

Skovlykkes mad og måltidspolitik – de gode måltider



Vores budskab til jer er, at I som forældre bestemmer hvad jeres børn skal have med i madpakken. Vi lader som udgangspunkt børnene selv vælge fra madpakken, men med blik for det enkelte barns behov og udviklingstrin, og guider herefter. Der er mere guidning til de yngste børn, mindre hos de ældste. Oplever vi at et barn ikke trives med madpakkens indhold, går vi i dialog med jer forældre. Ligeledes kommer vi til jer, hvis vi oplever at maden i madkassen ikke giver barnet energi nok til at klare dagene.

Vores mål med dette er grundlæggende at flytte fokus fra indholdet i madpakken, til indholdet og læringen i **måltidet**. Herved vil vi skabe et positivt læringsmiljø i rammerne omkring det gode måltid. Ligeledes vil vores fokus være rettet mod alle de aspekter af læring, der er i et måltid både før, under og efter.

Sund mad er vigtig for det enkelte barns trivsel, udvikling og læring – og gode kostvaner grundlægges i barndommen. Vi bruger måltidet til at lære gode vaner og social adfærd, f.eks. at hjælpe hinanden med at åbne madkassen, at sidde stille og roligt og tale sammen, og at blive siddende til de fleste er færdige med at spise.

Årstider/traditioner

Vi fejrer traditioner i både vuggestuen og børnehaven. Vi serverer for eks. en fastelavnsbolle når vi holder fastelavn, risengrød med kanel sukker og æbleskiver til jul, samt en lejlighedsvis sodavandsis i løbet af den lange varme sommer.

Vuggestuen

Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger og serverer derfor i vuggestuen ikke:

- Ukogte gulerødder, blomkål, æbler, hårde pærer, eller hele vindruer, de bedes skæres i halve på den lange led.
- Peanuts, mandler og nødder

Grundlæggende er det vigtigt at børn under 1 år ikke får kost som indeholder for meget sukker, for det er her fundamentet til de gode vaner etableres for resten af livet. Børn under 1 år anbefales at starte med bondebrød, mens de lærer at spise brød.

Vær ligeledes opmærksom på at børn under 3 år, anbefales at få max 50 g rosiner om ugen på grund af højt indhold af svampesporer.

Hvis vi bliver opmærksomme på, at jeres børns madpakker indeholder ovenstående, går vi i dialog med jer.

Fødselsdag i vuggestuen

Vi glæder os til at fejre jeres barn i vuggestuen, det er altid en festlig begivenhed uanset om barnets forældre har mulighed for at deltage, eller ej. Vi sætter flag på bordet og synger fødselsdagssangen, og I er velkommen til at medbringe 1-2 ting, selv om det slet ikke er et krav. **Dette kan fx være Boller, grøntsagsstave eller frugt.**

Vi henstiller til, at der IKKE medbringes slik, kage, drikkevarer, rosiner og generelt sukkerholdige madvarer.

Men kom endelig og spørg, hvis I er i tvivl 😊



Fødselsdag i børnehaven

Vi fejrer ligeledes børnenes fødselsdage i børnehaven i samarbejde med forældrene.

Her anbefaler vi: Frugt, flødebolle, grovbolle, is, pølsehorn, pizzasnegle eller evt. Kage.

Kom gerne og gå i dialog med os, vi har mange idéer.



Vi tager i Skovlykke afsæt i miljø og fødevareministeriets guide til daginstitutionerne, for at skabe rammer om det gode måltid, her er et uddrag af deres pjece:

”Måltidet er en hverdagsaktivitet, der udgør et pædagogisk læringsmiljø, som åbner for, at børn kan trives, lære, udvikle sig og dannes. Med synlige pædagogiske begrundelser for hvordan og hvorfor I arbejder med måltidet, kan I både sikre, at I arbejder ud fra en fælles måltidspædagogik og understøtte en helhed i børnenes oplevelse mellem institution og hjem. Knyt måltidet til den pædagogiske læreplan, så måltidet bliver til en del af det overordnede læringsarbejde og en integreret del af jeres pædagogiske praksis. Når I tænker leg og læring ind i måltidet, kan I udnytte hele dagen som et pædagogisk læringsrum.”

Det er et spændende område, med masser af muligheder for læring, som den sproglige udvikling, fællesskab, omsorg, personlig udvikling og selvhjulpenhed.