

Mad og måltider i Eventyrhaven

Sunde kostvaner giver børn en værdifuld ballast for resten af livet. De opnår bedre mulighed for indlæring og langt mindre risiko for livsstilssygdomme. Sundkost er mere end hvor meget sukker man spiser eller ikke spiser. I Eventyrhaven er det forholdet til sund mad og ikke mindst det samvær der er ved måltiderne.

Kosten har afgørende betydning for, hvordan hele vores krop fungerer. Måden vi lærer, hvad vi kan holde til og vores overskud påvirkes af den kost vi spiser. Undersøgelser viser, at børn der spiser usundt, ofte fungerer dårligt – fysisk, psykisk og socialt. Når vi skal tænke og koncentrere os, er vores hjerne totalt afhængig af mængden af sukker i blodet. For at regulere blodsukkeret er det nødvendigt at spise godt med fibre, særlig i form af grøntsager og groft brød eller korn.

I Eventyrhaven er vi opmærksomme på de forskellige hensyn, der er nødvendige at tage til maden i forhold til f.eks. diabetikere, allergier og af religiøse grunde. Vi tager altid udgangspunkt i det enkelte barn

Morgenmad

I Eventyrhaven medbringer børnene selv morgenmaden. Børnene kan hver have **en** kasse/pose med morgenmad stående i institutionen. Mælkeprodukter medbringes kun til dagens forbrug, dog kan der laves aftale med personalet om, at mælk kan stå i køleskabet.

Vi henstiller til sund morgenmad, som f.eks. havregryn.

Madpakker (formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad)

Børnene hjælper ofte med at dække bord og rydde af bordet. De hælder selv vand op. Alt efter alder og formåen. Vi spiser frokost i små grupper, hvor det giver mulighed for nærvær og hygge under spisningen. Spisningen skal være i en god og hyggelig atmosfære, hvor vi fortæller og lytter til hinanden og venter på tur.

Vi sidder ved bordet mens vi spiser og vi venter på hinanden. Naturligvis inden for rimelighedens grænse.

Indholdet i madpakkerne skal være tilpasset barnet og barnets behov for mad. Maden skal sikre at barnet kan fungere hele dagen. Vi oplever oftest, at det er sunde, ernæringsrigtige og varierede madpakker, børnene har med, - med groft brød, grønt og frugt. Til måltiderne serveres vand

Hvilken mad, børnene har med i deres madpakker, det er forældrenes ansvar. Oplever vi børn, der ikke får dækket deres ernæringsbehov gennem madpakken, går vi i dialog med forældrene. Vi vil sjældent blande os i om barnet vælger at spise den evt. mindre sunde først, da vi går ud fra, at barnet må spise det, som det har med i madpakken.

"En "god" og sund madpakke består af fem ingrediensgrupper - en for hver finger. Husk 'hånden' når du køber ind og når du smører madpakken.

Mad og måltider i Eventyrhaven



Fingrene består af:

Grønt - gnavegrønt, salat eller pålæg

Brød - helst rugbrød eller groft brød

Pålæg - kød, ost eller æg

Fisk - mindst en slags fiskepålæg

Frugt - det friske og søde

Det er en ingrediens for hver finger. Den håndfuld er nem at huske, både når man køber ind – uden indkøbsseddel, og når man smører madpakken.” www.foedevarestyrelsen.dk

Fødselsdage

Inden fødselsdagen har forældrene aftalt med personalet på stuen, hvornår fødselsdagen skal holdes, samt hvad der serveres. I planlægningen tages der højde for børnenes alder.

Fødselsdagen holdes som en lille hyggestund på stuen eller i salen. Forældrene er meget velkomne til at deltage. Vi ønsker alternativer til slik og is og det som medbringes, må gerne være sundt f.eks. frugt eller grønt som gulerodsstav, agurk, frugt. Der findes rigtig mange sjove, hyggelige alternativer til slik og kage – alternativer som børnene nyder med velbehag. I Eventyrhaven drikkes vand til fødselsdage.

Der medbringes ikke slikposer eller lignende. Husk at børnene deltager i mange fødselsdage med dertil hørende fødselsdags mad, og at det ikke er mængden af søde sager, der gør en fødselsdag god og hyggelig.

Maddage, mærkedage og køkkendage

Grupperne bager brød og laver mad/bålmad en gang imellem. Her tænkes også ind, at børnene skal have sundt og ernæringsrigtigt mad.

Vi har køkkendage, hvor børnene deltager i aktiviteterne omkring f.eks. at bage, snitte, skrælle, sylte osv. Vi smager på det der laves.

I Eventyrhaven har vi også mærkedage/traditionsmåltider, som f.eks. påske- og julefrokost.

Udflugter

Når vi er på udflugt eller tur medbringer børnene drikkedunk med vand i.

Henvisning

Vi henviser til fødevarestyrelsens hjemmeside: www.foedevarestyrelsen.dk

Her findes anbefalinger til henholdsvis vuggestuebarnet og til børnehavebarnets kost. Sund fornuft er et af værdiordene, som også tænkes ind vedrørende sund kost.

Inspiration

www.altomkost.dk

www.6omdagen.dk/frugtfest.dk