



DEUTSCHE KINDERGÄRTEN SONDERBURG

Kostpolitik Deutscher Kindergarten Gråsten

Aktualiseret Juni 2022

Børn har generelt et stort energibehov. De er fysisk meget aktive i deres leg og læring og derudover bruger de energien til at vokse og udvikle sig.

Energi får de i form af den mad og drikke de indtager.

For at få dækket det daglige energibehov er det vigtigt at børn indtager 5-6 mindre måltider i løbet af dagen. Ellers er de ikke i stand til at få dækket deres energibehov.

Den gode madpakke

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn også spiser efter de 10 officielle kostråd (www.altomkost.dk). Derfor burde madpakken indeholde:



Grønt: Gnavegrønt i form af f.eks. gulerødder, peberfrugt, agurk, tomat o.a.

Brød: Rugbrød eller groft brød (Hvidt brød mætter ikke så meget som det grove, og bør derfor begrænses i madpakken)

Pålæg: Kød, ost eller æg

Fisk: Mindst én slags fisk

Frugt: Et stykke frugt, gerne i mundrette stykker

Børn under 10 år bør indtage 300-500 gram grønt og frugt om dagen. Heraf bør maks. halvdelen (150-250 gram) være frugt.

Børn bør ikke indtage slik i hverdagen, heri medregnes kiks, mælkesnitter, frugtyoghurt (danone), smoothies, kage og desserter. Vi opfordrer til, at disse ting ikke kommer med i madpakken. Alle disse produkter har et højt indhold af sukker, og vil derfor optage pladsen for de nødvendige og gavnlige næringsstoffer. Tørret frugt, myslibarer og frugtstænger har generelt også et højt sukkerindhold, og bør derfor begrænses i madpakken.

For at skåne miljøet opfordrer vi til at reducere emballagen i madpakken.

Måltider i børnehaven

Når vi spiser i børnehaven, vil der altid sidde en voksen sammen med børnene. Maden har en vigtig betydning for børnenes udvikling, læring samt deres evne til at indgå i sociale relationer. Vi vil derfor skabe en god stemning ved at tale stille og roligt sammen med børnene, og opfordre børnene til at gøre det samme.

Formiddag til vuggestuen kl. 8.30:

Børnehaven tilbyder knækkebrød.

Frokost mellem kl. 09.30 – 10.00, afhængigt af hvilken gruppe barnet er på:

Barnet spiser madpakke.

Eftermiddag kl. 13.30 – 14.00:

Børnehaven tilbyder frugt.

Sen eftermiddag:

Hvis dit barn er i børnehaven til kl. 16.00 eller senere, er det en god idé, at der er et ½ stykke brød og evt. lidt frugt/grønt, så barnet også har energi, når det kommer hjem. Herved kan den såkaldte ulvetime evt. undgås.

Børnene har fri adgang til deres drikkeflasker med vand hele dagen.

Vi opfordrer til, at ovennævnte politik overholdes. Giv ikke barnet madpakken som trøst, når I går om morgenen. Mad skal ikke bruges som trøst. Har dit barn svært ved at sige farvel og brug for trøst, så sig det i stedet til os, så vil vi hjælpe med at sige farvel.

Fødselsdage

Der er forskel på hverdag og fødselsdag. Børnene skal også føle dette, så selvfølgelig vil vi gerne fejre fødselsdag i børnehaven.

Vi anbefaler, at i ikke kommer med sukkerholdige ting.

Da børnene i hverdagen støder på mange sukkerholdige fødevarer og ikke har brug for meget sukker, anbefaler vi nul-sukker i børnehavetiden.

På nettet findes forslag til mange sunde alternativer, f.eks. i form af grove pizzasnegle, grove pølsehorn, frugtspyd og meget mere.

For inspiration, se på følgende links:

www.altomkost.dk.

www.frugtfesten.dk

www.tjecksundheden.dk

www.maddag.nu

www.hjerteforeningen.nu

www.dge.de



Hvor kommer madet fra?

Børnene er med til at vælge hvad de gerne vil spise på maddagen. Her inddrager vi dem i beslutninger og snakker om hvad der er hensigtsmæssigt, og hvor maden kommer fra.

Samtidig er vi opmærksomme på at variere eftermiddagsfrugten og snakker om, hvor den kommer fra.

I børnehavens have dyrker og høster vi vores egne frugt og grønsager.

Vi har et lille bål sted på legepladsen, som også bliver brugt til at lave mad.

Smagsoplevelser

Vi har en maddag, hvor børnene er med til at lave mad og selv vælger hvad der skal laves.

Familierne køber spændende frugter og grøntsager, som de tager med i børnehaven.

Vi snakker generelt om forskellige smagsoplevelser, når vi spiser (sødt, surt, bitter, salt)

Når vi er på tur snakker vi om vilde urter, der kan spises. Samtidig kigger vi også på giftige og uspiselige urter. Vi vægter højt, at børnene kun spiser dem sammen med en voksen.

Sprogudvikling

For at udvikle nuanceret sprogbrug i forhold til mad og måltider, sætter vi ord på både maden og vore handlinger i forbindelse med måltidet.

Inden måltidets begyndelse synger vi en sang eller bruger rim og remser.

Vi snakker om, hvad der er i madpakken og bruger bevidst begreber, når vi gør noget: retter an, rører, skærer m.m.

Endvidere snakker vi om følelser som sult, tørst og mæthed. På den måde lærer dit barn at udtrykke sine behov.

Vi sætter stor pris på, at vi udvikler empati for hinanden, beder om hjælp, fortæller, lytter til det den anden har at sige.

Selvhjulpenhed

Inden Måltiden vasker vi hænder i fællesskab, evt. understøttet af en sang. I fællesskab dækker vi så bord, henter madkasser og finder pladser. Hvert barn øver at hælde vand og mælk op til sig selv og sætter maden op på tallerken.

Vi spiser både med fingrene og med bestik. Når alle er færdige, rydder vi af bordet. Enkelte børn hjælper til med at vaske bordet og ryde op i køkkenet.

