

# RAMME FOR MAD- OG MÅLTIDER I FUGLEKILDEN



## Indhold

Ramme for mad- og måltider i Fuglekilden .....	2
Særligt for børnehaven .....	2
Fødselsdage i børnehaven.....	3
Børnehavens spisetider .....	3
Særligt for vuggestuen .....	4
Fødselsdage i vuggestuen.....	4
Vuggestuens spisetider .....	5



## Ramme for mad- og måltider i Fuglekilden

Børn tilbringer mange timer dagligt i et dagtilbud, hvor de skal trives, udvikle sig, lære og dannes. En stor del af børns daglige måltid indtages i dagtilbuddet. Vi vil i Fuglekilden gå forrest i forhold til Assens Kommunes ”Ramme for mad- og måltider”, og skabe sunde vaner og positiv madkultur blandt de børn som færdes hos os. Børn har behov for en varieret og nærende kost dagen igennem, så de har energi til at være aktive, nysgerrige og i udvikling dagen igennem. Det gælder uanset om der tilbydes frokostordning eller om børnene har madpakker med hjemmefra. Forskning viser, at gode spisevaner grundlægges allerede i barndommen. Forskningen viser også, at børn generelt indtager 4 gange så mange søde sager og drikke, som der er plads til en sund kost. Forældre og dagtilbud har sammen et fælles ansvar for at give børn gode måltidsvaner, så børnene lærer at vælge god og varieret mad og spise det i en god atmosfære.

## Særligt for børnehaven

I børnehaven har alle børn madpakker med hjemmefra. Hvert andet år er der politisk bestemt afstemning til frokostordning, som foregår via Fællesbestyrelsen. Der medbringes 2 madpakker i børnehaven. Én stor madpakke som indeholder formiddags- og middagsmad samt en mindre eftermiddagsmadpakke.

Vi drikker vand fra hanen til alle måltider undtagen morgenmad. Vær opmærksom på at i selv skal dække jeres barns mælkebehov via kosten samt hvad der tilbydes af drikke derhjemme. Børn på 2-5 år anbefales 250 ml mælk og 10 g ost **eller** 300 g mælkeprodukter om dagen.

Kilde: sundhedsstyrelsen

Alle børn har brug for brændstof både fysisk og mentalt så de kan trives, lege og lære dagen igennem. Maden bør derfor være næringsrig og varieret så barnet har energi til at være aktiv og nysgerrig samt i udvikling dagen igennem.

Børnehaven sørger for, at maden spises i små grupper med en fast voksen. Der skabes en hyggelig og rolig madkultur og atmosfære som skærper nærværet og de sociale kompetencer. Børnefællesskaberne er vigtige også i forbindelse med mad og måltider, da børns madmod smitter og inspirerer andre børn til at prøve nyt.

I børnehaven er der ud fra vores årshjul, særlige dage hvor der tilbydes fællesmad i forbindelse med enten bål eller højtider.

Børnenes madpakker skal være pakket ind således at børnene selv kan åbne og pakke maden ud. Det vil sige at ostehaps, figenstænger og andet der kan være indpakket i anden emballage, bør åbnes hjemmefra, hvis ikke barnet selv kan åbne.

Vi opfordrer til at maden er sund og nærende. Personalet svarer gerne på spørgsmål vedrørende indhold i madpakken samt giver sparring og gode råd hertil. På sundhedsstyrelsens hjemmeside findes der også en masse gode ideer til madpakken som I med fordel kan kigge nærmere på.

Vi tillader ikke slik og kage i madpakken

## Fødselsdage i børnehaven

Vi fejrer barnets fødselsdag ved at pynte op med flag samt holder samling hvor vi synger fødselsdagssang og barnet får en lille gave med hjem. Man må gerne dele ud til sin gruppe (Orange eller Lilla) – dog **kun én usund ting**.

Når man går på Lilla gruppe, er det muligt at invitere børnehaven hjem til fødselsdag. Dette aftales med personalet i børnehaven.

