

Mad og Måltidspolitik for Børnehuset På Sporet



- 🍎 Maden sammensættes så børnenes ernæringsmæssige behov dækkes iht. Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Derudover lægger vi vægt på variation i råvarevalg i forhold til smag, farver, konsistens.
- 🍎 Maden er primært økologisk, omkring 90%, og så vidt muligt danske råvarer i sæson. Vi laver mad med grøntsager, fisk og et varierende udvalg af kød. Når vi anvender madvarer som nogle børn ikke må spise får de et passende alternativ.

Til morgenmad kan børnene spise:

- 🍎 Grødtaffel med varierende toppings, f.eks. hakkede nødder eller kerner, kokos eller tørret frugt
- 🍎 Hjemmebagt grovbrød og rugbrød med forskellige typer pålæg, b.la. pølse, ost eller æg (marmelade serveres ikke)
- 🍎 Frugt
- 🍎 Vores morgenmadsprodukter er økologiske, fuldkorns – og nøglehulsmærkede.

Til frokost kan børnene spise:

- 🍎 Rugbrød med forskellige typer pålæg, dog minimum en slags fiskepålæg og grønt.

Eller

- 🍎 Et varmt måltid mad som skiftevis er kød - fiske eller vegetariske retter (ved brug af ris og pasta vælges primært fuldkornsvarianter).

Til eftermiddag kan børnene spise:

- 🍎 Grovbrød og frugt

Uddeling til børnefødselsdage:

Sukker bruges primært som krydderi og derudover ved særlige lejligheder. Derfor har vi vedtaget følgende principper i forhold til uddeling ved børnefødselsdage:

- 🍎 Vi opfordrer til at sukkerindholdet begrænses mest muligt i henhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om max 30g sukker pr dag pr barn for et børnehavn barn (30g sukker svarer til 2 spiseskefulde sukker).
- 🍎 Børnehavn børn må medbringe en sød ting efter eget valg (dog opfordrer vi til, at sukkerindholdet begrænses mest muligt). Børnene må også gerne dele frugt, grønt, boller eller lignende ud.
- 🍎 Vuggestue børn må dele frugt, grønt, boller eller lignende ud. Er de i en gruppe med børnehavn børn der evt. deler en sød ting ud, må de gerne spise dette (fra ca. 1år).

Pædagogisk måltid

Det pædagogiske personale spiser et pædagogisk måltid, hvad der ca. svarer til en børneportion, sammen med børnene. Det gør vi fordi måltidet for os, er en pædagogisk aktivitet, hvor vi er deltagende og går foran som gode rollemodeller. Ligesom med børnene, tages der selvfølgelig hensyn til, at der kan være råvarer personalet enten ikke kan tåle eller må spise. Personalet spiser ikke mad hjemmefra sammen med børnene, det gør de i deres pause.