

Kostpolitik Espersens børnehus

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 - yoghurt

Evt. havregrød

Evt. rester –

Plantebaseret smørepålæg

Formiddagsmad 8.30

Børnehaven serverer grøntsager og enten et stykke rugbrød eller knækbrød.

Rutinerne i de 5 grupper er forskellige – nogle hører frugtsangen andre læser historie eller synger sammen.

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 + grønsager og ingen frugt om formiddagen

Det tynde knækbrød og blødt brød i vuggestuen + grøntsager

Frokost 11.00 -

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.

Alle grupper synger "Madsangen" når vi kan se at maden er kommet.

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 i vuggestuen bærer børnene selv hagesmækken hen i vasketøjskurven – rydder op på madrester og hjælper med at sætte skåle o.l. tilbage på rullebordet.

I vuggestuen ses der igen på alder.

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.

Navnesang synges i vuggestuen.

Nævne de forskellige maddage; fisk, suppe, madpakker på tur.

Vuggestuen selvhjulpnehed – store gruppe i indhaket

Vi er obs på størst mulig selvhjulpnehed i hele huset.

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 -
Ex. ?

Generelle ting

- Skal børnene smage?

Man må gerne opfordre, alle kender også deres børn

Der skal lidt af hvert på tallerken når der er flere ting (især varm mad)

Vi kigger på det enkelte barns behov, når vi vurderer om der skal tilbydes ekstra måltider.

Til de varme måltider tilbydes børnene et stykke rugbrød med margarine som supplement, hvis vi finder det nødvendigt.

- Børnene introduceres for nyt mad flere gange – over på deres tallerken
- 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.

Selvhjulpethed

Stor fokuspunkt

Vuggestuen hælder selv – ex. Frugtfadet sendes rundt

Man sidder ved bordene sammen med børnene og smøre og skære

Børnehaven – her gør børnene alt det de kan selv – tager rugbrød – tager pålæg – hælder op osv.

Sætter på bordet??

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

Forældrene har selv med her i huset som det er nu

1 ting med

- chips
- kage
- flødeboller
- is
- Frugt

Afslutningsfesten ??

Saftevand når det er varmt

Forældrerådet inddrages

- materialet tages med på forældrerådsmøderne

Bæredygtighed

- Obs på madspild
- Frugtudskæringen – fadene
-

Pædagogisk måltid – hvad indebærer det for personalet

Rigtig mange gode overvejelser omkring det mad der bliver lavet – vi tager det på pmøde sammen med Charlotte.

Sedlen på rullebordet er gruppens ansvar