

Mad og måltidspolitik



Mad og måltidspolitik i Naturhuset Skovlykke.

I Skovlykke har personale og forældre fra bestyrelsen sammen formuleret institutionens kostpolitik. Vi ønsker at sætte positiv fokus på børnenes mad. Målet er at give børnene en sund og varieret kost. Sund mad er vigtig for det enkelte barns trivsel, udvikling og indlæring – og gode kostvaner skal grundlægges i barndommen.

Samarbejde om madpakkens indhold

Vi forventer, at forældrene giver deres børn en sund og nærende madpakke med hver dag. Madpakken skal fylde energidepoterne op med langsomme kalorier/kulhydrater, som skal virke hele dagen. Ingen børn kan leve sundt og godt af sukkerholdige produkter. Derfor forventer vi at der IKKE medbringes sukkerholdig "dessert", som f.eks. små yoghurter, mælkesnitter, slik eller kager. Læg eventuelt hellere lidt lækkert frugt, rå grøntsager eller nødder/mandler, græskar/solsikkekerner o.lign. i madkassen.

Måltider

Vi bruger måltidet til at lære gode vaner og social adfærd, f.eks. at hjælpe hinanden med at åbne madkassen, at sidde stille og roligt og snakke sammen. Børnene skal også blive siddende til de fleste er færdige med at spise. Ingen børn får lov at sluge maden, så de kan komme hurtigt i gang med at lege.

I Skovlykke serveres der morgenmad indtil kl 7.30. Der tilbydes havregryn, rugbrød, rugfars, fuldkornsknækbrød, ost, rigtig smør, frugt og tørret frugt. Herefter er der fri adgang til madpakkerne indtil kl 9.30.

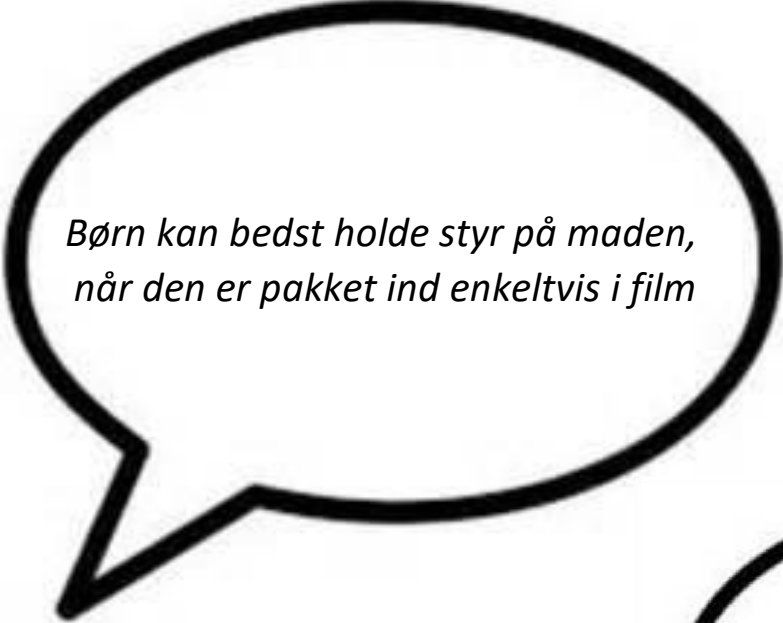
Kl 11 spises de medbragte madpakker, og Skovlykke serverer mini mælk, kærnemælk og vand til. Vi starter måltidet med et stk. rugbrød, derefter vælger barnet selv. Vi tvinger ikke barnet til at spise op, men opfordrer det til at spise en påbegyndt mad færdig. Resten returneres, så forældrene kan se, hvad barnet har spist den pågældende dag.

Kl 13.30-14.00 serveres der groft brød samt frugt, grønt og vand. Hvis barnet herefter er sulten, findes madpakken frem.

Dagen igennem er der altid mulighed for at slukke tørsten med vand. Vær derfor OBS på at barnet har ekstra mad i madpakken. Barnet har ofte en lang og aktiv dag, der kræver energi i form af mad.

Maddage

1 gang om måneden laver vi mad gruppevis i institutionen. Her laver vi enten varme eller kolde sunde retter, hvor der tages hensyn til eventuelle fødevarer allergier. Børnene inddrages og vi har fokus på processen.



*Børn kan bedst holde styr på maden,
når den er pakket ind enkeltvis i film*



Se evt også:

www.altomkost.dk

Fødselsdag i Skovlykke

Det slik der medbringes til fødselsdagen, er det der ligger på en eventuel kage. Det betyder, at barnet ikke må medbringe slik, sodavand og lign., når vi fejrer den i institutionen.

Alternativt til kage:

- Frugt*
- Flødebolle*
- Grovbolle*

