

## Retningslinjer for måltider og fejring i Børnehaven Strandparken

*Udarbejdet i et samarbejde med institutionsbestyrelsen 2023*

I Børnehaven Strandparken har vi frokostordning fra Fru Hansens Kælder. Derudover tilbyder vi formiddagsfrugt m. groft knækbrød og eftermiddagsfrugt m. rugbrød (kaldet gumlemad).

Alle vores måltider er ca. 90% økologisk. Vi har fødevarerstyrelsens økologisk sølvmærke.

Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger for kost og bæredygtighed i alle daglige måltider.

- **Spis planterigt, varieret og ikke for meget**
- **Spis flere grøntsager og frugter**
- **Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk**
- **Spis mad med fuldkorn**
- **Vælg planteolier og magre mejeriprodukter**
- **Spis mindre af det søde, salte og fede**
- **Sluk tørsten i vand**



### Måltidskulturen

Vi voksne i børnehaven er rollemodeller og dem der sætter rammen for den gode rolige stemning, samtalen ved bordene, læring omkring mad generelt, og det at være madmodige. Børnene er også rollemodeller for hinanden.

**Her i Strandparken er vores pædagogiske ramme om frokostmåltidet blandt andet baseret på :**

- At der skal være forudsigelighed og genkendelighed når vi spiser frokost sammen på stuerne. Alle har deres faste plads, og de voksne er også som udgangspunkt faste ved bordet.
- Børnene og vi voksne starter og afslutter frokosten sammen.
- Vi øver børnene i at sidde ved bordet og vente lidt på hinanden, hvis nogen er færdig før andre
- Vi øver børnene i at skiftes til at tale og være stille og lytte og svare
- Vi øver børnene i det motoriske / selvhjulpethed, f.eks. selv øse mad op, smøre madder, hælde mælk op, og bruge kniv og gaffel. Børnene hjælper også med at rydde af.
- Vi spiser det samme mad alle sammen, og taler med børnene om hvilken mad vi skal spise i dag, og hvor maden kommer fra.
- Vi giver alle børn en lille smagsprøve af det forskellige mad, som de kan smage hvis de har lyst. Det motiverer bl.a. til madmod.
- Vi er bevidste om at vi ikke blander mad på tallerkenen, men lægger smagsprøverne overskueligt, Vi ved også at mad skal smages mange gange, og vi taler med børnene om det.
- Vi har ind i mellem børn med til at hjælpe i køkkenet

Vi arbejder med at mindske madspild. Ind i mellem, er der dage, hvor der er varieret frokost. På restedage, hvor vi tømmer fryseren, spiser stuerne ikke nødvendigvis helt samme menu, men vi får brugt f.eks. de sidste bakker tomatsovs og kylling i karry fra fryseren. Eller der er makrel til den ene stue og torskerogn til en anden stue. Der ud over bruger vi eks. pasta rester eller rugbrød til gumlemad (eftermiddagsmad), for at minimere madspild.

## Fødselsdag

Det er særligt at have fødselsdag, og børnene bliver fejret på stuen, med flag og fødselsdagssang

### Sådan fejrer vi fødselsdage i Strandparken:

Fejring af fødselsdagen foregår i forbindelse med frokosten

Ud over at blive fejret, synes mange børn, at det er spændende at være den, der få lov til at dele noget ud til andre børn, når man har fødselsdag.

Vores køkken tilbyder at barnet kan få medbestemmelse og vælge en sund snack til at dele ud til sin gruppe. Dette hjælper stuepersonalet med at arrangere. Det kan f.eks. være valg mellem en frossen banan som en ispind, en bolle eller en yoghurtis. Forældre skal derfor ikke medbringe noget, når deres barn har fødselsdag.

I forældre skal aftale med personalet mindst en uge i forvejen, hvornår jeres barn skal holder fødselsdag. Vi holder oftest fødselsdagen ifm. frokost omkring kl. 11.00, og I forældre er meget velkomne til at deltage.

### Fejring ved særlige lejligheder

I bestræbelserne på at understøtte sunde madvaner, er det vigtigt også ved festlige lejligheder at tænke sundhed ind. Vi vil arbejde med at have fokus på, at minimere sukkerholdig mad.

### Her i Strandparken er de særlige lejligheder f.eks.:

- Forældrekafe / bedsteforældredag – hvor der f.eks. serveres boller eller kan bages snobrød / havregrynspandekager
- Fastelavn - minimum af sukker, (f.eks. en lillepose vingummi i tønden sammen med figenstang)
- Juletraditioner – minimum af sukker (et par pebernødder ind i mellem)
- Cirkus/sommerfesten, her har forældre selv madkurv med
- Afslutningsfest når barnet skal i skole, her serveres en smule sukkerholdigt mad. F: eks. Sukkerholdig drikke og lidt dessert)
- Fælles afslutning, hvor skolebørnene i fællesskab laver frokost til alle børn. Her laver de hotdogbod og frugtspyd til dessert, på en af de sidste dage inden sommerferien. Dette som erstatning for, at alle børn f.eks. deler is ud på deres sidste dag.

