



Dagtilbud Mariager

Handleplan for mad og måltider

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Spis flere grøntsager
og frugter



Sluk tørsten
i vand



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød –
vælg bælgfrugter og fisk



Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter



Spis mindre af det
søde, salte og fede



De officielle anbefalinger

- Når vi serverer måltider for børnene, bruger vi de officielle anbefalinger.
- Vores morgenmadstilbud og frugtordning skal være nærende og give energi til dagens aktiviteter.
- Anbefalingerne omfatter også madpakker.
- Vi forventer, at forældrene lever op til anbefalingerne.
- Der serveres vand til måltiderne, og der stilles drikkedunke til rådighed, når børnehaven skal på tur. Derfor skal børnene ikke medbringe drikkedunk.
- Til morgenmad serveres der: havregryn/grød, brød og havrefras.
- Madpakken er benzin til motoren!
- Vi opfordrer til, at brugen af plastik, stanniøl mv. i madpakken begrænses – vi er en del af ”De grønne spirer”.

Spis planterigt, varieret og ikke for meget



Økologi



- Vi ønsker at sætte større fokus på behandling af råvarer, klima og dyrevelfærd frem for økologi.
- Vi inddrager lokale råvarer – økologi tilvælges - hvor det giver mening.
- Vi benytter sæsonens frugt og grønt. Selvforsyningsperspektivet inddrages qua drivhuse, bede og træer – fra jord til bord.
- Vi begrænser madspild – kompost og høns får organisk affald.



Særlige madhensyn

- Allergi eller overbevisning skal ikke udelukke børn fra fællesskaber i forbindelse med kost.
- Er der brug for særlige madhensyn hos det enkelte barn, skal det være lægebegrundet.
- Børn med særlige behov skal inkluderes.
- Forståelse for kosthensyn skal være en del af den pædagogiske formidling mellem børnene.



Sødt og salt

- Skal alle måltider indeholde noget sødt? Vi anbefaler sødt – og salt – med omtanke. Begræns derfor indholdet af sødt og salt i madpakken.
- ”1 af de sjove, 4 af de grove”. Vi anbefaler færre alternativer, fx kan snacks skiftes ud med et stykke frugt, således at madpakken består af fuldkornsbrød, grønt, pålæg, fisk og frugt (Madpakkehånden, Fødevarestyrelsen).
- Har I brug for vejledning til indholdet af madpakken, står vi altid til rådighed.
- Til fødselsdage kan der medbringes én ting til uddeling. Den enkelte forælder bestemmer i dialog med sit barn. Samme anbefaling gælder, når der holdes fødselsdag i hjemmet.
- Vi anbefaler, at plast og folie i madpakken begrænses maksimalt – vi er en del af ”De grønne spirer”.



Børn inddrages

- Børn lærer med alle sanser, derfor skal vores måltider være en sanselig oplevelse. Børnene skal, i videst muligt omfang, deltage, når der laves mad i dagtilbuddet.
- Indkøb og oprydning er også en del af måltidet.
- Vi inddrager børnene under såning og høst.
- Vi modtager gerne frugt og grønt fra forældre, bedsteforældre mm.



Rammerne om måltidet

- Måltidet er en ”pause”, hvor maden kan nydes i et nærværende og roligt samvær.
- Vi guider børnene, så de kan handle på deres behov – sult og tørst.
- Alle børn behøver ikke altid at spise samtidigt.
- Gennem rutinepædagogikken bidrager børnene til at skabe rammen omkring måltidet.
- Rammen kan understøttes af virkemidler som fx lys, dug eller borddækning, der påvirker stemningen.



