



Principper for kost i Børnehuset, Samdriften Søvind, 2.udkast, 03-10-16

Bestyrelsens principper for kosten i Børnehuset har til formål at oplyse om Samdriftens holdning til kost og ernæring, samt fungere som oplysning til forældre og personale om, hvad vi i Bestyrelsen arbejder for. Principperne er et led i at skabe bedst mulig trivsel for børnene i Samdriften og vil løbende blive opdateret.

Om kost generelt:

Den kost vi spiser er en væsentlig del af vores hverdag, og skal understøtte den pædagogiske udvikling og læring der ellers foregår, ved at fremme sundhed og trivsel blandt vores børn.

De følgende principper gælder først og fremmest alle måltider som serveres af vores Børnehus, men skal også ses som inspiration til forældre, når de smører madpakker eller sender mad med børnene i Børnehuset.

De tilgrundliggende anbefalinger, som vores lokale principper bygger på, er statens officielle kostråd og Horsens kommunes mad- og måltidspolitik for børn i dagtilbud: Sunde børn i en sund by.

Link til pjecen: https://dagtilbud.horsens.dk/sites/default/files/2019-06/Mad%20og%20m%C3%A5ltidspolitik%20Horsens%20Kommune_0.pdf

Nogle væsentlige elementer er en del af måltidet i Børnehuset:

- 1) Næringsværdien i selve maden
- 2) Det sociale samspil under et måltid
- 3) Den pædagogiske vinkel på et måltid

Om næringsværdien i maden:

Regelmæssige måltider er essentielt for at have energi til at trives i vores Børnehus.

Bestyrelsen opfordrer til, at børnehave børn drikker postevand til maden. Der er derfor etableret en koldt vandshane med rent, køligt drikkevand som børnene selv kan fylde deres drikkedunk ved. Ønsker forældre ikke en drikkedunk, kan barnet bruge en kop.

Bestyrelsen anbefaler, at den kost der serveres af Børnehuset er lødige, varieret og ikke bidrager til fedme/fejlernæring. Desuden opfordrer vi til at personalet, gennem dialog med forældrene, er med til at oplyse og inspirere til at den medsendte mad i madpakke/måltidsposen tilfredsstillende barnets behov.

Om det sociale samspil under maden:

Bestyrelsen opfordrer til, at der etableres en fast, genkendelig struktur om, hvordan måltider forløber, med passende bordskik som en genkendelig del af vores rammer om måltidet. Det skaber ro og tryk.

Bestyrelsen anbefaler, at sproget der bruges, når vi taler om mad er positivt, undersøgende og nysgerrigt på forskellighederne i blandt os. Gennem dialog under måltidet skabes forståelse for kost og ernæring samt sundhed i et niveau, der passer til det enkelte barn.



Vi anbefaler at den generelle udvikling af sociale færdigheder som f.eks. turtagning og hjælp-somhed også bliver en del af måltiderne.

Om den pædagogiske vinkel på et måltid

Når man spiser sammen opstår en oplagt mulighed for pædagogiske tiltag og det ønsker vi, som bestyrelse, udnyttes til at øge børnenes selvstændighed: Udover at arbejde med børnenes selvhjulpnehed ved maden, opfordrer vi til at personalet bibringer børnene ny viden om mad/ernæring gennem samtaler over maden, stimulerer børnenes sanser under måltidet og skaber interesse for, hvad der puttes i munden.

Bestyrelsen opfordrer til, at alle måltider serveret af Børnehuset udnyttes som en mulighed for at udfordre vores børn og lade dem prøve grænser af. Dette kan f.eks. gøres ved at stimulere fantasi og sanser gennem nye dufte/smage: Ved at smage ny mad, eller f.eks. at spise i en anden kulturel kontekst end den danske, kan vores børn lære noget om kulturel mangfoldighed, som maden også kan være et udtryk for. De kan få en ny viden om, hvor forskellige vi kan være, men også få respekt omkring det at være anderledes end flertallet. Bestyrelsen opfordrer til, at personalet bliver bevidst om de pædagogiske rammer og målsætninger for måltiderne, der spises sammen i Børnehuset, ved at disse jævnligt diskuteres i faggruppen, så der bliver konsensus om, hvordan man opfører sig, når man spiser.

