

## **Mad og Måltidspolitik i Tumblehuset gældende fra oktober 2020**

Målet for Tumblehusets kost- og måltidspolitik er at følge de anbefalinger der er udstedt fra Køge kommune samt Sundhedsstyrelsen omkring børns ernæring i dagtilbud, i det omfang det er økonomisk muligt. Vi vil på denne måde sikre at vores børn får en sund og varieret kost uden overdreven brug af sukker og tilsætningsstoffer.

### **Målene for kommunens kostpolitik er at:**

- Den mad der serveres i kommunens dagtilbud, er sund, varieret og ernæringsrigtig.
- Dagtilbuddet arbejder med at nedbringe indtagelsen af sukkerholdige produkter.
- Dagtilbuddet arbejder bevidst med sund kost.
- Dagtilbuddet arbejder bevidst med økologi.

Vi arbejder i Tumblehuset bevidst med målene for spisning i dagtilbud.

### **Mål for spisningen i det enkelte dagtilbud:**

- At det der indtages i dagtilbuddet i hverdagen, skal være sundt og varieret
- At børnene lærer gode kost og madvaner
- At børnene lærer noget om mad og smag. Ved at snakke med børnene om hvor maden kommer fra, om noget f.eks. er surt eller sødt.
- At børnene oplever det som rart og roligt at indtage et måltid sammen med andre børn og voksne
- At fremme børnenes lyst til at spise mange forskellige madvarer
- At børnene opnår at blive selvhjulpne i forhold til spisningen
- At alle børn som ønsker gaffel og kniv tilbydes det
- At alle børn opnår madmod, ved at de tilbydes at smage forskellige ting og flere gange
- At børnene kan få maden opdelt på tallerken, hvis de ønsker det

I Tumblehuset er vi optaget af at alle vores børn er ordentligt ernærede så de har energi og overskud til at indgå i de aktiviteter, lege og udfordringer de bliver tilbudt i institutionen såvel fysisk som psykisk.

Vi er bevidste om at børn der er ordentligt ernærede mindsker risikoen for livsstilssygdomme som overvægt, diabetes og hjertekar sygdomme senere i livet.

På de næste sider kan du læse om de enkelte måltider, fødselsdage, mærkedage og andre hensyn.

#### Dagens måltider i Tumblehuset

<b>Morgenmad serveres fra kl. 6.00 – 7.30</b>	Økologisk havregrød, Brød, smør, syltetøj Økologisk mælk Havrefras Vand
<b>Formiddagsmad i vuggestuen kl. 9.00</b> <b>Formiddagsmad i børnehaven kl. 9.00</b>	I vuggestuen serveres udskåret frugt og brød. Vi vælger økologisk i det omfang det er muligt. Vi tilbyder vand til dette måltid  I børnehaven tilbydes udskåret frugt og brød til de yngste børnehavebørn. Resten af børnegrupperne tilbydes brød efter behov.
<b>Frokost i vuggestuen kl. 10.45</b> <b>Frokost i Børnehaven kl. 11.00</b>	Der vil 1 x ugentligt blive serveret rugbrødsmadder. Hertil mindst 4 slags forskelligt sundt pålæg og gnavegrønt/frugt. 1 x ugentligt vil der blive serveret grød eller suppe Resterende dage vil der serveres varme retter med fisk, kylling, oksekød og et blandet udvalg af grøntsager og salater. I vuggestuen tilbydes vand. I børnehaven tilbydes vand.  Vi vælger økologiske råvarer i det omfang det er muligt
<b>Eftermiddags mad kl. 14.00 - 15.00</b>	Til alle børn tilbydes frisk udskåret frugt. Hertil enten rugbrød eller andet brød. Hertil serveres vand.
<b>Sen eftermiddag kl. 16.30</b>	For de børn der hentes sidst på eftermiddagen, kan ved behov, få tilbudt et stykke brød.

Alle børn skal have egen drikkedunk med hver dag, det er kun tilladt at have vand i drikkedunken, som fyldes op hjemmefra. Hvis drikkedunken bliver tom i løbet af dage, sørger vi selvfølgelig at fylde den op med frisk vand.

