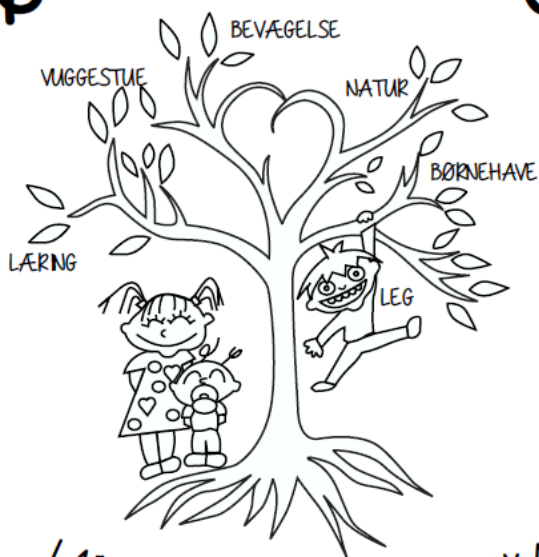


MAD OG MÅLTID

BØRNEHUSET NOBI

GRAM-ARNUM



LAD BØRNE GRO I FÆLLESSKAB

MAD OG MÅLTIDSPOLITIK

Med udgangspunkt i Haderslev Kommunes kostpolitik¹ og de officielle kostråd², har vi i institutionen udarbejdet nogle retningslinjer for mad og måltider i institutionen. Det er forældrenes opgave og ansvar at sørge for barnets måltider og ernæring. Vi vil via dialog og information oplyse om gode og sunde kostvaner.

Morgenmad

Det er vigtigt at starte dagen med et sundt måltid. Har dit barn ikke spist morgenmad hjemmefra tilbyder vi i institutionen, at jeres barn kan spise morgenmad hos os. Vi serverer havregrød, havregryn og cornflakes. Medbragt morgenmad er ikke tilladt at spise.

Morgenmad serveres fra 6.40-7.30.

Madpakker

Alle børn har en sund og varieret madpakke med. Vi kan anbefale at tage udgangspunkt i madpakkehånden.

Børnene får ca. kl. 9 tilbudt et stykke brød fra deres madpakke.

Kl. 11 spiser alle madpakker, og der tilbydes vand eller mælk.

Alternativ til madpakken kan være rester fra aftensmad. Vi har mulighed for at varme mad.

Ved spisesituationer bruger vi tallerkener og kopper, samt bestik til dem der ønsker det. Vi spiser vores måltid i en rolig og en hyggelig atmosfære, hvor børnene er med til at dække bord, vi synger madsange og holder bordskik.

De voksne er rollemodeller for børnene, og sammen spiser vi alle vores mad.



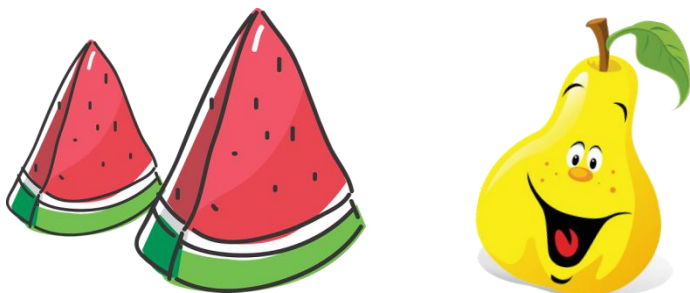
EN SUND MADPAKKE

-  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

Frugt

Alle børn medbringer frugt. Vi spiser frugt kl. 14, hvortil der serveres vand.

Er der rester fra madpakken, har børnene også mulighed for at spise det.



Maddage

Der afholdes maddage i institutionen, hvor der tages udgangspunkt i "madpakkehånden". Det er op til de enkelte stuer hvordan og hvorledes maddage afholdes.

Formålet med maddage er, at medinddrage børnene i madlavningen og derved lære dem om madglæde og madmod.

Fødselsdage

Barnets fødselsdag er en helt særlig dag. Den vil vi gerne være med til at skabe en god og hyggelig ramme for.

På stuen pyntes der med flag og andre festligheder. Vi hejser sammen med fødselsdagsbarnet flaget udenfor. Vi synger fødselsdagssange, råber hurra og spiser fødselsdagsmaden sammen.

Vi opfordrer til at børnenes fødselsdag fejres med en sund fødselsdag, og at slik, kager og andre søde sager begrænses. Se link til "sund fødselsdag" for inspiration.

(<https://www.sundemadpakker.dk/category/bornefødselsdag/>)

Barnet får en gave, samlet fra gruppen. Vi tager billeder af festen, som vi efterfølgende hænger op på stuen/gangen/aula.

I som forældre er altid meget velkomne til at deltage i jeres barns fødselsdagsfest.

Husk at aftale fødselsdag med stuens personale i god tid. Såfremt I som forældre vælger at holde fødselsdag privat for barnets kammerater, skal indbydelser deles ud uden for børnehavens regi.



Højtider

I forbindelse med højtider, skabes der traditioner omkring mad og måltider. Eksempelvis kan nævnes, at vi holder julefrokost, påskefrokost, bager fastelavnsboller mm.

Udeliv

Vi bruger uderummet til at tilberede og spise mad i. Vi laver bl.a. bålmad, spiser madpakker ude i naturen mm.



Kosthensyn

Såfremt Jeres barn har allergi overfor forskellige fødevarer, eller der er andre hensyn der skal tages, bedes i kontakte personalet.

Vi tager hensyn til kulturelle og religiøse forhold.