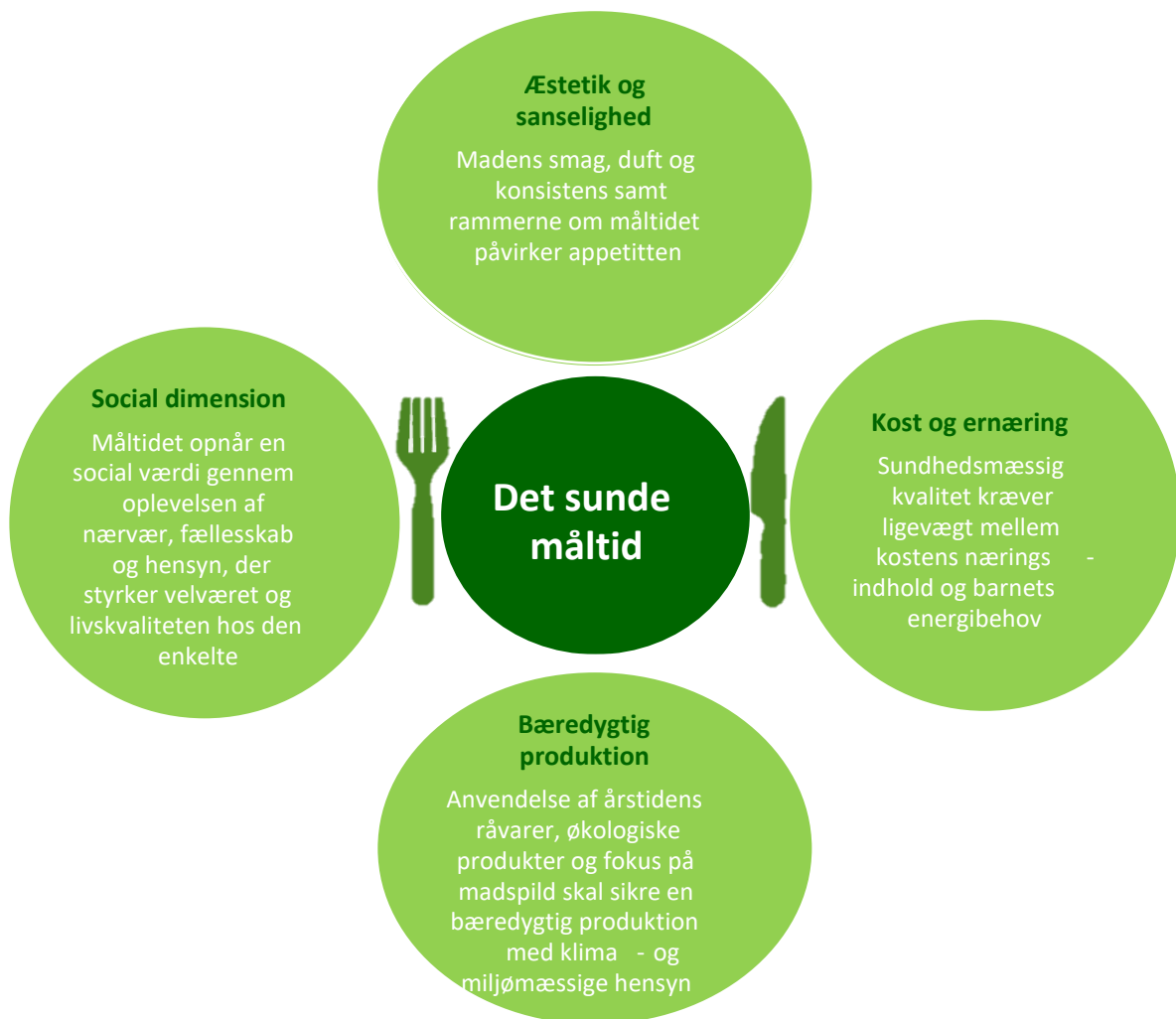


# Lykkesholms mad og måltidspolitik

## Det sunde måltid



- Det sunde måltid består af fire dele – som illustrationen ovenfor viser

# Lykkesholms mad og måltidspolitik

## De officielle Kostråd,

- der gælder for børn fra 3-årsalderen
  - Spis planterigt, varieret og ikke for meget
  - Spis flere grøntsager og frugter
  - Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
  - Spis mad med fuldkorn
  - Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
  - Spis mindre af det søde, salte og fede
  - Sluk tørsten i vand

Vigtige supplerende tips:

- Begræns madspild
- Gå efter Nøglehulsmærket

## Økologi og bæredygtighed



Vi samarbejder med firmaet "Fru. Hansens kælder" - der leverer mad til os.

