

Måltidspolitik

Døstrup Børnehus NaturligVis



Morgenmad

Alle børn kan få morgenmad i Børnehuset. Vi serverer havregryn eller havregrød.

Vuggestuens måltider

Vuggestuebørn får alle måltider af Børnehuset.

- Formiddag: grøntsager og brød (ofte hjemmebagt)
- Frokost: rugbrød med forskelligt pålæg. Dertil tilstræber vi at lave varm mad én gang om ugen
- Eftermiddag: brød/knækbrød og frugt

Børnehavens måltider

Børnehavebørn får formiddagsmad og eftermiddagsmad af Børnehuset.

- Formiddag: grøntsager og brød (ofte hjemmebagt)
- Frokost: madpakke
- Eftermiddag: brød/knækbrød og frugt

Madpakker i børnehaven

Børnehavebørn har madpakke med til frokost. Vi stiller ikke krav til, hvad madpakken skal indeholde, men vi opfordrer til, at den er **overskuelig** og giver barnet **god og holdbar energi** til resten af dagen.

Vi er opmærksomme på, hvordan børnene klarer sig energimæssigt i løbet af dagen. Nogle gange kan en madpakke give for lidt – eller for kortvarig – energi, og så tager vi en snak med forældrene. Det er ikke for at blande os i jeres valg, men for at støtte barnet i at have en god og aktiv dag i Børnehuset.

Børnenes selvbestemmelse

Børnene bestemmer selv, hvad de vil spise først i deres madpakke i børnehaven. Det styrker deres selvstændighed, madmod og evne til at mærke sult og mæthed. Det giver også gode samtaler om mad, kroppen og sundhed.

De voksne er stadig tydelige rollemodeller, der hjælper børnene med at forstå, hvad der giver energi, og hvordan man lytter til sin krop.

I vuggestuen er børnene selv medbestemmende i forhold til, hvilket pålæg de vælger på deres mad og hvad de ellers vil have på deres tallerken. Det giver dem mulighed for at øve selvstændighed og mærke efter, hvad de har lyst til og behov for.

Vi ser måltidet som et sted, hvor børnene kan udforske mad. Derfor gør de voksne sig ikke til dommere over, hvad der er "rigtig" eller "forkert" mad eller sammensætninger. I stedet støtter vi børnene i at smage, prøve og eksperimentere med forskellige fødevarer i et trygt og nysgerrigt miljø.

Måltidet som fællesskab

Måltidet er en vigtig del af børnenes dag. Her øver de sociale færdigheder, sprog, turtagning og fællesskab. Vi arbejder for, at måltidet er en rar og tryk stund, hvor alle føler sig inkluderet.

De voksne sidder med og spiser deres egen madpakke sammen med børnene. Det skaber nærvær og gode samtaler.

Når vi laver mad sammen

Vi laver jævnlige mad med børnene – i køkkenet eller over bål – meget gerne med afsæt i årstidens råvarer, det vi selv dyrker/finder i naturen eller som udspring af samtaler med børnene. Disse stunder og aktiviteter i køkken og ved bål handler om nysgerrighed, smag, mod og oplevelser. Maden vi laver sammen, er et supplement til madpakken eller mellemmåltiderne.

Vi opfordrer børnene til at kigge, røre og smage, men vi presser dem aldrig. Madglæde og tryk er vigtigere end at spise "det rigtige".

Vores syn på sundhed

Vi arbejder ud fra en bred forståelse af sundhed: Sundhed handler både om kroppen, om trivsel og om gode fællesskaber. Derfor handler måltiderne hos os ikke kun om, hvad der ligger i madpakken – men også om stemningen, relationerne og barnets oplevelse af at være en del af fællesskabet.