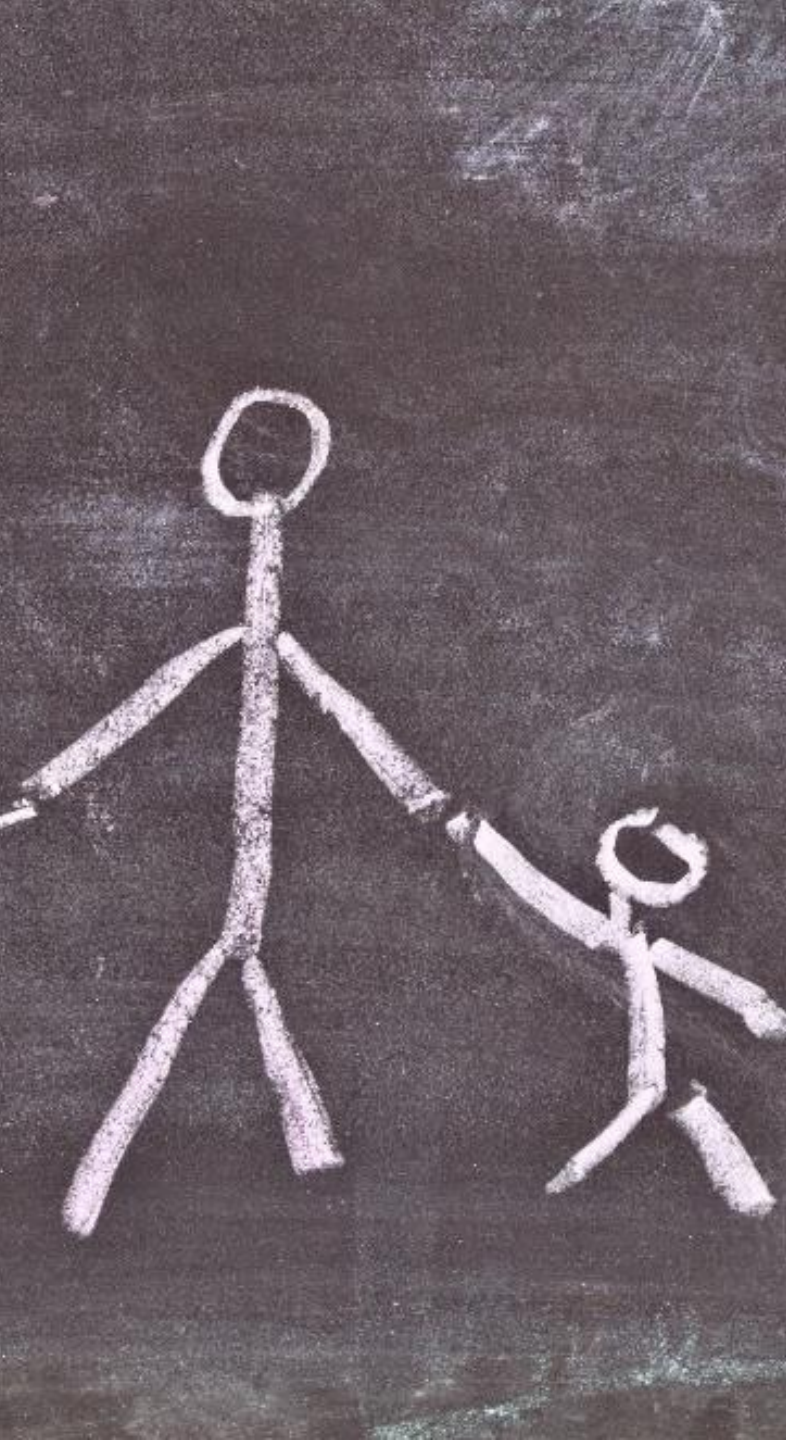
Vi er alle rollemodeller

- Både forældre, medarbejdere, ældre børn og venner er rollemodeller ift. mad.
- Når vi udviser glæde, nydelse og nysgerrighed, giver vi børnene mulighed for at følge efter.
- Vi stimulerer børnenes lyst til at smage noget nyt igennem positive sammenligninger, fælleskab og stemninger.



Mad og mangfoldighed

- Vi inddrager børnene i tilberedningen af maden og appellerer til selvhjulpethed i spisesituationen.
- Traditioner og højtider skal ”smage rigtigt”. Vi tager hensyn til det kulturelle aspekt.
- Kulturel baggrund må gerne skinne igennem i madpakken. Vi respekterer at etnicitet og kultur har betydning for, de valg forældrene træffer.



Forældreinddragelse

- Forældrebestyrelsen tager jævnligt stilling til den kostholdning, vi har i dagtilbuddet.
- Forældregruppen har mulighed for at fravælge et kommunalt frokosttilbud.
- Maden er en del af den pædagogiske praksis; derfor er samarbejdet mellem personale og forældrene vigtigt.
- Guidning omkring mad og måltider kan ske via pjecer, dialoger eller konkret vejledning om fx madpakkens indhold og barnets appetit.
- Vi inddrager gerne forældre, der har en særlig interesse eller kompetence, som kan berige læringsmiljøet omkring mad.