

# Kost- og måltids beskrivelse

---

## Indledning

Vi har i Børnehuset Marienlyst udarbejdet en kost - og måltids beskrivelse. Det betyder, at vi bl.a. har ekstra fokus på sund og ernæringsrigtig mad samt fokus på, hvordan måltidet foregår.

Børnehuset Marienlysts overordnede mål for måltidet er, at det skal danne ramme om et fællesskab, og at der skal være en rar og hyggelig stemning. Børnene er i forbindelse med måltidet selv med til at gøre og bestemme så meget, som de magter, set ud fra det enkelte barns udviklingsniveau. De er selv med til at hælde mælk og vand i glasset, øse mad op på tallerkenen og smøre deres brød. Børnene bestemmer også selv, hvor meget de vil spise. Synes vi ikke, at et barn har spist nok til at være mæt, opfordrer vi det til at spise mere, men vi presser aldrig barnet. Vi opfordrer desuden børnene til at smage på maden. I denne beskrivelse kan I også læse mere omkring de anbefalinger vi har til jeres børn madpakker, samt krav til forplejning når vi afholder fødselsdage.

## Institutionens mål og vision

- Give børnene mulighed for, igennem sund kost, at udvikle sig optimalt motorisk, mentalt og socialt.
- Skabe glade, aktive børn, som trives.
- Modvirke fejlnæring, overvægtsproblemer og spiseforstyrrelser.
- Give børnene sunde kostvaner.
- Give forældrene information og oplysning om ernæringsrigtig kost, samt inspiration til sunde madpakker/mellemmåltider.
- Fremme børnenes interesse for at smage på nye ting og give dem madmod.

## Overordnede pædagogiske principper:

- Vi introducere madvarerne til frokost måltidet og fokusere på dialog omkring måltidet. (vi differentiere efter børnegruppens behov og kompetencer)
- Der er fokus på samspil under måltiderne.
- Vi arbejder kontinuerligt på at reducere ventetider
- Vi prioriterer børnenes selvhjulpethed under alle måltider, børnene skal være så aktive som muligt. (der tages dog forbehold for børnenes kompetencer og sikkerhed eks. varm suppe øses op af voksne)
- Vi siger altid 1-2 værsgo ved så mange måltider som muligt.
- Personalet spiser med til et pædagogisk måltid (meget lille portion), ingen spiser egen mad til frokosten.
- Børnene rydder af efter dem selv og indbydes til at have så meget ejerskab i måltidet som muligt.
- St. gr. arbejder med at øve børnene til den ramme der er i skolen omkring måltidet.
- Børnene tilbydes alt mad, men vi acceptere deres valg.

- Vi øser ikke mad op til børn som de tydeligt frabeder sig.
- Alle børn deltager som udgangspunkt i måltidet.
- De voksne har ansvar for at maden fordeles ligeligt.
- Vi korrigerer ikke børnene, men guider dem til hvad de skal/må.
- Vi er nærværende i måltidet og er forberedt praktisk inden måltidets start, således vi ikke skal rejse os.
- Ingen børn presses til at spise op
- Det er altid muligt at tilbyde børnene rugbrød som alternativ

## Generelle retningslinjer fra sundhedsstyrelsen

Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn fra 3 års alderen spiser efter de officielle kostråd. Børn under 3 år kan være småtspisende personer og have særlige behov. En fornuftig fordeling af dagens måltider kan bestå af tre hovedmåltider, samt nogle mellemmåltider.

Læs mere på sundhedsstyrelsens hjemmeside: <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed-og-livsstil/ernaering>, her kan I læse alt om

## Begræns sukkeret

I forhold til det rent ernæringsmæssige har vi besluttet, at vi i Børnehuset Marienlyst gerne vil være med til at begrænse den mængde af sukker, vi sætter til livs.

Sukker har ernæringsmæssigt flere negative virkninger. Eksempelvis giver det en mæthedsfølelse, som kan bevirke, at vi ikke føler trang til at spise de sunde ting til måltidet, der indeholder de vitaminer, mineraler og kostfibre, vi har brug for. Sukker kan i nogle former give hurtig energi, men det giver ikke noget længerevarende energitilskud. Det kan være fedende, og det er dårligt for vores tænder. Mange nyere undersøgelser viser, at vi i Danmark i dag indtager meget store mængder sukker gennem vores kost – ikke mindst gennem slik, sodavand og små hyggelige mellemmåltider. I Børnehuset Marienlyst ønsker vi at etablere en kultur, hvor hyggestunder ikke per automatik forbindes med noget sødt at spise, men med fællesskab og god stemning.