Vores mad er minimum 90% økologisk og der bruges - så vidt muligt, danske råvarer samt årstidens frugt og grønt.

Vi har øje for at reducere madspild – og tilbereder altid den mængde mad, der svarer til det fremmødte antal børn. Eventuelle rester fra frokost – som ikke har været inde på stuerne til frokost, bruges til eftermiddagsmaden.

Læs mere her i linket til Fru. Hansens kælder:

<https://www.fruhansenskaelder.dk>

# Lykkesholms mad og måltidspolitik

## Kost og ernæring – herunder også særlige hensyn

Det næringsmæssige indhold i maden er afstemt i forhold til de officielle anbefalinger – så de portionsstørrelser der tilbydes, svarer overens med det gennemsnitlige kaloriebehov for et barn i børnehavealderen. Der er børn, som har brug for flere kalorier end de anbefalede, her tager vi de nødvendige sundhedsmæssige hensyn – ved forevisning af lægeattest. Derudover tager vi hensyn til kulturelle præferencer.

## Inddragelse af børnene i madlavningen

Vores køkken er et modtagekøkken, og vi tilbereder derfor ikke mad fra bunden – og børnene kan ikke deltage i tilberedningen.

For at kompensere for det, tilbereder vi ind imellem mad - sammen med børnene, på vores bålplads. Her bager vi brød, koger suppe - af de grøntsager vi dyrker i vores bede – eller koger te på en kold dag – alt med stor inddragelse af børnene.

F.eks. hvis vi bager pizza, er børnene med til at lave dejen og udvælge de krydderurter vi skal bruge – børnene går rundt og dufter, rører og smager på de urter, der vokser i "haven" – så de gennem sansning kan være med til at beslutte hvad, der vil smage lækkert på pizzaen.

Det samme gør sig gældende med alt det andet vi dyrker i vores "have". Børnene er med, når vi laver æblemos, brygger urtete, plukker æbler, skærer rabarber, tomater m.m.

Derudover har vi vores frugtcafé, som opretholder det koncept, at børnenes forældre bidrager til dette måltid, og her er man mere end velkommen til at tænke i reduktion af madspild, og derfor ikke købe "nyt", men i stedet for medbringe frugter fra egen have – eller tage det frugt og grønt med, som man har til overs derhjemme. Forældrene opfordres dog til at tænke på økologi, bæredygtighed samt at det lever op til vores måltidspolitik, i det der medbringes til vores frugtcafé.

# Lykkesholms mad og måltidspolitik

## Det æstetiske måltid – og den sociale dimension

I Lykkesholm mødes vi om fællesmåltider to gange i løbet af dagen - til frokost og senere til frugt café.

Børnene er med til at dække bord, hvilket er med til at understøtte fornemmelse af medansvar, for det måltid vi skal til at spise sammen.

Der vaskes hænder og derefter vaskes bordene af – inden der dækkes bord.

Der sættes tallerkener, drikkeglas, bestik – og vandkander på bordet.

Når bordet er dækket – vasker de øvrige børn hænder og kommer ind og sætter sig.

Maden kommer ind i skåle, på fade osv.

Det er altid et barn, som præsenterer maden for de andre - samt deler et stykke frugt ud til slut, hvilket igen er med til, at understøtte at måltidet er noget, vi er sammen om, vi er i fællesskab - og at vi har respekt for hinanden, lytter når en står frem og fortæller foran alle.

Under måltidet er der ro, hyggelig stemning og samtaler om maden. Hvad er det – hvordan smager det, er det blødt, sprødt, hårdt – smager det af noget vi kender osv.

