

Handleplan for kost og sundhed i Hundborg børnehus

Rammer omkring et måltid:

Spisegrupper:

- Vi kører i Hundborg børnehus med faste spisegrupper, så børnene ved hvor de skal gå hen og hvilken voksen de skal spise med, ingen faste pladser. Vi spiser i små grupper, med en fast voksen.

Hvordan kommer vi til bords:

- Vi prioriterer at der skal være ro når vi kommer ind til spisesituationen og at børnene stille og roligt kommer op til bordene.

Hvordan dækker vi bord:

- Tingene står på rullebordet når vi er klar til at spise, børnene er selv med til at dække bordet og tage tingene op på bordet.

Hvordan tilbydes maden;

Børnehaven: maden sendes rundt på fade, børnene smører selv deres mad og tager selv deres mad på deres tallerken. Vi øver os i at bede om maden efter det er sendt rundt første gang, og have øje for ikke at "hamstre" hele tallerkenen, men også gemme til de andre.

Vuggestuen: maden kommer ind på fade, vi italesætter hvad der er på fadene og lader børnene pege på hvorfor en mad de vil have. Vi introducerer at spise med gaffel og ske selv så tidligt som muligt i vuggestuen. De ældste vuggestuebørn øves også i at hælde mælk/ vand i kop og skærer maden over med kniven.



Når der spises:

Børnehaven: vi snakker sammen når vi spiser, både hele bordet sammen, men også to og to, vi øver turtagning, så alle børn ikke snakker i munden på hinanden. Der læses nogle gange en historie i slutningen af måltidet og vi har fokus på at det er hyggeligt og roligt.

Vuggestuen: vi snakker med små stemmer omkring bordet og har fokus på at det er hyggeligt og roligt.

Bordskik:

Børnehaven: Vi vil gerne at børnene bliver siddende ved bordene til alle er færdige, men samtidig er vi fleksible, og har forskellige tiltag til at børnene øves i at blive siddende, det kan fx være at vi læser en bog eller de får lov at tegne. Der kan være børn, der har det svært ved at skulle sidde for lang tid, de børn tilbyder vi f.eks. at de kan hjælpe med at hente mere vand eller andet der lige mangler.

Vuggestuen: vi øver bordskik i vuggestuen, og børnene venter på at de får en klud inden de må gå fra bordet. Nogle børn kommer ned og sove undervejs om nødvendigt.

Fælles: børnene i børnehaven og de store børn i vuggestuen sætter selv deres tallerken og kop op på rullebordet efter endt måltid.

Børnenes deltagelsesmuligheder i madlavning:

Medbestemmelse: Der er medbestemmelse til måltiderne, børnene er med til at bestemme hvad vi spiser, der er lister med forskellige madvare som børnene kan sætte kryds ved hver uge, så vi får det pålæg, som børnene selv har valgt. Samtidig er der billeder af varme retter, som børnene kan vælge imellem også.

Til fødselsdage: alle børn får selv lov til at bestemme hvad de vil have at spise til deres fødselsdag. I vuggestuen er der en bog med fem forskellige retter, som de kan pege på en af, som inspiration. I børnehaven vælger man frit hvad man vil have til fødselsdag.

Deltagelse i madlavningen: En dag i ugen er der mulighed for at hjælpe i køkkenet.



De officielle kostråd

- Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger om kost, vi spiser varieret og vælger gerne fuldkorn, frugt og grønt. I børnehaven serveres der vand til alle måltider på nær morgenmaden, hvor der også tilbydes mælk. Vi har samtidig en ugentlig fiskedag.

Mælkeprodukter

- Der bliver ikke serveret mælk i børnehaven, med undtagelse af morgenmaden, hvor der tilbydes mælk. Vi spiser en gang imellem surmælksprodukter af letmælkstypen i hele huset.

Madpakker i dagtilbud

- Ikke relevant for os, da vi har madordning. Er der brug for madpakker på turdage, bliver de lavet af børnehuset.

Vi vælger fuldkornsprodukter

- I Hundborg børnehus går vi som udgangspunkt efter at indkøbe brød og kornprodukter, som er nøglehulsmærkede eller brød af fuldkorn. Vi spiser samtidig fuldkornsrís og pasta.

Sundt fedt i kosten

- vi prioriterer at spise de gode fedtstoffer, samt spise sundt og varieret.

Indtag af sukker

- Vi har fokus på at alle børn får sig rørt 60 minutter om dagen, også de børn som normalt er glædest for de stillesiddende aktiviteter. Vi kører med 0 sukkerpolitik i vuggestuen. I børnehaven begrænser vi sukker til et absolut minimum, så vidt det er muligt.



Mærkedage:

Børnenes fødselsdage

Børnehaven: I børnehaven bestemmer man som udgangspunkt selv, hvad man kommer med til sin fødselsdag. Det eneste vi frabeder os, er slikposer og sukkerholdige drikke og er opmærksomme på om der er børn med allergier, fx nøddeallergi osv.

Vuggestuen: I vuggestuen er der som bekendt 0 sukkerpolitik, derfor kan man tage fx ostehaps, rosiner, boller osv. med.

Øvrige traditioner:

- Vi afholder i Hundborg børnehus de faste danske traditioner og i den forbindelse hygger vi os og spiser også det der hører sig til. Fx en rosinpakke i fastelavnstønden, pebernødder til jul, et lille påskeæg til påske osv.

Fra jord til bord

- i Hundborg børnehus arbejder vi med fra jord til bord, i forhold til den styrkede pædagogiske læreplan. Vi planter og høster her i huset, tager på ture, hvor vi ser hvordan en fisk ser ud, inden den lander i makrel bøtten fx

Svært med nye madvare

- i Hundborg børnehus opfordrer vi børnene til at smage på tingene, børnene spiser det samme som personalet, og vi smager på nye ting sammen. I forhold til dette er den hyggelige rolige stemning vigtig ved bordet.

