

# Kostpolitik i Elverhøjen.

## **Generelt om mad i Elverhøjen:**

I elverhøjen er måltidet et sted for både læring og pædagogisk arbejde.

Måltiderne er et af dagens højdepunkter, og vi bestræber os på at alle måltider i institutionen foregår i en hyggelig og rar atmosfære, som er med til at fremme glæden ved at spise.

Der skal være tid til at tale sammen - ikke kun om maden. Vi dyrker madfællesskabet og det er et oplagt tidspunkt til at samtale lidt om livet, hverdagen, dagens program og alt mulig andet. På den måde øver vi både sprog, tilstedeværelse, fokus, motorik, sociale kompetencer og utrolig meget andet.

De voksne sidder som udgangspunkt ned og er nærværende - og har sørget for, at alt der er brug for, er med - knive, gafler kopper/drikkedunke o.a. der gør at de voksne kan blive siddende, således at måltidet kan forløbe i en rolig og hyggelig atmosfære. Vi giver børnene ro til selv at mærke efter om de er mætte.

## **Maddage:**

I elverhøjen kan maddage vær en del af et pædagogiske forløb eller traditioner som bla påske, fastelavn, Halloween og jul, disse afholdes af huset eller som "sammenskudsgilde" så børnene oplever at have noget med hjemmefra.

Det kan ifm. fx julefrokoster o.a. godt forekomme at vi giver et lille chokoladepåskeæg, en skum nisse eller andet.

Når vi serverer mad for børnene i institutionerne, sker det med baggrund i Sundhedsstyrelsens anbefalinger og retningslinjer for sund kost samt denne - i samarbejde med bestyrelsen - udarbejdede politik.

## **Morgenmad:**

Pt. tilbydes der ikke morgenmad i dagtilbuddet, men kommer dit barn meget tidligt kan det evt. have en lille madpakke med som kan nydes ved et af bordene, eller spise en ting fra sin madpakke.

## **Madpakken:**

I Elverhøjen skal jeres børn medbringe mad til 3 måltider

Tænk på at der skal være langtids-energi i disse måltider. Vi spiser typisk kl 9,00, 11,00 og 14,00. I børnehaven er alle vågne børn ude i to timer og bruger masser af energi. I vuggestuen varierer spisetidspunkterne lidt mere ift. det enkelte barns sovemønster. Tænk over hvilken mad der kan give energi til hele dagen, når I smører madpakkerne.

Følg gerne sundhedsstyrelsens kostråd og orienter jer i "den nye kostpyramide".

Vi bestræber os på at alle børn selv skal administrere deres medbragte mad og spise det de kan/ønsker. Vi guider og hjælper, men naturligt vælger børnene snacksne først og derfor anbefaler vi igen kraftigt til, at der tænkes over sammensætningen af barnets madpakke.

Madpakkernes indhold bestemmes udelukkende af jer forældre. Vi smider ikke levnet mad ud, og det vil derfor altid være muligt for jer at se hvilke favoritter barnet har spist og på den baggrund evt. justere på indholdet af snacks.

Oplever vi et barn, der hurtigt bliver træt om eftermiddagen eller er meget småt spisende tager vi naturligvis kontakt til jer.

Vi vil gerne opfordre til at i hjemmefra gør ting som fx ostehaps, fignestænger o.a. nemme at åben for børnene. Det giver dem en god oplevelse af at kunne selv, styrker deres finmotorik. Det betyder også at personalet ikke skal gå rundt og hjælpe alle børn, men kan blive siddende og derigennem skabe roen på stuen og i måltidet.

## **Generelt:**

Børn der spiser færdig babygrød og mos, eller drikker modermælkserstatning medbringer selv dette - også flasker.

Børn under tre år anbefales at undgå rå gulerod, hele nødder, hele vindruer og popcorn - så disse ting må ikke medbringes i vuggestuerne.

Vi drikker vand til alle måltider - og ind imellem - også i egne drikkedunke.

Måske ved sjældne, festlige lejligheder et glas saft eller andet

## **Fødselsdage:**

Vi fejrer gerne børnenes fødselsdage i huset.

I kan her vælge at give jeres barn boller med/uden smør og/eller frugt med til uddeling.

Vi frabeder os slik, chips, chokolade og kage.

Kontakt altid personalet i institutionen for aftale omkring afvikling af fødselsdagen.