dag på havregryn/grød, cornflakes og groft brød.

Ligeledes anbefaler vi, at barnets daglige madpakke ikke indeholder slik, kiks, kager, mælkesnitter, og drikkeyoghurt - det har et meget højt indhold af sukker og hører derfor kun til ved særlige lejligheder.

Vær kritisk i forhold til müslibarer og lignende - flere af dem indeholder lige så meget sukker og fedt som en Marsbar.

## Mål.

- At barnet tilegner sig gode og sunde madvaner
- At fremme barnets lyst til og bevidsthed om at spise sundt
- At skabe en positiv kultur omkring måltiderne
- At støtte forældrene i deres ansvar for barnets mad og ernæring

## Tiltag.

Rådgive forældre om madpakkens indhold vha. links til hjemmesider, udlevering af pjece om kostråd osv.

Madpakken er et fast punkt til forældresamtalerne. Mad- og måltidspolitikken udleveres til forældrene inden samtalen.

Personalet bestemmer i hvilken rækkefølge barnet må spise sin mad fra madpakken. Det mest nærende spises først og bør placeres øverst i madpakken, så personalet og barnet ikke skal flytte en masse lækkerier, for at nå frem til rugbrødsadderne.

Der serveres vand i børnehaven, og vand og mælk i vuggestuen. Børnenes egne drikkedunke medbringes KUN når der er udflugt.

På maddage er det en sund og nærende kost, der serveres.

Kost og ernæring indgår i temaer, når det giver mening

Der er udarbejdet en opfordring til forældre ifm fødselsdage afholdt i institutionen eller i hjemmet.

Personalet stræber efter at skabe en hyggelig, positiv og rolig stemning omkring måltiderne gennem spejling, anerkendelse og dialog omkring bordet.

Ved specielle lejligheder (tema, festdage o.lign. ) kan der evt. serveres én sukkerholdig ting. Personalet vurderer hvornår disse lejligheder finder sted.

Hvis et barn medbringer noget til sin gruppe udover fødselsdage, skal det være sundt og nærende.

Gode ideer fra forældre til sund kost kan hænges på opslagstavlen i institutionen eller deles på Intra.

## Tegn.

Børnenes madpakker består af min 2 halve skiver rugbrød /groft brød og evt. frugt og grøntsager.

Børnene spiser groft brød og grønt til alle måltiderne

Børnene smiler når de finder deres madpakker frem

Børnene taler positivt og stolt om de sunde ting i madpakkerne.

## Evaluering.

Politikken evalueres jævnligt af personalet i institutionen.

# Børnefødselsdage i Feldborg Frie Børneunivers

## Sammenhæng:

Feldborg Frie Børneunivers vil gerne bakke op om den danske kultur, hvor vi fejrer fødselsdag med gaver, sang og god mad.

## Mål:

- At børnegruppen oplever kulturen omkring at fejre fødselsdag
- At fødselaren får følelsen af at være værdifuld
- At forældre og kontaktpædagog i samarbejde skaber rammerne for en god fødselsdag for barnet

## Tiltag:

- Børnenes 1,2, 3 og 4 og 6 års fødselsdag kan afholdes i Børneuniverset sammen med deres kontaktpædagog
- Børnenes 5 års fødselsdag kan enten afholdes i Børneuniverset eller i hjemmet med deltagelse af kontaktpædagogen
- Ønsker man at holde fødselsdag hjemme, udover barnets 5 års fødselsdag, foregår det uden deltagelse af personale
- Børneuniverset sørger for, at der er en fælles gave til fødselaren
- Af hensyn til børnene anbefaler vi, at fødselsdagene i Børneuniverset varer højst en time og fødselsdag i hjemmet max 3 timer
- Fødselsdage i Børneuniverset afholdes sammen med barnets spisegruppe
- Fødselsdage i hjemmet afholdes sammen med barnets årgang
- Tid og sted for fødselsdagen aftales nærmere med kontaktpædagogen mindst en måned før afholdelse, så fødselsdagen kan komme på månedsplanen
- For at mindske sukkerindtaget opfordrer vi til, at der kun serveres én kage eller kagemand - der må gerne være slik på kagen, men vi fraråder slikposer.
- Børnene skal kun spise en gang i løbet af fødselsdagen
- Vand skal være tilgængeligt under måltidet

- Frugt, nødder, grøntsager i "hapse" størrelse er en god idé.
- Hvis menuen skal afløse madpakken skal den være sund og mættende

Øvrige forhold i forbindelse med fødselsdagen aftales med kontaktpædagogen, som også gerne er behjælpelig med gode idéer til dagens forløb.

## Tegn:

- At vi ser glade og stolte fødselarer
- At børnene synger med, giver gave og smager på den mad, der bliver serveret
- At vi ser smilende og glade børn, som lader fødselaren, personale og forældre bestemme, hvordan fødselsdagen skal forløbe.
- At forældrene kun serverer én sukkerholdig ting.
- At forældrene henvender sig rettidigt til kontaktpædagogen, for at aftale tidspunkt for fødselsdagen.