Vi taler om at udvise ”mad mod” og turde at smage på mad, man ikke kender, vi øver at bede om tingene, selv øse op og skænke af vandkanden - samt at flytte skåle, tallerkener, fade mv. ind på bordet – både så det ikke falder ned, men også for at understøtte bevidstheden om, at der er andre end en selv, der skal kunne nå det.

Når børnene er færdige med at spise – rydder de deres ting op og sætter det på madvognen. Derefter vaskes der hænder igen.



# Lykkesholms mad og måltidspolitik

## Snackmadpakke

Børnene må gerne have en lille madpakke med, som de kan spise om formiddagen. Madpakken skal ikke være et stort måltid, men en lille snack.

Gode ting at have med er f.eks.:

Lidt grønsagsstænger

Lidt frugt eller en frugtstang

En lille bønne med nødder eller mandler

En lille mad eller en kiks

Børnene skal ikke have drikkevarer med, da vi hele dagen sørger for tilgængeligt, frisk drikkevand.

## Eftermiddagsmad

Vores eftermiddagsmåltid består af brød, frugt og grønt. Det er forældrene, der tager madvarerne med til eftermiddagsmåltidet. Det kan være frugt, grøntsager, brød og eventuelt smør eller smøreost. De sager forældrene har givet til vores eftermiddagsmad – bruges i en "frugtcafé" – hvor børnene smager lidt af hvert.

"Frugtcaféen" afholdes på alle grupper. Der vaskes hænder inden der spises – og der spises af tallerkener.

De voksne har frugt, brød mv. med til bordet. Ved bordet skæres der frugt og grønt ud – der tales om maden, - hvad hedder de forskellige sager? er der sten eller kerner i? hvor vokser de osv. og ikke mindst - hvem vil smage hvad?

Når måltidet er ovre, ryddes der igen op – og der vaskes igen hænder.

## Ved festlige lejligheder

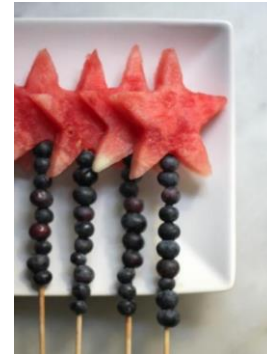


Ved festlige lejligheder – f.eks. børnenes fødselsdage, vil vi gerne begrænse sukkerindtaget, uden at være rigide. En hjemmebagt bolle, dejligt frisk frugt -

# Lykkesholms mad og måltidspolitik

eventuelt som fine frugtspyd – eller andet, der lever op til de officielle anbefalinger, vil være velkomment. Derudover må der- hvis man ønsker det, uddeles én ting med sukkerindhold.

Altså en juice – eller ét lille stykke kage eller en lille is eller andet i den retning.



(Det anbefales at børn under 6 år maksimalt må få 30. gram sukker om dagen – inklusiv det, der er i måltiderne.) Læs mere i fødevareguiden i linket herunder.

<https://foedevareguiden.dk/foedevare/hvilke-foedevare-skal-jeg-vaelge/foedevare-til-boern/boern-2-aar/disse-foedevare-skal-du-vaere-saerlig-opmaerksom-paa/tomme-kalorier/anbefalinger-for-sukker-til-boern-mellem-3-6-aar/>

I børnehaven serverer vi:

- ved høstfesten, lidt saftevand – brød og græskarsuppe.
- ved afslutningsfesten for maxigruppen - som holdes i juni måned, serveres der burger, saftevand – eller vand hvis man hellere vil have det, samt en lille is til hvert barn. Hvis barnet ikke spiser is – kan man få et stykke frugt i stedet (og ja, der er børn, som ikke spiser is 😊).
- om sommeren – når det er meget varmt, kan vi finde på at servere lidt tyndt saftevand for at sikre sukker/salt balancen hos børnene – samt en enkelt gang imellem – en lille sodavandsis.
- I december måned bydes der på pebernødder til samling – én til hver hånd.
- Til fastelavn er der rosiner og popcorn i tøndem og så bager vi boller sammen med børnene, som nydes til eftermiddagsmåltidet.