



FREDENSBORG
KOMMUNE

Mad – og måltidspolitik i Børnehuseene Fredensborg 2019-2021



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 10 kostråd og lever op til den gældende energifordeling for børn.

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

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.

Børnehusene Fredensborg fik tildelt sølvmærket (60 - 90 %) i september 2013. 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 10 kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Sådan gør vi i Børnehusene Fredensborg

I Børnehusene Fredensborg lever vi op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

I Børnehusene Fredensborg serverer vi 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, sommerfest m.m. kan der her opleves brug af sukker eks. boller med glasur og lignende.

Mål

- At give børnene mulighed for at udvikles både fysisk og psykisk, gennem den mad vi serverer.
- At vi som institution er med til at sikre børnene god trivsel, så de på lang sigt undgår fejlernæring 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.

Morgenmad

Vi har et tilbud om morgenmad til de børn der ikke har spist morgenmad hjemme- tidspunktet varierer fra hus til hus. Her tilbydes grød, havregryn, rugfrø og mælk. Indimellem er der også brød eller boller.

Formiddag

Ca. kl. 9.00-9.30 tilbydes børnene frugt, vand og rugbrød.

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. 14.00-15.00 serveres et eftermiddags mellemmåltid. Dette kan f.eks. være forskellige former for brød, sandwich, frugt eller grønt.

Drikkevarer

Børnene tilbydes mælk en gang om dagen, derudover vand.

Tur

I forbindelse med udflugter ud af huset sørger køkkenet 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.

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.

Inddragelse af børnene under måltidet

Vi opfordrer børnene til at deltage aktivt i og omkring måltidet. Afhængig af alder og motivation er børnene selv med til at tælle bestik, tallerkner, glas, selv øse op m.m., samt feje og tørre borde af.

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

Menuplan

Der udarbejdes menuplan for en måned af gangen. Menuplanen ligger på Famly og på vores hjemmeside www.bornehusene-fredensborg.dk.

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. Indtil nu har alle husene været i børnekøkkenet og produceret eftermiddagsmad til deres eget hus. Vi har kørt en 4 ugers periode.

Fødselsdage

Vi fejrer børnene, når de har fødselsdag. Kontakt en medarbejder, når dit barns fødselsdag nærmer sig.

Hvis I ønsker, at invitere hjem til fødselsdag i institutionstiden, beder vi om, at I følger vores retningslinjer, der er beskrevet i denne folder. Se derudover vores inspirationsfolder "Idéer til festlige lejligheder".

Hvis et barn har allergi eller andre særlige hensyn, aftaler forældre til barnet og medarbejderen, hvad der kan tilbydes.

Dagplejen Fredensborg

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

Ved jul og fastelavn er der mulighed for følgende:

Godteposer til jul

0-3 år: 1 figenstang, 1 pixibog, 1 klementin

3-6 år: 1 figenstand, 1 pixibog, 1 klementin

Indhold i fastelavnstønder

0-3 år: 1 figenstang

3-6 år: Popcorn

Inspiration til fødselsdags og andre arrangementer

Vi har udarbejdet lidt forslag til, hvordan man kan lave sjov fødselsdagsmad eller bare noget til festlige lejligheder.

Links:

<http://www.bornehusene-fredensborg.dk/0-6-aars-huse/frokostordning>

www.altomkost.dk