## Børnehavens spisetider

### **6.10-7.30: Morgenmad**

Vi serverer havregryn og havrefras. Enkelte dage kan der være havregrød.

### **8.30: Formiddagsmad**

Vi spiser fælles formiddagsmad hvor dagens program gennemgås.

### **11.00-11.30: Frokost**

Vi sidder sammen i små grupper med hver sin voksen. Barnet har sin faste plads med sin faste voksen.

### **13.30-14.00: Eftermiddagsmad**

Hvis vejret er til det, spiser vi ofte vores eftermiddagsmad udendørs, hvor legen efterfølgende kan fortsætte.



## Særligt for vuggestuen

I alle vuggestuer i Assens Kommune serveres der mad til hele dagen. Maden der bliver serveret er sund og varieret. Vi lægger stor vægt på, at maden ser indbydende ud samt er ernæringsrig. Vi serverer varm mad 1x om ugen samt en ugentlig grøddag. De resterende dage spiser vi rugbrød med pålæg og grønt. Vi udarbejder madplaner for hver uge som hænger synligt i garderoben. Formiddagsmaden er brød og frugt, og til eftermiddag varierer menuen lige fra pølsehorn til tærte, smoothie, koldskål m.m.

Vi har det økologiske spisemærke "sølv", hvilket betyder at vores daglige madforbrug svarer til en økologiprocent på 60-90%. Vi køber så vidt det er muligt, altid danske varer og dyrker også nogle af vores råvarer selv – dog kun i sommerperioden. Vi har store plantekasser og et lille drivhus så børnene selv er en del af processen fra jord til bord. Det giver børnene en daglig opmærksomhed på vores natur og madglæden er stor, når vi høster egne grøntsager.

Vi serverer kun sukker i små mængder, og til helt særlige anledninger. I hverdagens måltider bruger vi sundere alternativer til at søde maden der hvor det giver mening for at bevare den gode smag.

Vores madkultur tager udgangspunkt i det danske køkken, kultur og traditioner. Vi har respekt for flere forskellige kulturer og behov samt en åbenhed og nysgerrighed for den globale verden vi er en del af.

Har barnet fødevarerallergi, er det altid en individuel snak hvorvidt vi bedst muligt tilgodeser dette. Fødevarerallergier samt særlige diæter skal altid være lægeordnede og dokumenteret.

Vi har alle et ansvar for vores klima, hvilket vi efterlever i Fuglekilden ved at reducere vores madspil markant. Vi minimerer vores kødforbrug og sørger for at introducere børnene til planterige alternativer. Vi holder os opdateret på sundhedsstyrelsens anbefalinger til mælk, hvormed vuggestuen tilbydes mælk til morgen og frokost – samt vand fra hanen til formiddag og eftermiddag.

Vegansk kost kan ikke anbefales til spædbørn og småbørn, dog kan vi tilbyde vegetarisk kost.

Kilde: sundhedsstyrelsen

## Fødselsdage i vuggestuen

Vuggestuen står for afholdelse af barnets fødselsdag. Vi serverer pandekager og frugtfad med flag i. Vi holder fødselsdagen i forbindelse med formiddagsmaden. Ved indgangen til Fuglekilden flager vi for barnet. Vi sørger altid for at skabe hyggelige rammer for barnet på denne særlige dag. Vi anbefaler at fødselsdag i vuggestuen afholdes uden forældre, da det for et vuggestuebarn kan være overvældende at være midtpunkt på sådan en dag, hvorved vi derfor bevarer den så "normal som muligt" ved blot at være velkendt personale og børn tilstede.



## Vuggestuens spisetider

### **6.10-7.30: Morgenmad**

Vi serverer havregryn, havregrød og havrefras.

### **8.30: Formiddagsmad**

### **10.30-11.00: Frokost**

Vi sidder sammen i små grupper med hver sin voksen. Barnet har sin faste plads med sin faste voksen.

### **Eftermiddagsmad – individuelt**

Vi spiser løbende når børnene vågner