



Mad- og måltidspolitik for Børnehuset Stolpehøj

Kosten har en afgørende betydning for hele barnets udvikling. Sund mad er grundlag for, at barnet har god energi til at møde de udfordringer dagen byder, både socialt, følelsesmæssigt, intellektuelt og motorisk. Et godt måltid handler om mere end sund kost, det handler også om at være sammen.

Grundlaget for et sundt og godt måltid, har vi formuleret i følgende strategier:

- Vi serverer sund, varieret, velsmagende og primært økologisk mad.
- Vi holder så vidt muligt maden fri for tilsætningsstoffer.
- Vi anser måltidet for en social begivenhed, som altid skal være en positiv oplevelse for børn og voksne, og hvor barnets oplevelse og initiativ er i centrum.

Kostpolitik

For os har det været vigtigt at udfærdige en kostpolitik, hvor vi har gjort os klart, hvorfor vi har truffet de valg, vi har. Vi serverer økologisk kost i så stor udstrækning som muligt, inden for de eksisterende rammer.

Grundlaget for barnets spisevaner bliver skabt i barnets første leveår.

Barnets ernæring har stor betydning for dets vækst, udvikling og risici for sygdomme senere i livet.

Det er vigtigt, at barnets kost er energirigtig, i forhold til dets store behov for energi til bl.a. hurtig vækst og meget fysisk aktivitet.

Vores bordkultur

I Stolpehøj fylder måltiderne meget i dagligdagen. Vi ser måltidet som en stor og vigtig del af det pædagogiske arbejde. Vi ønsker at børnene får et positivt og naturligt forhold til det at spise og at de oplever at være en del af et fællesskab omkring måltidet. Måltidet rummer mange udviklings- muligheder for børnene (motoriske, sociale, sansemæssige) vi vil derfor gerne skabe en rolig og hyggelig atmosfære ved bordet for derved at give børnene lyst til at sidde længe og fordybe sig i måltidet.

Vi vil i personalegruppen arbejde hen imod nogle retningslinjer, som vi mener skaber de bedste betingelser for et "godt" måltid.

- De voksne har klare aftaler om fordeling af praktiske opgaver i forbindelse med måltidet – *vaske hænder, hente mad osv. hvorved passiv ventetid undgås.*
- Når vi spiser frokost, deler vi børnene op i mindre grupper med en voksen i hver gruppe.
- Under måltidet skal den voksne være nærværende og undgå uvedkommende voksensnak.
- Børnene må gerne undersøge og røre ved maden.
- Børnene øser selv en del af maden op
- Børnene er selv med til at vælge, hvad de vil spise. Vores udgangspunkt er, at alle skal smage på maden, men vi respekterer, at børnene er forskellige og at der evt. er noget den enkelte ikke bryder sig om. Ligeledes stiller

vi forskellige krav alt efter barnets alder.

- Børnene lærer, at vi bliver siddende ved bordet og venter, indtil de fleste er færdige med at spise.
- Børnene hjælper til i det omfang de kan og vil, f.eks. med at dække bord.

Børn fra andre kulturer

Vi respekterer, at børn, kan tilhører en anden religion eller kultur end den traditionelt danske, og følger specielle regler omkring kosten. Vi tager så vidt muligt gerne hensyn til disse særlige behov. Dog kan vi af ressourcemæssige årsager ikke tilbyde f.eks. veganerkost, madlavning efter kosherprincipper eller halalslagtet kød.

Børn på diæt

Fødevareallergi blandt små børn er desværre mere og mere almindeligt.

Vi tilpasser gerne kosten til det enkelte barn, forældrene bedes dog fremvise lægeerklæring.

Hvis forældre i en begrænset periode ønsker at undgå at deres barn drikker mælk, for at mindske slimdannelse ved forkølelse og øreproblemer, respekteres det uden lægeerklæring. I så fald laves en aftale om, hvordan barnet sikres tilstrækkeligt kalk i den daglige kost.

Fester

Se vores sukkerpolitik

Forældreinddragelse

Vi finder det vigtigt at samarbejde med forældrene omkring barnets kost og vaner omkring måltidet. Vi opfordrer forældrene til at støtte op om sunde vaner. Vi informerer om ugens menu på opslagstavlen i køkkenet og på BørneGenvej.

Tilgængelighed og evaluering

For at sikre alle er bekendt med vores kostpolitik, bliver den udleveret til alle nystartet forælder og personaler.

Den bliver taget op til debat på personale- og bestyrelsesmøder minimum hvert andet år.