

Kostpolitik Espersens børnehus

Revideret 7-1-26

Morgenmad 6.30-7.30

Vi dækker bord så det er nemt for børnene selv at tage service og morgenmad. Vi vejleder og hjælper børnene til at de så vidt muligt bliver selvhjulpne.

Den voksne sidder med ved bordet og sørger for en hyggelig stemning

Når barnet er færdigt med at spise går hun/han selv hen med deres kop og tallerken på rullebordet.

Knækbrød – havregryn - havrefras

Evt. havregrød

Hjemmebagt brød

Evt. rester –

Plantebaseret smørepålæg

Formiddagsmad 8.30 – det kan også trække til kl 9

Børnehaven serverer grøntsager og enten et stykke rugbrød eller knækbrød.

På dette tidspunkt kan der godt komme en del børn, men det er vigtigt, at de voksne bliver siddende ved deres borde, derfor kan I som forældre ikke forvente, at der er en voksen der kan vinke mellem kl. 8.30-9.00, så nye børn tages i mod ved bordet.

Rugbrød med rester eller andet

Knækbrødet skal være det tykke i børnehaven + grøntsager og ingen frugt om formiddagen

Det tynde knækbrød og blødt brød i vuggestuen + grøntsager

Frokost mellem 10.30 -11.30

I børnehaven spiser grupperne lidt forskudt, for at ikke alle skal være på badeværelset på en gang.

Maden vi serverer, følger sundhedsstyrelsens kostråd der tages hensyn til forskellige kulturer/religioner og allergier.

Selve menuen kan ses på tavlen ved siden af hoveddøren.

Vi bruger meget tid på vores frokost. Børnene hjælper med at dække bord. Der er faste pladser hver dag, så barnet ved hvad hun/han skal hver dag.

Børnene øver sig også her i at være selvhjulpne med at hælde mælk/vand op øse maden op og selv lave deres rugbrødsmadder. En ex. Er at øse suppen op selv.

De voksne vejleder og guider børnene i hvordan der ventes på tur – der bliver sagt værsgo af en af børnene så alle starter på samme tid.

Vi hjælper børnene med at snakke med deres "indestemmer" det kommer af at børn ofte er mere høj-røstede i en børnehave/vuggestue fordi vi er mange sammen.

Børnene sætter selv deres service på rullebordet.– rydder op på madrester og hjælper med at sætte skåle o.l. tilbage på rullebordet.

Der er meget socialt i et fælles måltid. Det er høfligt at vente på hinanden – vi venter på at "næsten" alle er færdige inden der bliver sagt velbekomme og vi kan gå fra og komme ud og lege.

Ovenstående er gradueret efter hvor gammelt barnet er og hvor den nærmeste udviklingszone er.

Eftermiddagsmaden

Serveres mellem 14 og 14.30. Der kan være lidt forskel på hvornår vi kommer i gang alt efter hvor lang tid det tager at komme ind om vinteren og hvornår børnene står op af deres middagssøvn i vuggestuen

Det er meget forskelligt det der bliver serveret – brød – knækbrød – koldskål – frugt/grønt -

Generelle ting

- Børnene skal ikke smage
- Man må gerne opfordre, alle kender også deres børnegruppe
- Vi kigger på det enkelte barns behov, når vi vurderer om der skal tilbydes et stykke rugbrød i stedet for den varme med
- Børnene introduceres for nyt mad flere gange og opfordres til at smage.
- Der serveres vand til alle måltider i børnehaven. I vuggestuen gives der mælk til frokost, når der serveres rugbrød
- Sundhedsstyrelsen anbefaler ca. 150 gram frugt/grønt om dagen til børn i alderen 4-10 år og 50-100 gram til børn i alderen 1-4 år.

Mærkedage og traditioner – jul påske, fødselsdage m.m.

Forældrene har en enkelt lækker ting med

Vi får saftvand når det er varmt

Forældrerådet inddrages

- materialet tages med på forældrerådsmøderne

Bæredygtighed

- Obs på madspild

For personalet er måltiderne det der kaldes pædagogisk medspisning.

- Foregå med et godt eksempel

Der er Rigtig mange gode overvejelser omkring det mad der bliver lavet.
Charlotte følger sundhedsstyrelsen anbefalinger