

Mad og måltidspolitik i Børneuniverset 2025.

I Børneuniverset har forældrene tilvalgt frokostordningen for hele institutionen.

Børneuniverset har to uddannede økonomaer og to køkkenassistenter, som hver dag tilbereder mad til institutionens børn.

Kosten er varieret, minimum 95 % økologisk, årstidsbestemt og er sammensat ud fra kostpyramiden.

Madplanen udarbejdes for en uge ad gangen af køkkenpersonalet.

Den ugentlige madplan bliver lagt op på Aula.

Forældre er velkomne til at få opskrifter og gode råd om ernæring og madens sammensætning.

De daglige måltider indgår som en del af børnenes læring. De bliver præsenteret for forskellige former for mad og smagsindtryk.

Vi sætter ord på de forskellige ting vi spiser og snakker med børnene om hvad maden indeholder.

Børnene øver sig i ud fra deres udviklingstrin og alder, i at mestre bestik og kop selv, for derved at øge deres selvhjulpenhed.

Vi bestræber os på at lære børnene almindelig bordskik så som at vente på tur, spise selv, sende kanden videre og hvordan man sidder ved bordet når vi spiser.

Set ud fra et børne – og pædagogisk perspektiv, fungerer de daglige måltider som hyggelige samlingsstunder med elementer af kontinuerlige læringsprocesser.

Hygiejne:

For alle i Børneuniverset er hygiejnen vigtigt i forhold til børn, forældre og personales smitteveje. Alle børn vasker deres hænder inden måltiderne. Derudover vaskes der fingre efter behov når børnene har været på legeplads, tur eller lign. De voksne hjælper børnene med at vaske hænder eller at fortælle hvis der er brug for håndvask. Derudover tørres alle borde af med sæbevand efter frokost ligesom relevante overflader afsprittes efter brug.

Måltider:

Der tilbydes 3 måltider i løbet af dagen. Der tilbydes morgenmad, frokost og eftermiddagsmad (frugt). Derudover tilbydes der et let måltid kl. 9 i form af et stykke rugbrød i vuggestuen og noget knækbrød i børnehaven.

Hver morgen tilbydes der morgenmad i Børneuniverset fra kl. 7.00 -8.00.

Tilbuddet består af: Havregrød, hjemmebagt brød/boller, mælk samt vand. Tilbehør: smør og syltetøj.

Måltider i vuggestuegrupperne:

Kl.9.00 serveres der en lille rugbrødshapser med smør eller leverpostej og et glas vand.

Kl. 10. 45 serveres frokost:

Den ugentlige madplan er sammensat således for vuggestuegrupperne:

Frokost:

Mandag: Grød + saft

Frugt:

Rugbrød + frugt + mælk

Tirsdag: Rugbrød + mælk

Brød + frugt + vand

Onsdag: Varm ret + mælk

Brød + frugt + vand

Torsdag: Varm vegetar ret + mælk

Brød + frugt + vand

Fredag: Suppe + flutes + mælk

Rugbrød + vand

Kl. 9.00 :

Dette måltid serveres i overensstemmelse med sundhedsstyrelsen anbefaling, at der skal være 2 timer i mellem vuggestuebørns måltider. Det er muligt at holde samling mens eller tage maden med på tur. Spisning foregår enten ved bordet eller på gulvet. Ved spisning på gulv kan børnene vælge hapseren fra hvis de ikke er sultne og lege i stedet for. Sidder vi ved bordet styrker vi fællesskabet og giver mulighed for at få øje på hinanden.

Frokost kl.10.45:

I vuggestuen er optakten bestående af rutiner altafgørende for den gode madro. Man får afsluttet den igangværende aktivitet. Hænderne bliver vasket og børnene bliver sat/ kravler selv til bords. Nogen børn hjælper med at dække vogn og ydermere dække bordet. Ro skabes ligeledes fra de voksnes side, derfor sidder de voksne med ved bordet og er nærværende i spisesituationen. Den voksne er en rollemodel for børnene til spisning og det er derfor vigtigt at den voksne bliver siddende, så vidt muligt, for at motivere børnene til den gode madro.

Det etiske/æstetiske:

- brød i suppen: er suppen så tynd at de små ikke vil få noget mad, kommer der lidt brød i suppen. De store må selv bestemme dvs. selv rive brødet og putte det i suppen/dyppe.
- Varm mad: Vi vil bestræbe os på at servere maden så den ikke er så varm.
- Opdeling af børn i alderstrin ved spisning/små grupper/fællesbord: Vi kan se fordele og ulemper ved begge dele. De små kan lære af de store og de store kan skulle tage ansvar for de små. Ydermere kan aldersopdeling være rigtig lærende og sundt for de sociale kompetencer, vi forsøger hele tiden nye sammensætninger.

Frugt kl. 14.00:

Brødet smøres ved bordet og serveres fra et fad, ligeledes skæres frugten ved bordet og den serveres (blandet) i skåle, hvorfra børnene selv vælger til/fra.

Inden lukketid:

Sidst på dagen kan vi servere et stykke knækbrød eller et stykke brød samt et glas vand til at gå hjem på.

