

MADPAKKEPOLITIK

Morgenmad:

Er man kommet for hurtigt ud af døren derhjemmefra, må man gerne sidde ned og spise sin egen medbragte morgenmad i Huset ved ankomst.

Når vi spiser, øver vi os i at holde **bordskik:**

Denne kultur lægger vi grunden for allerede i vuggestuen, hvor børnene deler madkasser og drikkedunke ud til hinanden.



Vi ønsker at spisesituationen skal være hyggelig og afslappet i Børnehuset.

Vi tager os god tid til det, det skal foregå i et roligt tempo og i en rar stemning.

Børnene har faste pladser, hvilket giver den forudsigelighed, som er altafgørende for trygheden.

Vi starter først med at spise, når et barn har sagt "**værs'go**".

Man spiser en mad færdig, før man starter på den næste, man bliver siddende på sin stol, mens man spiser.

Vi venter også på, at man må gå fra bordet sammen.

Børnene lærer at rydde op efter sig selv.

Vi har indført "**gumletid**" ca. 10-15 minutter (som time-timeren viser) hvor vi spiser uden at samtale. Dette giver alle børn ro og fred til at spise i eget tempo og helt uden afledning. Efter gumletiden hygger vi os med at tale sammen , har ordet på skift og/eller læser eller fortæller en historie.

Vi ønsker at jeres børn har en **SUND madpakke** med (dette giver vi eksempler på nedenfor)

Vi har ikke en decideret nul-sukker-politik, men appellerer til, at de ikke har kager, slik og chips med, selvom det måske er fødselsdag.

Vi holder til gengæld **PYT-dage** sammen, hvor personalet bestemmer at: i dag bager vi pandekager, i dag bager vi boller eller kage og nyder det allesammen sammen.

Børnene deler ikke ud til fødselsdage. Vi fejrer jeres barn på andre måder, med traditioner, gaver og samling.

Indhold :

Vi har tillid til at I putter det i madpakken, som I gerne ser jeres barn spiser. Det vil sige, at hvis der ligger 5 kanelsnegle i madkassen, så spiser hun dem.

Vi vil gerne at de kan åbne madkassen og gå i gang - uden at vi skal håndhæve regler eller rækkefølger mv. Derfor vil vi også gerne at I præ-åbner derhjemmefraplastic- indpakningen af pølsen, osten mv.

Vi spiser een ting ad gangen og I kan altid se, hvor meget barnet har spist, da vi putter resterne tilbage i madkassen.

Madpakken:

Jeres barn skal medbringe en madpakke hver dag, med mindre der er givet besked om andet. Den opbevares i kasserne med **tydeligt** navn på. For deres egen OG vores skyld.

I **vuggestuen** skal man bruge de 3 kasser, man får ved indskrivning, da de kan være i vores køleskab (til kl. 9 kl. 11 og ca. kl. 14 (når de er vågnet)

I **børnehaven** skal jeres barn have 2 madpakker med : en til frokost og en til "eftermiddagsfrugt"

Bliver man sulten om før middag, hygger børnene sig med at tage en "formiddagsmad" i køkkenet fra frokost-madkassen.

Drikkedunk med navn:

Børnene skal drikke vand i drikkedunken.

Ønsker I, at jeres barn skal have mælk, er I velkommen til at give barnet mælk med til madpakken.

Saftevand, juice og smoothies mætter barnet unødigt og giver barnet en hurtig mætheds-fornemmelse.

Vi ønsker at de kan føle sult, kan spise deres mad og fraråder, derfor den slags her i Huset.

Inspiration til madpakken:

Foruden de velkendte rugbrødsmadder med pålæg, som mange børn elsker, kan en sund, varieret og spændende madpakke også indeholde:

½ pitabrød med salatblad, revet gulerod, kyllingetern, majs og evt. en smule dressing.

Grovbolle med salatblad og kødpålæg, grovbolle med indbagt ost og skinke

Måske rester fra i går :

En lille skive pizza, et kyllingelår, en frikadelle, et hårdkogt æg, en ostebjælkeosv.

Masser af gnavegrønt :

gulerodsstave, agurkestave, cherrytomater, broccoli, blomkål, peberfrugt, jordbær, vindruer, jordnødder, mandler, sukkerærter.

Små skåle med hytteost, hummus. oliven, lidt ananas i tern, pastaskruer, gulerødder, feta, agurker og broccoli, røræg , andre mindre rester fra aftensmaden.

MEN særligt for vuggestuen gælder det :

Undgå fejlsvulst

Fra 9 måneders alderen kan barnet stort set spise med af familiens mad, når blot den er skåret i passende stykker. For store eller forkert udskårne stykker kan sætte sig fast i halsen og lukke for luftvejene.

Giv ikke hårde madvarer til barnet, før det er 3 år. Det gælder peanuts, nødder, mandler, popcorn, rå gulerødder - hele eller i stave - og lignende. Disse kan også sætte sig fast i halsen, eller de kan "komme i den gale hals" og give alvorlig lungebetændelse. Nødder, rå gulerødder og lignende kan kun bruges, hvis de er blendede, revne eller finthakkede.

Vær også opmærksomme på følgende produkter:

- Æbler, pærer, melon og lignende skal skæres i små gnavestykker.
- Peberfrugt må ikke skæres i aflange stykker, da skindet kan sætte sig fast i halsen.
- Vindruer, blåbær, oliven og tomater skal skæres i kvarte.

Vi foretrækker, at I ikke skærer rugbrødsmadderne i mundrette stykker hjemmefra, det ønsker vi at klare ved bordet.

Der vil altid være en voksen til stede, når vuggestuebørnene spiser, så vi kan gribe ind, hvis der opstår en truende situation. Men da vi er flere børn om hver voksen, er der naturligvis ikke samme grad af opmærksomhed på det enkelte barn, som I har det derhjemme. Vi værdsætter at I ønsker at træne jeres børn i mundmotorikken, men den større indsats og eksperimenteren hermed, kan vi således ikke tage ansvaret for til hverdag i vuggestuen.

Derfor ser det specifikke opslag vedr. fejlsynkning opslaget i Vuggestuen således ud i dag :

For at undgå fejlsynkning:

følger vores vuggestue fødevarestyrelsens anbefalinger om mad til børn i daginstitutioner.

Vi har ansvaret, så det gælder alle Spilopper her - selvom I måske vælger noget andet derhjemme.

Sørg derfor altid for:

- **at holde opsyn med børnene under hele måltidet**
- **at maden er skåret ud i passende små stykker**
- **ikke at servere hele nødder, kerner, blåbær, vindruer, rå gulerødder (hverken hele eller i stave) eller andre hårde fødevarer, før børnene er omkring 3 år**
- **at blende, rive, finhakke eller koge hårde fødevarer.**

Her kan I finde gode hjemmesider måske til yderligere inspiration:

www.madpakkeservice.dk

www.altomkost.dk

www.skolemaelk.dk

www.madklassen.dk

www.6omdagen.dk

www.frugtfest.dk

De bedste hilsner fra personalet i Feldballe Frie Børnehus, Mette Holm