

## Handleplan for kost og sundhed i Snedsted Børnehave

I løbet af en dag i børnehaven skal børnene have dækket en stor del af deres energibehov. Vi bestræber os på at servere sunde og varierede måltider ud fra sundhedsstyrelsens anbefalinger. Ligeledes har vi taget stilling til madkultur og hvad vi mener er vigtigt, i den pædagogiske aktivitet, som et måltid er. Vi vægter at gøre måltiderne til hyggelige stunder, hvor der er læring, nærvær, ro, og hvor det er rart. I Snedsted Børnehave har vi mad- og frugtordning, der finansieres af forældrebetalingen.

### Rammer for måltidet

Rammen for måltidet er med til at afgøre, hvilken oplevelse det er for barnet. Det er det pædagogiske personale, der har ansvaret for at skabe rammen, hvor det gode måltid kan udfolde sig.

Om morgenen er der morgenmad fra kl. 6 til 7.30 i fællesrummet. Her serveres havregryn, cornflakes, rugbrød, ost og marmelade, og der er mulighed for mælk eller vand til maden. Børnene går fra, når de er færdige med at spise.

Om formiddagen spiser vi fælles formiddagsmad mellem kl. 8.30 og 9. Her serveres frugt og rugbrød med smør. Børnene går selv til og fra, og vælger selv, om de skal have noget.

Til frokost spiser vi som oftest stuevis – om fredagen dækker vi dog op til alle i storrummet til fælles frokost.

Børnene er på skift med til at udføre de praktiske opgaver i forbindelse med måltidet, for eksempel at tørre bordene af, stille stole til bordene og dække bord, ligesom de er med til at hente maden i køkkenet. På denne måde lærer børnene, hvordan man dækker et bord, og hvor de forskellige ting hører til, ligesom der skal tælles og fordeles rigtigt på bordene.

Når alle har været ude og vaske hænder, sætter man sig på sin plads, og de, der har dækket bord, venter på ro, så der kan siges "værs'go". Fade og skåle sendes rundt, så børnene selv kan tage, hvad de ønsker – dog kan der være ting på menuen (eksempelvis suppe), som personalet hjælper med at øse op. Ved at hjælpe hinanden øver børnene sig i sprog (at italesætte hvad man ønsker), samarbejde, at vente på tur og dannelse. Personalet spiser med og er rollemodeller, ligesom børnene er rollemodeller for hinanden. Vi udfordrer børnene til at smage på ting, de tror, de ikke kan lide, men vi stiller ikke krav om, at man skal spise noget bestemt i en bestemt rækkefølge.

Under måltidet søger vi nærværet og den gode samtale – måske om det, vi spiser, måske om det, vi har lavet eller skal lave, eller noget helt andet, og nogle gange er der måske en voksen, der læser en historie.

Når børnene giver udtryk for, at de er mætte, venter man indtil de fleste er færdige, hvorefter man selv smider eventuelle madrester i skraldespanden og sætter tallerken, bestik og glas på rullebordet.

Vi får varm mad 3 gange om ugen, og de sidste to dage får vi som oftest rugbrød med forskelligt pålæg. Der udarbejdes en menu for en måned ad gangen, som er tilgængelig for forældrene på Aula.

Om eftermiddagen spiser vi fælles eftermiddagsmad mellem kl. 14.30 og 15. Her serveres eksempelvis knækbrød, yoghurt m. mysli, gnaveboller og grønt, eller havregrød. Igen vælger børnene selv, hvornår og om de vil have noget. Vi sikrer os, at alle har fået tilbuddet.

### Deltagelsesmuligheder i madlavning

Børnene inviteres til i små grupper at hjælpe i køkkenet med små praktiske opgaver, som vores køkkenassistent finder. Det kan være at hjælpe til med at skrælle gulerødder og kartofler, bage boller eller

lignende. Endvidere laver vi jævnlige mad over bål, hvor børnene er med i hele processen fra at tænde op til at anrette og servere. Når vi får rugbrød til frokost, smører børnene så vidt muligt selv deres mad.

## Kostråd

Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger om kost for børn fra 2 år og opefter. Der serveres vand til alle måltider. Ved særlige lejligheder kan der dog serveres saft.

## Mærkedage og traditioner

Cirka en uge før barnets fødselsdag opsøger vores køkkenassistent barnet og aftaler fødselsdagsmenuen. Barnet kan vælge ud fra en mappe med billeder af forskellige muligheder, som så vil blive serveret på barnets fødselsdag. Hvis barnet har fødselsdag i weekenden, vil det blive om mandagen efter. At få lov til at vælge, hvad der skal spises på fødselsdagen, er med til at bringe barnet i centrum på en positiv måde, og barnet oplever at være betydningsfuld ved at bestemme, hvad vi skal spise ud fra, hvad det selv rigtigt godt kan lide.

I er meget velkommen til at fejre jeres barns fødselsdag ved at tage kage med til børnene i gruppen. Der må gerne komme slik på kagen, men undlad slikposer/slikkepinde. Man må gerne som forældre deltage i barnets fødselsdagsfest i børnehaven, men har I ikke mulighed for det, vil personalet gerne være behjælpelige med at holde fødselsdagen og servere jeres medbragte fødselsdagsmad. Fødselsdage afholdes kun om fredagen, hvis barnet har fødselsdag på dagen, da vi denne dag prioriterer fælles aktiviteter. Inden fødselsdagen afholdes aftaler forældrene sammen med personalet i god tid, hvornår og hvordan fødselsdagen afholdes.

## Fra jord til bord

Vi laver aktiviteter, hvor børnene har mulighed for at opleve hele processen fra jord til bord – eksempelvis når vi laver bålmad, eller når børnene i mindre grupper hjælper til i køkkenet. Vi tager på ture for at se, hvor maden kommer fra, ligesom vi taler om det i forbindelse med måltider og temadage.

*Handleplanen er udarbejdet januar 2022 og efterfølgende godkendt i forældrerådet.*