

Kostpolitik og det pædagogiske måltid

Det er Regnbuens målsætning:

- at servere sund, næringsrig og varieret kost, primært økologisk.
- at overholde de ernæringsmæssige retningslinier fra kommunen og fødevaredirektoratet..
- at lære børnene sunde kostvaner ved hjælp af gode eksempler og rart samvær omkring måltidet.
- at udvikle børnenes motoriske færdigheder i forbindelse med måltidet.
- at køkkendamen er engageret og interesseret i at lave sund og ernæringsrigtig mad og følger med indenfor området bl.a. ved at deltage i kurser o.lign.
- at respektere forældrenes ønsker m.h.t. kosten ved allergi, religion o.lign.
- at synliggøre og inddrage forældrene i kostpolitikken, madplanen m.m.

I madplanen tager vi udgangspunkt i børnenes behov, årstiden m.m. Vi bestræber os på at gøre madplanen varieret. I madplanen indgår grøddag, fisk, indmad, kød, grønt, rugbrød osv. Madplanen bliver lagt ud på AULA, så forældrene kan se, hvad deres barn skal have og spise den kommende uge.

Vi køber økologisk mælk, grønt, kød osv. i det omfang vi har mulighed for det.

I Frb. Kommune skal min. 75 % af kosten være økologisk.

Skal barnet på diæt eller har allergi, skal vi have en lægeerklæring, idet det er vigtigt altid at have lægens vurdering, inden man sætter barnet på diæt, da det ellers kan blive fejlnæret. Har forældrene ønsker – f.eks. at barnet ikke må få svinekød af religiøse grunde, barnet er vegetar eller andet, respekterer vi det.

Kost til børn under 1 år:

Vi følger meget nøje den kostplan, vi har fået af sundhedsplejersken (udgivet af sundhedsstyrelsen). Vi taler altid grundigt med forældrene, om hvad barnet har fået at spise derhjemme, og aftaler hvad barnet må få at spise i vuggestuen.

Alle børn under 1 år får modermælkserstatning efter aftale med forældrene, enten i kop eller sutteflaske.

Kost til børn over 1 år:

Børnene følger den alm. madplan, med mindre andet er aftalt med forældrene.

Alle børn mellem 1 og 3 år drikker letmælk af kop. Har vi børn over 3 år kan de få let - eller skummetmælk at drikke.

Madordning:

Bestyrelsen har, efter tilkendegivelse fra de øvrige forældre, besluttet at deltage i den kommunale frokostordning, hvor børnehavebørnene får frokost tilberedt i vores eget køkken.

Stillingtagen til frokostordning vil skulle ske hvert andet år.

Frokost i vuggestuen:

Vi spiser frokost kl. 11. Vi henter madvognen i køkkenet, og når den kommer ind på stuen, vækker

det jubel hos børnene. Når vi spiser, sidder vi i mindre grupper ved flere borde. Nogle gange spiser børnene samtidig og nogle gange på forskellige tidspunkter. F.eks. hvis nogle børn er på tur og kommer senere hjem.

Inden børnene skal spise vasker de hænder, og derefter sætter de sig ved bordene.

Den voksne kommer maden på tallerkenen, så den ser indbydende ud – maden bliver ikke blandet sammen. Barnet skal have mulighed for at se, hvad det skal have at spise. På den måde kan barnet selv vælge, om det har lyst til at spise al maden. Vi tvinger aldrig et barn til at spise noget, hvis det ikke har lyst, men vi opfordrer gerne barnet til at prøve at smage på maden.

Under måltidet, hvor den voksne spiser det samme som børnene, prøver vi at skabe en rar stemning. Vi snakker om maden, om hvad vi har lavet om formiddagen eller om andre ting, som optager børnene.

Vi vil gerne hjælpe til med at barnet selv lærer at spise, og fra barnet er ca. 9 mdr. får det mulighed for at være med til at spise selv. Barnet bruger gerne fingrene til at røre ved maden og putte den ind i munden. Barnet får en ske i hånden samtidig med, at den voksne mader barnet med en anden ske.

Når barnet er ca. 2 år får det mulighed for at spise med kniv og gaffel. Vi hjælper det selvfølgelig med at skære maden ud, men f.eks. kartofler er ikke så svære, og det er dejligt selv at kunne. Hvis vi løber tør for mælk på stuen, beder vi et af de store børn om at hente mælk i køkkenet hos køkkendamen, og det er en meget stolt mælkehenter, som kommer ind på stuen igen bærende på en ny mælk.

De mindste børn (½ - ca. 2 år) kommer ud at sove, efterhånden som de er færdige med at spise, idet de ofte er meget trætte når de har spist. De større børn bliver siddende ved bordet og venter på hinanden (indenfor rimelighedens grænser), eller sætter sig hen i sofaen med en bog.

Børnene løber aldrig rundt med mad i vuggestuen, og har de rejst sig fra bordet, er de færdige med at spise. Når måltidet er slut og børnene er lagt til at sove, snakker de voksne om, hvad børnene har syntes om maden og skriver på dagssedlen, hvad børnene har spist.

Frokost i Børnehaven

Frokosten betragter vi både som et måltid, der skal dække børnenes energi- og næringsbehov, men også som en social aktivitet.

Børnene har faste pladser ved bordene og de er blandet på tværs af alder.

Personalet spiser sammen med børnene ved de små borde.

Vi holder en rimelig bordskik, men der kan både pjattes og grines. Vi vil gerne have at børnene bliver siddende ved bordet mens de spiser, når de altså ikke lige skal hente skeer, mælk, på toilettet osv.

Vi har ingen regler om, i hvilken rækkefølge maden skal spises. Jo færre regler vi har, jo færre konflikter giver det, og hvis børnene er sultne, skal de nok spise.

Hvis børnene ikke er sultne, tvinger vi dem ikke til at spise. Magtkampe om mad får som regel tingene til at gå i hårdknude. Langsomt spisende børn har mulighed for at sidde længere tid.

Når børnene er færdige med at spise, skal de rydde op efter sig selv. Tallerken, bestik og kop skal stilles på rullebordet.

Derefter bliver borde og stole vasket af og gulvet fejlet

Frukt i børnehaven

Børnene tager selv en frugtmadkasse med hver dag, som bliver sat i vores køleskab på stuen. Frugtmadkassen består af frugt, grønsager, nødder, rugbrød osv. (ikke kage og kiks). Vi spiser frugt ml. kl. 13.30 – 14.30 hver dag. Børnene vasker hænder før og efter frugt.

Oftentimes vi spiser vi frugt på legepladsen ved bordene eller på picnictæpper om sommeren 😊 - der er både halvtag og skygge. Børnene snakker, taler sammen og lader sig inspirere af hinandens frugtmadkasser.