



SKT. JOSEFS  
BØRNEHAVE ROSKILDE

## Måltidspolitik i Skt. Josefs børnehave

I Skt. Josefs børnehave ønsker vi at give børnene et positivt, nysgerrigt og sundt forhold til måltiderne med et bæredygtigt aspekt deri. Derfor har vi udarbejdet en måltidspolitik, som beskriver vores holdning til en sund og bæredygtig kost.

### **Daglige måltider**

I børnehaven har vi madpakker med og tilbyder dagligt børnene tre måltider:

*Morgenmad* - bestående af boller, sandwichbrød eller knækbrød med fuldkorn. Børnene kan vælge at få lidt smør eller honning på og få lidt frugt ved siden af. Der er tilbud om mælk eller vand at drikke.

*Formiddagsmad* - bestående af rugbrød og frugt og tilbud om vand.

*Frokost* - medbragt madpakke og børnehaven serverer minimælk.

*Eftermiddagsmad* - bestående af rugbrød, grovboller - nogle gange hjemmebagte og frugt og tilbud om vand.

### **Rammerne om måltidet**

Måltiderne i grupperne foregår differenceret ud fra børnegruppens alder.

I månegruppen, med de ældste børn, er der fokus på børneperspektivet. Der lyttes til børnene når det omhandler indkøb af frugt, brød og pålæg. Formiddags- og eftermiddagsmåltidet foregår som café, hvor børnene selv kommer og får det at spise, som de ønsker i det tidsrum som caféen har åbent. Den voksne i gruppen sikrer sig, at alle børn er blevet tilbudt mad, inden caféen lukkes. Børnene øver sig i at mærke efter om de er sultne og hvornår de oplever mæthed.

I solgruppen, med børnehavens yngste børn, er der fokus på fællesskabet og turtagning. Børnene sidder i mindre grupper samlet om et bord med en fast voksen. Frugten bliver delt ud og børnene øver sig i at vente til det bliver deres tur. I solgruppen er der også fokus på at mærke efter i sin krop: er jeg mæt eller er jeg mere sulten? Børnene bliver også tilbudt madpakken igen, hvis de har noget tilbage.

### **De voksnes rolle under måltidet**

De voksne bærer et vigtigt ansvar, når det gælder vores måltider. De voksne har ansvaret for, at måltidet bliver et rum, hvor fællesskab og nysgerrighed er i centrum og der hersker en positiv stemning. Derfor er det vigtigt at de voksne ikke definerer, hvad eller hvor meget børnene skal og må spise - hverken fra deres egen madpakke eller ved de måltider børnehaven sørger for. De voksne skal i stedet indtage en opfordrende og inviterende rolle i forhold til mad. Er der fx et barn der ikke vil spise en bestemt type mad, må den voksne undersøge hvordan barnet kan motiveres til at få lyst til at spise maden. Er det smagen, formen, tekturen? Skal barnet spise med bestik eller skal den voksne i dialog med forældrene om en anden type mad?

### **Madpakken - indhold og anbefalinger herunder bæredygtige handlinger**

I børnehaven har vi madpakker med hver dag. Især for de yngste børn, der kommer fra vuggestue og dagpleje med madordning er madpakken noget helt særligt. Det er den også for forældrene. Vores erfaring er, at forældrene gør deres allerbedste for at give deres barn en sund og næringsrig madpakke



SKT. JOSEFS  
BØRNEHAVE ROSKILDE

med, som giver barnet god energi til at kunne lege resten af dagen. Vi støder i vores praksis tit på forældre, som har brug for råd og vejledning i forhold til indhold af madpakken og her står vi selvfølgelig til rådighed.

Vi har igennem mange års arbejde oplevet, at forældrene i deres iver for at give barnet de allerbedste, kommer til at give barnet *for meget* af det bedste. Derfor vil vi her give et par gode råd omkring indhold og hvordan indholdet kan pakkes bæredygtigt ind.

- Groft brød med fuldkorn (boller, rugbrød, knækbrød).
- Pålæg til brødet - gerne fiskepålæg.
- Grøntsager der giver en god mæthed (gulerødder, tomater, blomkål/broccoli buketter mv.).
- I stedet for stanniol og husholdningsfilm kan benyttes svanemærkede madpapir, mindre plastic bølter i madpakken eller bæredygtigt madpapir lavet af bomuld og bivoks.

Vi ser ofte, at børnene har mange snacks med i madpakkerne. Det kan være figenstænger, ostehaps, snackpølser, kiks mv. Vores anbefaling er, at disse snacks hører til ved særlige lejligheder eller i hjemmet. Ved frokostmåltidet i børnehaven er vores erfaring, at snacksene kommer til at være det, barnet primært får spist, i stedet for den mad, som giver barnet mæthed og et stabilt blodsukker resten af dagen. De voksne går ikke ind og definerer for barnet, hvilke madvarer fra madpakken der skal spises først og hvilke madvarer der skal betragtes som ”dessert”. Et børnehavebarn er endnu for umodent til at kunne kontrollere sine impulser og lyst til at spise madvarer i en bestemt rækkefølge. Derfor er det vores klare anbefaling, at i sammen med jeres barn får sammensat en madpakke, som er sund og næringsrig (jævnfør ovenstående) som barnet har lyst til at spise og gemmer snacks mv. til hyggestunden når I kommer hjem fra børnehaven.

### ***Bæredygtige valg i børnehavens måltider***

Børnehaven bestræber sig på at købe dansk producerede fødevarer, helst økologisk. Hvis det ikke er muligt at indkøbe dansk producerede fødevarer, vælges der økologisk. Børnehaven vælger frugt og grønt, der giver mæthed i længere tid og vælger brød, boller og knækbrød med højt indhold af kostfibre.

### ***Traditioner, fest og fødselsdage***

Vi har mange traditioner og fester i børnehaven, som vi værdsætter højt. Der er ofte i forbindelse med festerne en særlig tradition for at spise og drikke nogle særlige madvarer. Her vægter børnehaven efter princippet; *lidt, men godt*. Der bliver fx serveret saftevand til påskefesten, spise æbleskiver ved lanternefesten og delt is ud til sommerfesten.

I forbindelse med afholdelse af børnenes fødselsdage i børnehaven, er børnehavens holdning, at barnet gerne må medbringe én ting, til at dele ud til sine kammerater i gruppen. Vi foreslår fx boller, kiks, flødeboller, is eller kage. Det kan også være noget lækker frugt eller figenstænger. Aftal med de voksne i barnets gruppe hvordan i fejrer barnets fødselsdag.

### ***Særligt ift. COVID-19***

Da vi er underlagt særlig skærpede retningslinjer fra sundhedsstyrelsen, kan barnet desværre ikke medbringe hjemmebag til uddeling i børnehaven. Det der deles ud, skal være indpakket fra butikken eller købt ved et professionelt bageri.