

Børnehavens princip for kost og forplejning

Formål med princip:

At give børnene grundlæggende forståelse for behovet for mad og drikke, hvordan det påvirker deres humør og fysik, og støtte et behageligt samvær omkring måltidet, som forhåbentligt også giver børnene mod og lyst til at smage nye ting. At medvirke til at saftvand og søde sager ikke bliver hverdagskost, men kun serveres ved særlige lejligheder.

Hvordan understøtter princippet børnehavens læreplan:

I Kildeskolens børnehave prioriterer vi en sund og varieret kost, da vi anser det for et vigtigt grundlag for børnenes mulighed for deltagelse, udvikling og læring i hverdagen.

Sådan benyttes princippet i børnehaven i praksis:

- Vi tilbyder morgenmad i børnehaven for både børnehave- og skolebørn i tidsrummet 6.00-7.30. Her serveres havregrød, havregryn, cornflakes, knækbrød, hjemmebagte boller, smør, syltetøj og ost. Drikkevarer er mælk, vand eller te. Børnene vælger selv, og opfordres til selv at smøre/hælde op, mens vi har en dialog om bl.a. mængder og størrelser på portioner.
- Det er tilladt selv at medbringe morgenmad, men det skal være efter aftale, og inden for de ernæringsmæssige rammer vi sætter.
- Omkring kl. 9.00 tilbydes alle at tage en rugbrødsmad fra madkassen, så de har energi til resten af formiddagen, indtil vi alle spiser frokost ca. 11.30
- Børnehaven serverer mælk til frokost – resten af dagen serveres der vand.
- Det er forældrenes ansvar, hvad barnet har i madpakken. Vi opfordrer dog altid til, at barnet starter med brød, frugt, grønt og gemmer evt. snacks i papir til sidst. Har barnet for lidt mad, eller mad som ikke mætter nok, med, kontakter vi forældrene.
- Til frokost er det børnene der på skift står for borddækning til alle på stuen. De voksne spiser mad sammen med børnene, og medvirker til at skabe ro og hygge omkring måltidet. Frokosten slutter som regel med oplæsning, så de der er færdige, kan sidde roligt til (næsten) alle andre er færdige med at spise.
- Bliver børnene sultne igen i løbet af eftermiddagen, må de gerne tage deres madpakker frem igen.
- Omkring kl. 14.00 spiser vi eftermiddagsmad ude eller inde. Børnehaven serverer et lille måltid, der som regel består af boller, rugbrød eller knækbrød, og et stykke frugt eller

grønt. På legepladsen har alle børn en drikkedunk med vand, så de løbende har mulighed for at slukke tørsten.

- Ca. én gang om måneden har vi maddag, hvor børnene på skift medbringer ingredienser til retten. På selve dagen hjælper de med at snitte, skære og hvad der ellers skal forberedes. Vi opfordrer altid alle børn til at smage på maden, men det er okay at have en lille madpakke med til senere.
- Primært i sommerhalvåret laves der ind imellem bålmad – når der laves mad på bål, er der konstant en voksen til stede ved bålet.

Princippet er vedtaget på skolebestyrelsesmødet:

Den 03.09.2020

Princippet skal revurderes igen i:

September 2022

Godkendt den 03.09.2020 af

Formand

Peter Flensted

Næstformand

Jess Friis