Overordnede rammer i vuggestuegrupperne:

Vi ønsker at styrke følgende kompetencer:

De motoriske kompetencer:

- Smøre deres egen rugbrød.
- Bruge bestik.
- At blive selvhjulpne f. eks. at kunne hælde mælk op.

De sociale kompetencer:

- Børnene samarbejder omkring forberede madvognen.
- Samarbejde om borddækningen.
- Vente på tur.
- Spørge om og svare tilbage når maden skal sendes rundt ved bordet.
- Være opmærksomme på at der er mad til alle ved bordet.

De sproglige kompetencer:

- Tale om dagens måltid, hvad hedder det og hvad er det.
- Sætte ord og begreber på f.eks. lang grøn agurk.
- Få styr på tal og mængder, hvor mange skal have kopper og tælle kopperne.

Hygiejne:

I vuggestue grupperne er hygiejnen vigtigt i forhold til både børnenes og personalets daglige rytme.

Alle børn får vasket hænder af deres forældre både ved aflevering samt ved afhentning.

Personalet vasker hænder sammen med børnene efter aktiviteter samt udendørs lege/ture. Alle vasker hænder inden spisning.

Måltider i børnehavegrupperne:

Morgenmaden er det samme for vuggestue og børnehave.

Der er en forældrebetalt ordning i forhold til eftermiddagsmåltidet, som alle børn er en del af.

Køkkenpersonalet sørger for at indkøbe økologiske fødevarer som består af rugbrød, 2 slags pålæg og ½ stykke frugt til alle børnehavebørn.

Kl. 9.00:

Der serveres knækbrød i alle grupper. Sundhedsstyrelsen anbefaler at der er 3 timer imellem måltider for børnehavebørn. Vi har erfaret at det er et godt tidspunkt lige at få lidt energi til at begynde dagen på, uden at tage appetitten fra frokosten.

Frokost kl.11 :

Den gode madro:

- Den gode madro skabes i børnehaven ved at hele optakten til måltidet (vaske hænder/tisse mm.) gøres til rutine, opdelt i de forskellige børnegrupper, lille-, mellem-, og storegruppen. Nogen stuer bruger musik i baggrunden. Maden præsenteres af børnene selv og til dette kræves fuldstændig ro og det skaber en vis respekt. Samtale om maden skaber også en nysgerrighed og lysten til at prøve noget nyt vil opstå.

Det etiske/æstetiske:

- Læring i måltidet: Smøre maden, hælde af kander, bruge bestik, vende skeen rigtig, drikke kop.
- Sociale kompetencer: Vente på tur, til dels lave madvogn, samarbejde om borddækning, spørge og svare tilbage når maden sendes rundt
- Sproglige kompetencer: samtale om dagens måltid, ord, begreber mm.

Den ugentlige madplan er sammensat således for børnehavegrupperne:

Frokost:

Mandag: Grød + saft

Tirsdag: Rugbrød + mælk

Onsdag: Varm ret + mælk

Torsdag: Varm vegetar ret + Mælk

Fredag: Suppe + flutes + mælk

Frugt:

Rugbrød med pålæg + frugt + mælk

Brød med smør + frugt + vand

Brød med smør + frugt + vand

Brød med smør + frugt + vand

Rugbrød med pålæg + frugt + vand

Overordnede rammer i børnehaven:

I børnehaven vil vi gerne opnå at både børn, personale og forældre bliver bevidste om, hvad der er sund og næringsrig kost, samt hvilken betydning det har for børnene:

- Hvad de spiser for at trives.
- Hvordan børnene får tilstrækkelig energi til at klare dagen.
- Hvordan rammerne er for måltidet.

Måltidets rammer:

- Inden børnene sætter sig til bordet skal de vaske hænder.
- Vi prioriterer at der er ro omkring måltidet.
- At der holdes bordskik. Det betyder at du snakker stille med dine sidemænd, sidder roligt uden at skubbe osv.
- Børnene er med til at dække madvogn og dække bord.

Vi ønsker at styrke følgende kompetencer:

De motoriske kompetencer:

- Udvikles i form af at børnene f.eks. lærer at håndtere en kniv ved måltidet.
- Smøre deres egen rugbrød.
- Bruge bestik.
- At blive selvhjulpne f. eks at kunne hælde mælk op.

De sociale kompetencer:

- Forberede madvognen.
- Samarbejde om borddækningen.
- Vente på tur.
- Spørge om og svare tilbage når maden skal sendes rundt ved bordet.
- Være opmærksomme på at der er mad til alle ved bordet.

De sproglige kompetencer:

- Tale om dagens måltid, hvad hedder det og hvad er det.
- Sætte ord og begreber på f.eks. lang grøn agurk.
- Få styr på tal og mængder, hvor mange skal have kopper og tælle kopperne.

Forældre som medbringer mad til eget barn:

Vi opfordrer alle forældre der medbringer mad til eget barn enten ved aflevering eller afhentning, at det bliver serveret/ spist uden for Børneuniverset.

Mad –og måltidspolitikken skal revideres hvert år i efteråret i samarbejde med forældrebestyrelsen og frokostordningen skal forældrebestyrelsen tage stilling til hvert andet år.