

Fuglekildens Madpolitik:

Fuglekildens madpolitik gælder både vuggestue og børnehave. Der er lagt vægt på forskellige ting, idet vuggestuebørnene får fuld forplejning i modsætning til børnehavebørnene, som ikke er med i madordningen, men har mad med hjemmefra.

Madpolitik i Fuglekilden defineres som: *kost, de fysiske rammer og kulturen omkring måltiderne*, som tager afsæt i Fødevarestyrelsens anbefalinger for børn samt den pædagogiske og praktiske hverdag i Fuglekilden.

Sund levevis grundlægges i en tidlig alder, derfor har vi særligt fokus på:

- At arbejde for, at børn skal have mulighed for at spise sund og velsmagende mad hver dag.
- At indarbejde bevægelse som en naturlig del af børnenes dagligdag.

Overordnede mål for Madpolitik i Fuglekilden:

- At udvikle fælles værdier på mad området, for at sikre børns sundhed og udvikling
- At børn skal have mulighed for at spise sund og velsmagende kost hver dag
- At fremme børns interesser og lyst til sund, varieret og ernæringsrigtig kost
- At medvirke til at udvikle sunde mad- og bevægevaner hos børn
- At forbygge livsstilssygdomme ved fejlernæring som f.eks. diabetes og vægtforstyrrelser

Principper for Madpolitik.

- Det er et fælles ansvar for forældre og dagtilbud at sikre sunde madvaner til børn
- Børn skal have 3 større måltider og 2-3 mindre måltider dagligt
- Børn under 3 år kræver særlig opmærksomhed på ernæring
- Børn tilbydes ét glas skummet eller letmælk til frokostmåltidet og babymælk til de helt små.
- Børn skal have fri adgang til frisk drikkevand dagen igennem
- Fuglekilden serverer mad produceret af gode og sunde råvarer og vælger hovedsagligt økologiske og/eller danske produkter.
- Sukkerforbruget minimeres og følger kostvejledningen for aldersgruppen. Se evt.: www.voresmad.dk/Guides "Madguiden for børn op til 6 år-Vores mad", som er en ny opdatering fra Sundhedsstyrelsen, som giver et overblik over kost og drikkevarer for 0-6 årige.
- Der tages specifikke hensyn til børn med fødevarerallergi i tæt samarbejde med forældre
- Der tages hensyn til religiøse og kulturelle forskelle
- Der sikres viden om ernæring og kost hos det pædagogiske personale
- Der sikres viden om god hygiejne og om opbevaring af madvarer
- Børn skal have mulighed for at spise deres mad i en hyggelig og rolig atmosfære
- Der er lavet principper/aftaler om kost i forbindelse med fødselsdage og andre arrangementer
- Kost, leg og bevægelse er en vigtig del af børnenes hverdag både for sig selv og i fællesskabet

- Fuglekilden deltager i forebyggelsen af livsstilssygdomme hos børn i samarbejde med forældre og evt. sundhedsplejerskerne

Sådan praktiserer vi Fuglekildens Madpolitik i vuggestuen:

- Barnets forhold til mad er baseret på lyst og nysgerrighed. Derfor lægger vi vægt på, at maden ser indbydende ud og bliver serveret i rolige og hyggelige omgivelser.
- Vi tilbyder varm mad 2 x om ugen og rugbrød 3 x om ugen. Vi udarbejder madplaner for hver uge og dagens måltider kan læses på tavlen i garderoben.
- Maden varierer mellem grød, kød, frisk fisk og supper. Vi tager udgangspunkt i årstidernes tilbud af frugt og grønt og vælger hovedsagligt danske eller økologiske produkter. På den måde opnår vi mest smag, vitaminer og fylde. Vi er bevidste om at vælge økologisk, men prioriterer også ud fra økonomi. Vi bager selv sundt og fiberrigt brød på nær rugbrød. Alle basisvare er, med få undtagelser, økologiske. Mælken er altid økologisk, ligesom de fleste andre mælkeprodukter er det. Hakket kød fra gris eller okse er også altid økologisk.
- Vi følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mad og kost. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn fra 0-3 år får meget lidt sukker og salt. Derfor begrænser vi brugen af det.
- Vi tager udgangspunkt i den danske madkultur, bordskikke og traditioner, men er åben for den globale verden vi er en del af. Vi respekterer andre religioner og kulturbaggrunde. Vi har dog ikke ressourcer til at imødekomme ønsker om specialkost, men forældrene må meget gerne selv levere mad til deres barn.
- Børnene skiftes til at dække bord og sige værsgo. De tager selv deres mad fra fadene. Børnene går af og til med i køkkenet og laver mad, dette er en aktivitet, der øger appetitten og madglæden.
- Vi fejre børnenes fødselsdage ved formiddagsfrugten. Der bliver pyntet op med flag og sunget fødselsdagssang.

Sådan praktiserer vi Fuglekildens Madpolitik i børnehaven:

- Der serveres morgenmad indtil kl.8.00. Morgenmaden består af havregryn, havregrød og Havrefras.
- Børnene har egne madpakker med i børnehaven.
- Til frokost sidder vi i de samme små grupper på sin egen faste plads og spiser madpakken.

- Der bliver hyggesnakket over maden og her lærers almindelige leveregler og bordskikke. F.eks. rækker man mælken til en, som beder om den. Vi taler dæmpet og det hele foregår i en rolig og tryk atmosfære.
- Vi opfordre til, at madderne pakkes ind, så børnene selv kan håndtere dem. Madpakken er fremme flere gange om dagen, og derfor svær at holde orden i. Vi råder til at dele madpakken op i to eller tre mindre pakker.
- Vi viser børnene, at vi tror på, at de selv kan mærke, når de er sultne og lader dem derfor spise flere gange om dagen, ud over samlingstidspunkterne. Det er den voksne, der tager ansvar for, at børnene får fordelt maden på en fornuftig måde, hen over hele dagen.
- Vi opfordrer til, at maden er sund og nærende. Børn har brug for energi og ernæring, der sikrer en jævn forbrænding dagen igennem for at de kan være vågne, glade og nysgerrige, så de kan lege, lære og udvikle sig. Det kræver en varieret kost fordelt på flere måltider dagen igennem.
- Til eftermiddagsmad er det en god ide, at have frugt, grøntsager og grovboller med. Vi spiser eftermiddagsmaden ved 13.30 tiden. Her er det lidt mere tilfældigt, hvor man sidder og hvem man sidder sammen med. Man må gerne vente med at spise sin eftermiddagsmad, til man er "færdig med sin leg".
- Vi serverer mælk til frokost og vand til eftermiddagsmaden.
- Børnene må ikke have, det man traditionelt forstår ved slik, med.
- Børnene skal ikke have drikkelse med.

Fødselsdag:

- Man kan vælge at fejre børnenes fødselsdag i deres gruppe i Fuglekilden. Der bliver pyntet op med flag o.l. og man får en lille gave.
- For Lilla gruppes (de ældste børnehavebørn) vedkommende, kan man også vælge, at invitere sin gruppe hjem til fødselsdagen.
- For begge "måder" gælder det, at det er forældrene, der aftaler tid og sted og leverer det, der skal spises til fødselsdagen. I den forbindelse skal det pointeres, at uanset om fødselsdagen holdes i Fuglekilden eller hjemme hos barnet, så må der kun serveres en' ting + vand eller mælk.