

Mad- og måltidspolitik i Børnehusene Humlebæk

Mange børn spiser mindst halvdelen af deres daglige måltider i daginstitutionen. Måltiderne spiller derfor en vigtig rolle i børnenes hverdag, og de har betydning for deres sundhed, velvære og trivsel. Med frokostordningen bidrager vi til, at børnene udvikler sunde mad- og måltidsvaner, som de kan tage med sig ind i voksenlivet. Vi understøtter børnene i at tildele sig viden om råvarernes oprindelse, og vi lærer børnene at forholde sig kritiske til kvalitet og smag.

Økologi

I Børnehusene Humlebæk vægter vi økologi højt. Vi vælger at bruge økologiske råvarer og understøtter hermed børnenes sundhed, da økologiske produkter som udgangspunkt produceres uden brug af sprøjtemidler. I kraft af dette valg er vi også med til at fremme og støtte dyrevelfærdet samt en mere miljørigtig og bæredygtig produktion.

Minimum 90 % af alle råvarer i vores produktion er økologiske. Vi modtog d. 23. januar 2015 Fødevarestyrelsens økologiske guldmærke som gives til fødevarevirksomheder/køkkener med økologisk råvareindkøb mellem 90 – 100 %. Økologiprocenten vil altid ligge 4-7 % under 100, da fødevarer som fx modermælkserstatning og vildtfanget fisk ikke kan skaffes økologisk.

Menuplanen for børnehusene tilpasses udbuddet af årstidens økologiske råvarer. Det er væsentligt for Børnehusene Humlebæk, at råvarerne er af højeste kvalitet, er i sæson og meget gerne dansk producerede.

Mad- og måltidskultur

Vi er optagede af, hvordan måltidskulturen kan bidrage til børnenes lyst til, mod på og accept af sund mad. For at den sunde mad kan rod fæste sig hos børnene, mener vi at det er vigtigt at maden indtænkes i en bred social og kulturel forståelse af måltidet. Vi lægger bl.a. vægt på, at børnene introduceres til mange forskellige madkulturer, og til de traditioner der er forbundet hermed. Samtidig er vi optagede af, hvordan vi pædagogisk og i det daglige måltid fastholder og udvikler måltidskulturen i Børnehusene Humlebæk.

Maden vi tilbyder følger de officielle anbefalinger

Børnehusene Humlebæks mad- og måltidspolitik følger de til en hver tid gældende officielle anbefalinger for dansk institutionskost til børn i alderen 0 – 6 år, samt Fredensborg Kommunes Sundhedspolitik.

http://bedremaaltider.dk/fileadmin/user_upload/Bedre-maaltider/Mere_viden/Anbefalinger_institutionskost.pdf

Dagens måltider og sammensætning

Børnene tilbydes et varieret udbud af årstidens frugt, grønt og bælgfrugter, kerner, brød, olier, kød, fjerkræ og fisk. Vores ambition er at tilbyde børnene måltider fremstillet fra bunden af økologiske og gerne lokalproducerede råvarer i sæson.

Måltiderne skal:

- kunne dække barnets nærings- og energibehov i løbet af en institutionsdag
- være varierede
- være indbydende
- dufte dejligt
- stimulere udvikling af børnenes smagssans
- understøtte børnenes maddannelse, madmod og madglæde

Eksempel på måltiderne

- Formiddag - brød med smør og evt. lidt frugt eller grønt
- Frokost – en variation mellem et varmt eller koldt måltid mad
- Eftermiddag – variationer af fx grovbrød, yoghurt samt frisk frugt eller grønt

Alle måltider indeholder enten frugt eller grønt.

Frokostmåltidet

Vi har faste suppe-, kød-, fiske-, pålægs- og vegetardage for at skabe forudsigelighed for børnene.

Ugens frokostmåltider er generelt fordelt således:

- Mandag: suppe
- Tirsdag: pålæg
- Onsdag: fisk
- Torsdag: vegetar
- Fredag: kød

Udvide åbningstid

I vores børnehus med udvidet åbningstid, tilbydes børn der hentes efter kl. 17.00 et lille måltid.

Medbragt morgenmad

Børn, som når at blive sultne inden formiddagsmåltidet, vil have mulighed for at spise egen medbragt morgenmad. Maden spises i fællesskab med en voksen frem til kl. 08.00. Den medbragte morgenmad skal være i overensstemmelse med Børnehusene Humlebæks kostpolitik.

