

## Mad- og måltidspolitik i Hald Ege Børnehus

I Hald Ege Børnehus prioriterer vi ernæringsrigtig mad og gode måltider, da vi mener, det er vigtigt for børnenes trivsel og udvikling. Vi har madordning, og hos os består et måltid af sunde og varierede råvarer, som tilberedes af faguddannet personale. Vi spiser måltidet i fællesskab som en social aktivitet, hvor børnenes nysgerrighed udfordres.

### Mål

Kerneopgaven i Hald Ege Børnehus er ”Sammen støtte børnene i at udvikle robusthed og mestre livet”, hvilket også afspejler sig i vores tilgang til mad og måltider. Vi følger Fødevarestyrelsens og [Viborg Kommunes overordnede retningslinjer](#) for Mad – og måltidspolitik i Viborg Kommunes dagtilbud.

I Hald Ege Børnehus har vi fokus på, at:

- Vi sammen støtter børnene i at udvikle gode madvaner gennem et inkluderende fællesskab og et godt læringsmiljø.
- Vi giver plads til nysgerrighed, udvikling samt til at følge børnenes initiativer, og vi øver sociale færdigheder samt det at gøre ting selv.
- Vi serverer sund, varieret og alderssvarende mad, hvor vi sparer på sukker, fedt og salt samtidig med, at maden skal se lækker og indbydende ud.
- Vi sikrer, at børnene har mulighed for at blive mætte, så de har energi til at lege, lære og udvikle sig.
- Vi anvender økologiske og danske råvarer i det omfang, det er muligt, og vi tilbereder så vidt muligt maden fra bunden.
- Vi arbejder på at undgå madspild.
- Vi tilpasser maden ift. de aktiviteter, der er i børnehuset og på de enkelte grupper.
- Vi orienterer via børnenettet om madplaner for de enkelte uger, og vi er åbne for dialog med forældre om maden og måltiderne i børnehuset.



### Uddybning om maden og måltiderne

#### Madordning

Vores madordning inkluderer mulighed for morgenmad, formiddagsmad, frokost og to eftermiddagsmåltider. Måltiderne og eksempler herpå er nærmere beskrevet i skemaet sidst i dokumentet.

Frugten, der serveres til formiddags- og eftermiddagsmåltiderne, medbringes af forældrene som et fast antal stykker frugt hver uge, og frugten bliver af køkkenpersonalet fordelt i henholdsvis vuggestuen og børnehaven.



### Dialog om madvaner

Det enkelte barns madvaner har stor betydning for barnets trivsel og mulighed for udvikling. Derfor indgår barnets madvaner i de vurderinger, som det pædagogiske personale laver af børnene. Vi ønsker en konstruktiv dialog med forældrene om gode madvaner, og hvis man som forælder oplever udfordringer omkring barnets madvaner drøftes det med kontaktpædagogen. Kontaktpædagogen vil tage kontakt til forældrene, hvis der i dagligdagen i børnehuset opleves udfordringer.



Det er muligt at inddrage andre fagpersoner i dialogen om det enkelte barns madvaner, det kan f.eks. være de ansatte ernæringsassistenter i Hald Ege Børnehus eller sundhedsplejersken.

### Særlig kost

Vores faguddannede køkkenpersonale sørger for, at vi altid følger Fødevarestyrelsens anbefalinger, så børnene får den korrekte ernæringsmæssige kost ift. deres alder. Hvis et barn har en lægedokumenteret sygdom, eller hvis der er særlige religiøse hensyn, som kræver specialkost, kan barnet fritages for at deltage i madordningen. Forældrene bedes drøfte det med kontaktpædagogen, som vil guide videre i forhold til, hvad der kan gøres.

Madordningen giver i udgangspunktet ikke mulighed for at opfylde ønsker fra forældre om særlige fødevarer/retter/produkter, dog kan madordningen vælges med eller uden kød. Forældre, som ikke ønsker, at deres barn får kød, bedes drøfte det med kontaktpædagogen.

### Madlavning med børnene

Børnene deltager ikke i den daglige madlavning i Hald Ege Børnehus, men de deltager i de praktiske ting f.eks. omkring borddækning og oprydning på grupperummet, afpasset i forhold til børnenes alder.

Som pædagogisk aktivitet kan vi lave mad med børnene, og det kan indgå i forhold til flere forskellige læreplanstemaer. Madlavningen kan både foregå indendørs f.eks. i grupperummene i vuggestuen, i grupperummet "Køkkenet" i børnehaven eller udendørs over bål.



### Traditioner

I løbet af året har vi forskellige traditioner f.eks. jul og fastelavn, hvor der kan blive gjort noget særligt ud af maden. Der bages f.eks. småkager og fastelavnsboller, og ved disse særlige lejligheder får børnene lov til at spise mere sukkerholdige madvarer, end der indgår i hverdagen.

Ifm. fødselsdage og barnets overgang fra vuggestue til børnehaven må barnet medbringe frugt, som deles ud til de børn, der er på gruppen. Det aftales nærmere med kontaktpædagogen.

## Måltiderne i Børnehuset

Måltid	Tidsrum	Hvor	Består f.eks. af
Morgenmad	Kl. 6.30-7.30 Barnet bedes senest ankomme kl. 7.20, da det giver bedst mulighed for ro omkring måltidet	I vuggestuen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Havregrød eller øllebrød</li> <li>• Havregryn</li> <li>• Cornflakes</li> <li>• Tykmælk med rugbrødsdrys</li> <li>• Rugfrø</li> <li>• Mælk og vand</li> </ul>
Formiddagsmad	Ca. kl. 8.30-9.00	På grupperummene i hhv. børnehaven og vuggestuen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuldkornsbrød</li> <li>• Årstidernes frugt/grønt</li> <li>• Vand (og mælk/modermælkserstatning til vuggestuebørnene)</li> </ul>
Frokost	Vuggestuen: ca. kl. 11.00 Børnehaven: ca. kl. 11.15	På grupperummene i hhv. børnehaven og vuggestuen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 gange varm mad ugentligt f.eks.: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kartoffel-porresuppe med bacon og gulerod</li> <li>○ Fiskefilet og stegte kartofler med broccoli og ærte-dip</li> <li>○ Kyllingelår og pastasalat med dressing og peber</li> </ul> </li> <li>• 2 gange kold mad ugentligt f.eks.: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rugbrød, forårsrulle, leverpostej, laksepate, banan, tomat og bønner</li> <li>○ Rugbrød, medister, leverpostej, torskerogn, frugtpålæg, gulerod og agurk</li> </ul> </li> <li>• Vand</li> </ul>
Eftermiddagsmad	Ca. kl. 14.00 og ca. kl. 16.00	I vuggestuen i hver ende. I børnehaven i køkkenet. Udendørs når vejret tillader det	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Årstidernes frugt/grønt</li> <li>• Fuldkornsbrød/rugbrød med pålæg/ost</li> <li>• Vand</li> </ul>