



Måltidspolitik for Munkevængets Børnegård



Mål:

At barnet opnår en grundlæggende forståelse for, og en viden om ernæringsrigtig kost, for derigennem at skabe grobund for bedre livsvilkår for den enkelte – også ind i voksenlivet.

Morgenmåltidet:

Vi spiser morgenmad fra åbningstid, til vi rydder af bordet kl. 7.45. Der bliver serveret: Havregryn, hjemmebagt brød/boller, letmælk, samt havregrød og /eller mysli efter behov. Der er tilbud om en lille skefuld rosiner til brødet eller havregrød/gryn. Alt er fortrinsvis økologisk. Hvis barnet ikke spiser den morgenmad, vi serverer i børnehuset, forventer vi, det har spist hjemme. Børnene skal således ikke selv medbringe morgenmad, heller ikke i madkassen. Morgenmaden er et tilbud til de børn, der ikke har spist hjemmefra.

Måltidet foregår under hyggelige former. Det er muligt at lege rolige lege i alrummet eller på en af stuerne. Leg foregår ikke ved bordet.

Formiddagsmåltidet:

Kl. 8.45 og frem til kl. 9.30 er der mulighed for at tage en mad i madkassen. Vi appellerer til, at dette tidsrum overholdes, så der i tiden 7.45-8.45 ikke er børn, der spiser. Vi oplever af og til at nogle børn spiser mere af hygge end af sult, når de ser andre børn spise, og at dette kan afstedkomme, at der ikke er mad i madkassen, når vi skal spise frokost. Vi forventer, at barnet har spist, så det kan holde sig mæt til kl. 8.45. På Solstuen er der formiddagsmad kl. ca. 9.15

Frokostmåltidet:

Frokosten foregår ligeledes under rolige former på stuerne og i alrummet. Vi vægter, at det skal være hyggeligt at spise, have den gode dialog sammen, og forsøger ad den vej, at oparbejde gode spisevaner. Vi øver hvordan rugbrødet og pålægget spises samtidig, og at spise op før der tages en ny mad. Nogle børn får tilbudt at sidde hos- eller ved siden af en voksen, hvis det kan være en hjælp til, at alle får spist. Engang imellem læser vi bøger, eller leger små lege, der egner sig. Til madpakken serveres på Måne- og Stjernestuen vand, på Solstuen økologisk letmælk.

Eftermiddagsmåltidet:

Kl. ca. 14 spiser vi den medbragte frugt/grønt med brød til, der er vand til eftermiddagsmåltidet. Vi spiser på stuerne og/eller i alrummet. Her gælder det også at måltidet foregår i god ro og orden.

Der står vand i alrummet til fri afbenyttelse det meste af dagen. Derfor skal børnene ikke medbringe andre former for drikke så som juice, drikkeyoghurt, frugtdrikke eller lignende. Madpakken/eftermiddagsmåltidet skal kun indeholde det sunde, begræns udvalget, undlad fødevarer med højt sukkerindhold, og følg kostpolitikens/fødevarer-styrelsens retningslinjer. Til fødselsdage opfordrer vi til, at forældrene er i dialog med personalet om, hvad der medbringes. Husk: "Lidt men godt" er tilladt. Sunde alternativer er meget velkomne. På Solstuen serveres kun "sunde alternativer" også til fødselsdag.