Væske

Vi følger Fødevarestyrelsens anbefalinger om, at børns daglige væskebehov primært dækkes af vand. Alle børn skal have fri adgang til koldt postevand hele dagen. Der serveres vand til alle måltider. Børn op til 12 måneder tilbydes modermælkserstatning.

Sukker

Mange danske børn får for meget sukker, især fra kiks, kager, slik og søde læskedrikke. Sukker tilfører maden energi, men indeholder ingen gode næringsstoffer og bør derfor begrænses mest muligt.

I Børnehusene Humlebæk anvendes sukker kun som krydderi, og tilbydes derudover kun i begrænset omfang ved særlige festlige lejligheder fastsat af den enkelte institution. (Se mere på dit barns institution under "festlige lejligheder")

Salt

Ernæringsmæssigt skal maden de første 2 år af barnets liv, indeholde begrænsede mængder salt. Vi tilsætter ikke salt i maden til børn under 1 år. Vi begrænser tilsmagning med salt til alle aldersgrupper og tilsøger med en bred vifte af krydderurter.

Måltiderne tilpasses barnets alder og udvikling

Børnene skal øve sig i at tygge maden. For de mindste børn betyder det f.eks. at mos og grød gradvist går fra fin til grov. For de mellemste børn at gå fra "bløde" rugbrødsadder til mere "biderigtige", og for de større børn f.eks. at kunne tygge sig igennem en rå gulerod eller rugbrød med sprød skorpe.

Pædagogisk måltid

Personalet nyder et pædagogisk måltid sammen med børnene – både hjemme i børnehusene og på tur. Det pædagogiske måltid er smagsprøver af det fælles måltid. Det pædagogiske måltid er led i den pædagogiske metode til fastholdelse og udvikling af den fælles madkultur og kan bl.a. motivere de madskeptiske børn til at smage på mere.

Special- og diætkost skal være lægeligt eller religiøst begrundet

Vi tager hensyn til børn som har behov for special- eller diætkost. Planlægning af diæt- eller specialkost skal altid ske i samarbejde mellem forældre, køkken- og pædagogisk personale.

Særlige festlige lejligheder fastsat af den enkelte institution

Til hverdag tilbydes børnene ikke sukkerholdige drikke, kiks, slik eller kage. Kun ved særlige festlige lejligheder, fastsat af den enkelte institution, undviges der fra disse retningslinjer. Et eksempel kan være risengrød med kanelsukker i december, eller kage til det velgørende arrangement "Bag for en sag". Mere information, kan findes under punktet "særlige festlige lejligheder" for den enkelte institution.

Hvad må medbringes til uddeling i institutionen og bispising i private hjem

Vi følger Fødevarerstyrelsens retningslinjer for hvilke fødevarer forældre eller andre pårørende må medbringe til uddeling i vores børnehuse. Retningslinjerne for kostpolitikken skal altid overholdes.

Det er kun tilladt at medbringe madvarer, der ikke kræver opbevaring i køleskab.

For eksempel:

- købt og hjemmebagt brød, boller, knækbrød eller lignende
- Frugt og grønt
- Tørret frugt (med undtagelse af rosiner)
- Madvarer købt i butik, hvorefter disse transporteres hygiejnisk forsvarligt og direkte til børnehuset

Begivenheder af privat karakter er ikke omfattet af fødevarerlovningen. Det gælder fx sommerfester, hvor institutionen beder forældrene om at medbringe mad, og det gælder begivenheder som "Bag for en sag", hvor forældre medbringer hjemmebagt kage til et velgørende formål.

Ligeledes er fødevarerlovningen ikke gældende ved fødselsdage, hvor børnene inviteres til at spise i et privat hjem. Her gælder retningslinjerne for kostpolitikken.

Vi har udarbejdet et inspirationshæfte med idéer til snacks, som dit barn kan medbringe i institutionen eller servere derhjemme, når kammeraterne kommer på besøg. Inspirationshæftet kan findes på vores hjemmeside.

Forældrene orienteres om månedsmenuen via institutionernes hjemmeside

Forældrene orienteres via institutionens hjemmeside om månedens menu. Ligesom der i alle børnehuse vil være opslag af månedens menu.