## Madpakker

Da børnenes madpakker er en stor del af deres hverdag i institutionen, ønsker vi at madpakkerne er både spændende og praktiske. Vi ser gerne, at madpakkerne er som følger:

### Indhold (Anbefaling):

- Rugbrød/grovboller med fibre
- Sundt og gerne varieret pålæg

- Varieret indhold (Det er ikke udfordrende eller spændende at se på det samme hver dag). Dog kan der naturligvis sagtens være elementer, som går igen hver dag
- Grønt + frugt som snack
- Hvis man gerne vil servere sødt for barnet er figenstang, rosiner, nødder, tørrede tranbær osv. gode alternativer. (Max. én sød ting pr. måltid – igen det er jeres valg)
- Ingen kage, kiks, slik, Danone yoghurt, mælkesnitter småkager, chokolade, slik eller lign.

#### Det praktiske:

- Sørg for at barnet selv kan åbne maden, dvs. skær bananens top af, åben pølsestangen og ostehapsen m.v. Det giver børnene en mulighed for at være så selvhjulpne som muligt.
- Sørg for at finde/købe en madkasse og en drikkedunk, som barnet selv kan åbne og lukke.
- Sørg for simpel mad, børnene selv kan håndtere.

## Drikkelse

Barnets primære drik er vand i deres egne drikkedunke. Der vil være mulighed for sukkerfrit saftvand ved festlige lejligheder og det er forældrene som bestemmer, om barnet skal have saftvand eller ej.

## Mærkedage (Fødselsdage og afslutninger)

Om formiddagen under samlingsstunden fejrer vi særlige mærkedage for og med børnene. Særlige mærkedage har vi defineret som børnenes fødselsdage og afslutninger. I er som forældre naturligvis velkomne til at deltage i fejringen på stuen. Fødselsdagsbarnet vælger et par sange, der synges under fejringen. I må meget gerne medbringe noget spiseligt til fejringen af jeres barn, men vi vil gerne henstille til, at det bliver boller, pizzasnegle, pølsehorn, frugt eller andet sundt.

#### **Vi tager ikke imod uddeling af fødevarer såsom nedenstående:**

- Kage
- Slik
- Boller med glasur eller slik (Boller kan i stedet evt. tilsættes rosiner)
- Saft
- Is

Hvis disse medbringes vil I få dem med retur hjem igen.

#### **Vi mener at vi sagtens kan afholde en mindeværdig begivenhed for barnet uden brug af ovenstående spiselige ting.**

Alle stuer melder ud i ugeplanerne hvis der holdes fødselsdag. Alle børn medbringer fortsat en lille madkasse, dette grundet i, at hvis børnene ikke vil have hvad der uddeles, har de fortsat noget at spise. Vi appellere til, at der til fødselsdage medbringes begrænset madmængde eks. behøves ikke medbringes mange forskellige ting, da børnene også kan få suppleret fra deres formiddagsmadpakke.

Vi går **ikke** til fødselsdage uden for institutionen, denne begrundet i, at vi gerne vil undgå at skabe ulighed mellem børnene ligeledes er vi ansvarlige for det læringsmiljø vi tilbyder alle børn og vi mener at dette kun kan sikres i de rammer vi kender. Vi afholder derfor fødselsdag på barnets egen stue.

Vi har de senere år i børnehaven lavet fødselsdags gaver til børnene i børnehaven, dette har både været meget tidskrævende og skabt nogle konfliktsituationer. Da der har i vuggestuen aldrig har været tradition for at dele gave ud, har vi nu også besluttet at der heller ikke deles gaver ud i børnehaven.

## Arrangementer i institutionen:

Vi vil til arrangementer i institutionen ligeledes gå efter sunde alternativer til disse arrangementer. Dog ser vi gerne at vi to gange om året til henholdsvis sommerfesten samt julefesten kan servere mere sukkerholdige ting.

Det bestræbes at der til disse særlige lejligheder tilbydes et sundt alternativ.

## Særligt i vuggestuen

I vuggestuen må børnene ikke medbringe hårde madvarer. Det er eksempelvis rå æbler, rå gulerødder og nødder. Jf. Sundhedsstyrelsen, da der kan være fare for kvælning. Hvis I som forældre er i tvivl om hvad der ikke må medbringes så rådfør jer med personalet.

## Inspiration:

Ideer og inspiration til sunde madpakke kan findes bl.a. på nedenstående links.

<https://www.sundemadpakker.dk/>

<https://www.valdemarsro.dk/madpakke-hits/>

<https://opskrifter.coop.dk/temaer/madpakkeid%C3%A9er>