Fødselsdage og andre mærkedage.

<b>Slik</b>	Slik og slikkepinde i Tumlehuset er ikke tilladt.
-------------	---

<b>Fødselsdage</b>	<p>Fødselsdage fejrer vi gerne både i Tumlehuset og hjemme hos jer selv. Traktementet vælger I selv, men slikposer vil vi ikke have med hjem i institutionen heller ikke legetøj eller andet</p> <p>Hvis fødselsdagen fejres i Tumlehuset kan traktementet være enten boller/kage, is eller lignende.</p> <p><b>Allergi:</b> Vi kan af og til have børn der er allergiske over for visse fødemidler og visse dyr. Når vi holder fødselsdage derhjemme eller i institutionen er det vigtigt at vi får snakket sammen om hvad der skal spises. På den måde undgår vi at stå med et barn der ikke kan spise noget som helst på grund af allergi. Derfor kontakt os så vi sammen kan finde en løsning.</p>
--------------------	--

Allergi, religion og andre individuelle hensyn

<b>Allergi og andre hensyn</b>	<p>Vi tager selvfølgelig kostmæssige hensyn til et barn med allergi eller andre problemstillinger. Lægeerklæring skal kunne fremvises ved f.eks. ved allergi.</p> <p>Religiøse kosthensyn respekteres selvfølgelig, undtaget er nogle religioners fastepåbud for børn.</p> <p>Andre individuelle kosthensyn kan aftales med personalet, såfremt der er en begrundet årsag.</p>
--------------------------------	--

## Rare måltider:

Vi bestræber os på måltiderne opleves trykt, rart og afslappet, vi mener det fremmer børnenes lyst til at spise. Et rart, trygt og afslappet måltid skabes bl.a.

- Når vi er nærværende og rolige
- Når vi viser forståelse for børnenes forskellige behov
- Når vi viser lyst til at ville spise sammen med børnene

Vi ser måltidet, som et vigtigt læringsmiljø, hvor børnene kan få mange nyttige kompetencer, for os handler det ikke kun om at blive mæt, men også om maddannelse og have fokus på inklusion, også i forbindelse med måltiderne.

I fællesskabet ved bordet spiser alle børn på tallerkner til alle måltid, børnene lærer at vente på hinanden, at dele skåle og fade rundt, at dele maden og i øvrigt hjælpe hinanden. -----

## Madkultur:

Vi vægter fællesskabet omkring måltiderne højt.

Det betyder at:

- Børnene spiser altid i små grupper, så der er en rolig og hyggelig atmosfære under måltider.
- Når vi spiser, er der mulighed for at tale med børnene om, hvad der er sundt og usundt.
- Vi giver børnene gode spisevaner ved f.eks. at opfordre til at smage på maden, spise varieret og ved at tale pænt om maden.
- Vi arbejder bevidst med, at børnene er selvhjulpne under måltidet.
- De voksne sætter rammen omkring måltidet, ved at være rollemodel og spiser et pædagogisk måltid sammen med børnene.
- Vi lærer børnene bordskik, bliver siddende lidt ved bordene og venter til de fleste er færdige, i børnehaven siger grupperne husets madremse/sang, vente på tur, give mulighed for at smage på nye ting, vi tilbyder kniv og gaffel, og hjælper hinanden.
- I perioder kan frokosten i børnehaven blive lavet som bål mad.
- Børn fra 2,5 år spiser som udgangspunkt uden hagesmæk, dog med individuelle behov, f.eks. varm suppe.
- Som udgangspunkt har børnene faste pladser til måltiderne med de samme voksne. Hvis der er ekstra hænder, er det de faste voksne, som sidder ved bordene og de ekstra hænder der er, "flyver".
- Alle børn skal tilbydes kniv, når de er 2 år og guides i brugen af den
- Lige så snart et barn selv kan, hjælper det til med at rydde op efter spisning, tager selv tallerkenen væk, fjerner madrester, rydder glas og bestik over på vognen.