



FREDENSBORG
KOMMUNE

**Mad – og måltider i
Børnehuseene Fredensborg
2022-2023**



**BØRNEHUSENE
FREDENSBORG**



Indledning

I Børnehusene Fredensborg vægter vi måltiderne højt og vi gør en stor indsats for, at tilbyde børnene det bedst mulige. Det er måltider, der som en selvfølge overholder fødevarestyrelsens officielle kostråd og lever op til den gældende energifordeling for børn.

Fredensborg Kommunes institutioner arbejder med at bruge økologiske råvarer i madlavningen. Den seneste undersøgelse i Fredensborg Kommune viser, at maden i vuggestuer og børnehaver er 75% økologisk.

Vi har en positiv holdning til økologi og ønsker flest mulige økologiske fødevarer.

Børnehusene Fredensborg har sølv i det økologiske spisemærke. Vi vælger at fastholde dette, da det giver os mulighed for at kunne bruge konventionelle fødevarer dvs. sæsonvarer og danske varer.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for børn

www.sst.dk

De officielle kostråd:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget.
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mad med fuldkorn
- Spis mindre kød, vælg bælgfrugter og fisk
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Sådan gør vi i Børnehusene Fredensborg

I Børnehusene Fredensborg lever vi op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Vi serverer en god, sund og ernæringsrigtig kost med så mange økologiske produkter (60-90 %) som muligt. Vi bruger så mange friske råvarer som muligt og altid frugt og grønt efter årstiden.

Vi har stort fokus på at begrænse mængden af sukker i hverdagen.

Til festlige højtider så som jul, fastelavn, påske, høstfest m.m. kan der her opleves brug af sukker eks. boller med glasur og lignende.

Mål

- At give børnene en sund og ernæringsrigtig kost, så de har mulighed for at udvikles både fysisk og psykisk.
- At vi som institution er med til at sikre børnene god trivsel, så de på lang sigt undgår fejlnæring og livsstilssygdomme som overvægt m.m.
- At skabe en sund madkultur, der er med til at udvikle gode mad - og spisevaner.
- At give børnene gode og varierede måltider, der vækker deres sanser og nysgerrighed samt sikrer dem energi til hele dagen og giver dem bedst mulige betingelser for at lære og lege.

Bæredygtighed/madspild

Grønne retter i store gryder...

I Børnehusene Fredensborg og i vores fælleskøkken arbejder vi henimod, at blive endnu mere bæredygtige og reducere vores madspil mest muligt.

Dette gør, at vi er meget opmærksomme på vores valg af råvarer. Vi bruger sæsonvarer og bruger så vidt det er muligt danske råvarer. Hvis vi køber økologiske varer fra udlandet har vi en opmærksomhed på, hvordan transporten foregår. Det skal helst køres eller sejles i forhold til Co2 udledningen.

I forhold til madspild er vi godt på vej. Vi er opmærksomme på, hvordan vi får brugt så mange råvarer fra "bund til top" som muligt. Eks. bruges rester fra mælk, grød, ris, kornprodukter, forskellige former for grønt i vores brød. Stilke fra krydderurter bliver til dejlige olier, æbleskrog fra eks. æblegrød bliver til eddike. Henover sommeren bliver kompostormene dejlig mætte i alle vores huse af de skræller, vi ikke kan anvende i køkkenet.

Tjek ind/tjek ud på AULA

Vi laver mad til ca. 450 børn i Børnehusene Fredensborg. Vi har fokus på madspild og vi laver mad efter, hvor mange børn der er mødt ind eller endnu ikke har givet besked om sygdom/ferie/fri. Det vil sige, at hvis vi ikke kl. 8.30 kan se på Aula, om et barn er fraværende, ses det som om, at barnet kommer. Det er ligeså vigtigt at registrere på AULA, når barnet er tilbage igen, så vi sikrer, at der er mad til alle.

Morgenmad (skal tilmeldes til daglig leder på mail)

Vi har et tilbud om morgenmad til de børn, der er tilmeldt morgenmadsordningen. Man skal tilmelde sig ordningen hos den daglige leder i huset. Her tilbydes havregryn, rugfrø og mælk.

Formiddag

Ca. kl. 9.00-9.30 tilbydes børnene frugt, vand og rugbrød eller rester fra dagen før af brød/boller.

Frokost

Ca. kl. 11.00 spises der frokost. Frokosten er sund, varieret og så vidt muligt økologisk. Menuen kan bestå af fisk, kød, grønt, rugbrød, suppe eller grød. Menuen tilrettelægges efter sæsonens udbud.

Eftermiddag

Ca. kl. 14.00 serveres et eftermiddags mellemmåltid. Dette kan f.eks. være forskellige former for brød, frugtgrød, smoothies, frugt eller grønt.

Drikkevarer

Børnene tilbydes vand.

Tur

I forbindelse med udflugter ud af huset kan køkkenet sørge for madpakker. Personalet i husene sørger for vand eller børnene medbringer drikkedunke.

Allergi

Vi tager hensyn til børn med allergi. Dette skal dog være lægedokumenteret i form af en allergi-test. Kontakt venligst daglig leder af køkkenet Marianne Bredal.

Kulturelle madvaner

Der tages hensyn til andre kulturelle madvaner. Vi serverer som udgangspunkt kun halalslagtet kød, når dette har den bedste pris. Der vil altid være tilbud om vegetarisk måltid.

Madplan

Der udarbejdes madplan for en 3 måneders periode. Dette gør vi i forhold til genkendeligheden for børnene. Madplanen ligger på AULA og på vores hjemmeside www.bornehusene-fredensborg.dk.

Dagplejen Fredensborg

Når Dagplejen er i legestue, kan dagplejerne vælge at få leveret frokost og eftermiddagsmad fra vores køkken.

Inddragelse af børnene under måltidet

Vi opfordrer børnene til at deltage aktivt i og omkring måltidet på forskellig vis.

I forbindelse med måltiderne vægter vi en god madkultur. Maden indtages under rammer, hvor de voksne viser en positiv holdning over for maden, taler med børnene om dét de spiser og opfordrer dem til at smage på den mad, der serveres.

Børnekøkken

I vores fælleskøkken, der ligger Lystholm 8, er der etableret et børnekøkken. Her har børnene mulighed for at komme og være en del af madproduktionen. Er der et projekt i gang i et af husene, kan maden og dermed også børnekøkkenet være en del af dette.

Fødselsdage

Børnefødselsdage fejres i de enkelte huse. Vi har fokus på, at barnet er i centrum og fejre sin fødselsdag med flag, sang, lege og hvad der aftales i de enkelte huse. Børnene medbringer ikke noget til uddeling. Hvis I inviterer hjem til fødselsdag medbringer vi selv madpakker til børnene og fastholder det samme, som når vi fejrer dem i institutionen.

Ved jul og fastelavn er der mulighed for følgende:

1 figenstang og 1 overraskelse

Kontakt

Hvis du har spørgsmål vedr. frokostordningen og kost i Børnehusene Fredensborg, er du velkommen til at kontakte daglig leder af køkkenet Marianne Bredal på mail mbre@fredensborg.dk eller på telefon 41 21 81 60.