

Mad og måltider i Eventyrhaven

Sunde kostvaner giver dit barn en værdifuld ballast for resten af livet. De opnår bedre mulighed for indlæring og langt mindre risiko for livsstilssygdomme. Sund kost er mere end hvor meget sukker man spiser eller ikke spiser. I Eventyrhaven har vi fokus på samværet og samspillet 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. For at regulere blodsukkeret er det nødvendigt at spise godt med fibre, særlig i form af grøntsager og groft brød.

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)

Vi spiser frokost i små grupper. Under spisningen bestræber vi os på at skabe en god og tryk atmosfære, som er præget af nærvær, samspil og turtagning.

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. Til måltiderne serveres vand.

Indholdet i barnets madpakke er forældrenes ansvar. Oplever vi børn, der ikke får dækket deres ernæringsbehov gennem madpakken, går vi i dialog med forældrene. Kun i særlige tilfælde og ved foregående aftale med forældrene, vil vi blande os i, hvad barnet vælger at spise fra 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.



GI' MADPAKKEN EN HÅND

- Brød – fuldkornsbrød – helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød
- Grønt – snackgrønt, salat eller grønt på brødet
- På brødet – bælgfrugter, æg, ost eller kød
- Fisk – forskellige slags fisk og skaldyr
- Frugt – det friske og det søde

Mad og måltider i Eventyrhaven

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.

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. Tænk derfor gerne sunde alternativer som fx frugt og grønt – langt de fleste børn sætter stor pris på det. Vi serverer vand til fødselsdagene i Eventyrhaven.

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:

[Gi madpakken en hånd - Fødevarestyrelsen](#)