Beskrivelse af måltiderne i Børnehuset:

Hverdagsmad:

For at trives og holde energien oppe er det vigtigt at få et robust måltid flere gange om dagen. I øjeblikket tilbyder Børnehuset en sund morgenmad, mens mellemmåltider og frokost består af medbragt mad:

Frokost/Madpakke:

Til frokost medbringer alle børn en madpakke, smurt i hjemmet. Bestyrelsen opfordrer til, at denne overvejende indeholder rugbrød med pålæg og tilhørende grønt, sjældent hvidt brød. Den kan også bestå af rester efter et godt aftensmåltid, som barnet kan spise koldt; der er ikke mulighed for at varme medbragt mad i mikroovn.

Måltidsposer:

Disse bør bestå af mad der mætter reelt, da børnene ofte er sultne til formiddag og eftermiddag. Det kunne f.eks. være en grovbolle med ost eller en rugbrødsmad. Bestyrelsen opfordrer til ikke blot at medsende frugt eller mælkeprodukter, da dette ikke mætter ret længe.

Drikke:

Hvert barn opfordres til at have sin egen drikkedunk, for at være mest muligt selvhjulpent. Bestyrelsen anbefaler at børn i vuggestue drikker mælk til måltiderne, mens børn i børnehaven drikker postevand til måltiderne.

Børnehusets personale har en folder med billeder/links, som inspiration til madpakke og måltidspose, der kan udleveres til forældrene, når et barn starter i Børnehuset. De vil altid gerne hjælpe og vejlede omkring kost, hvis forældrene ønsker det.

Bestyrelsen vil derudover med jævne mellemrum sørge for at oplyse forældregruppen via opslag, foredrag eller lign.



Særlige situationer:

Fødselsdage:

Der er mange fødselsdage i Børnehuset, og dette er naturligvis noget helt specielt. Vi ønsker, at det skal være en kilde til glæde og godt samvær at fejre sin fødselsdag i stamgruppen. Når barnet fylder 4 år, er der mulighed for at invitere stamgruppen hjem til fødselsdag, hvis man ønsker det, ellers fejres dagen i Børnehuset. Bestyrelsen bifalder, at den mad forældre medbringer til fødselsdage er noget særligt, så oplevelsen bliver noget helt specielt. Det er Bestyrelsens opfattelse at et stykke fødselsdagskage hører herunder.

Pædagogiske aktiviteter:

Når der laves aktiviteter i løbet af året, kan disse involvere mad på forskellig måde. Et pædagogisk tema kan meget vel inddrage børn i planlægning og tilberedning af et måltid. Her kan maden godt være anderledes end i hverdagen. Børnene kan f.eks. hjælpe med at bage bolleter, de kan finde æbler og lave æblegrød, eller de kan lave pandekager over bål. Dette bakker Bestyrelsen i høj grad op om, da vi synes, det skaber en fin forståelse af hvor råvarer kommer fra og hvordan de bliver til mad.

Lejligheder hvor Børnehuset er vært for et særligt arrangement:

Ved ganske særlige lejligheder, kan der være grund til at spise anderledes end i hverdagen. Her kan maden have en anden karakter end i hverdagen, for at understøtte bestemte traditioner eller skrives ind i bestemte kulturelle aktiviteter: Det kunne f.eks. være, at der bliver serveret kage når Børnehuset har rund fødselsdag, at der bliver serveret æbleskiver med syltetøj og flormelis til jul, eller at der er en lille slikpose i tønden til fastelavn. Det er Bestyrelsens opfattelse, at maden i disse enkelte situationer er med til at understrege det helt særlige omkring situationen. Vi opfordrer dog til, at både personale og ledelse er opmærksomme på sunde alternativer i de situationer, hvor Børnehuset er vært for et måltid. Særligt ved afsked med personale, opfordrer vi til, at man siger farvel med et sundt alternativ til f.eks. slikkepinde eller flødebolter.