



## KOSTPOLITIK I ÅRUP PRIVATE BØRNEHAVE

2024

**Gode og sunde kostvaner grundlægges i barndommen og følger os hele livet igennem.**

Størstedelen af dit barns daglige energibehov skal dækkes i det tidsrum hvor barnet er hos os i børnehaven. I Årup private børnehaven tager vi udgangspunkt i sundhedsstyrelsens anbefalinger til sund og varieret kost og kommer her med forslag til hvad vi mener, en sund madpakke bør indeholde.

### En fornuftig madpakke for os i Årup Private Børnehaven er når:

- Den er stor nok til, at barnet kan holde sig mæt og veltilpas, så barnet aktivt kan deltage i hverdagens aktiviteter, lege og samvær.
- Den er lækker og indbydende nok til at barnet har lyst til at spise den.
- Kun indeholder groft brød -rugbrød eller grovboller med pålæg, grønsager og et lille stykke frugt. Må gerne indeholde en ostehaps eller en frugtstang, lidt nødder eller rosiner en gang om ugen.
- Den **ikke** indeholder "kærligheds-gaver". Ex: Alle former for slik, mælkesnitter, kiks, drikkeyoghurt, morgenmadsprodukter, småkager eller kage.

## Vi har i Årup Private Børnehave følgende måltider:

### MORGENMAD.

Der tilbydes morgenmad fra kl. 6.15 til kl. 7.30.

Her serveres hjemmebagte boller, som tit bliver lavet sammen med børnene. Der kan også vælges havregryn, cornflakes eller knækbrød.

### FORMIDDAGS-FRUGT.

Dette tilbydes fra kl. 9 til kl.9.30.

Hvert barn har hver to stykker frugt med om ugen, som de ligger i frugtkurven. Frugten bliver skåret ud i fællesskab af børn og voksne. Alle børnene samles til dette måltid. Er der gode lege i gang andre steder i huset eller ude, kan frugten også serveres der.

### MIDDAGS-MADPAKKER.

Disse bliver spist mellem kl. 11 og 12.

Vi spiser madpakker forskellige steder inde og ude. Det kan være vi en dag deler børnene op i aldre. En anden dag i vores farve grupper eller samler alle på stuen.

### Vi har følgende "bordskik" ved frokosten.

- Vi starter når alle har indfundet sig og ét af børnene har sagt "værsgo".
- Vi sidder stille og roligt mens vi spiser mad.
- Vi opfordrer børnene til ikke at stoppe munden fuld, samt at tygge af munden inden de taler.

- Vi opfordrer til at børnene spiser rugbrødet før fx figenstang/ostehaps/frugt.

Når børnene er færdige med at spise rydder de op efter sig og lægger madkassen og drikkedunken i garderoben.

### **EFTERMIDDAGSMAD.**

Dette foregår ca. mellem kl. 14 og kl. 14.30

Der er hængt en eftermiddagsmad-liste op, hvor hvert barn er skrevet på til ca. en gang om måneden, at medbringe eftermiddagsmad til hele børnehaven.

### **FØDSELSDAGE.**

Man kan vælge om man vil holde fødselsdag hjemme eller i børnehaven. Bor man så langt væk at børnehaven er nødt til at leje en bus, er dette ikke muligt, og så må man holde fødselsdag i børnehaven.

Vælger man at holde fødselsdagen i børnehaven holdes den som hovedregel i forbindelse med formiddagsfrugten.

Fødselsdagsbarnet er velkomment til at dele ud. Det kan fx være boller, et stykke kage eller et frugtspyd. Tag gerne fat i personalet og forhør dig om muligheder.

Ønsker man at holde fødselsdag med nogle få børn fra børnehaven, invitere man privat, - da ønsker vi ingen indbydelser delt ud i børnehaven.

### **HØJTIDER /TRADITIONER.**

Til højtiderne og vores traditioner i huset, er børnene med til at lave mad, det er en aktivitet der øger både appetitten og madglæden. Vi arbejder med begrebet

”Madmodig”. Vi har f.eks. påskefrokost eller julefrokost og afslutning for vores kommende skolebørn i juni, hvor disse er med til at vælge og tilberede menuen til deres afslutningsfest. Vi holder fastelavn, hvor der bliver bagt forskellige fastelavnsboller.

Ved alle måltider der laves i børnehaven, prioriterer vi meget højt at børnene skal deltage i forberedelsen, tilberedningen og serveringen af maden. Sommertider laver vi bål-mad, her er børnene med til at forberede og tilberede maden over bål.

Dette gør vi af flere grunde, bla:

- Børns forhold til mad er baseret på lyst og nysgerrighed. Derfor vægter vi, at serverer vores smør selv-frokost, jule- og påskefrokost på en indbydende måde.
- Vi inddrager børnene i at vælge menuen og arrangerer maden, dække bord og lave bordplan.
- Øve motoriske færdigheder ved at lære at omgås knive, skarpe genstande og varme ting på en sikker og hensigtsmæssig måde.
- Vi styrker barnet sprogligt, når vi i fællesskab samtaler og samarbejder om forskellige arbejdsgange i køkkenet, om ingredienser, grønsager og årstider m.m.

### **ALLERGI/ SÆRLIGE BEHOV.**

Har dit barn allergi ønsker vi at vide det. Vi vil i samarbejde med jer forældre finde en løsning på hvordan vi bedst muligt håndterer barnets allergi og intolerance.

Hvis barnet skal spise bestemte madvarer, medbringer i det selv.