

Mad- og måltidspolitik Formål

I Ølholm børnehave, SFO og skole skal børnene have mulighed for at indtage et varieret og ernæringsrigtig kost.

- At fremme børnenes mulighed for at træffe sunde valg på baggrund af viden og indsigt på kostområdet.
- At medvirke til at børnene på længere sigt får gode madvaner.
- At optimere det enkelte barns trivsel, energiniveau samt koncentrations- og indlæringssevne.

Begrundelse:

- Sunde og mætte børn fungerer bedre både fysisk, psykisk og socialt.
- Sukkerholdige mad- og drikkevarer fremmer ikke koncentrationen og frabedes derfor i dagligdagen.

Ansvar:

- I skolen er det forældrenes ansvar, at deres børn medbringer gode og ernæringsrigtige madpakker. Alternativt kan skolens madordning tilkøbes.
- Det er Ølholm skole og børnehaves ansvar, at der tilbydes god og ernæringsrigtig mad i madordning.
- Ølholm skole og børnehave medvirker til at udvikle børnenes forudsætninger for at tage vare på egen og andres sundhed ved at inddrage sundhedsemner.
- Ølholm skole og børnehave sørger for, at der er mulighed for koldt drikkevand.

Udmøntning i skolen:

Det forventes, at alle børn har fået en god morgenmad, inden de kommer i skole. Det bærende element i løbet af dagen er madpakken hjemmefra, som skal være god, nærende og stor nok til at dække både formiddagsmad og frokost.

Der er mulighed for at købe frokost efter fødevarestyrelsens anbefalinger. Vi opfordrer kraftigt børnene og forældrene til, at der alene drikkes vand og mælk i skoletiden.

Der er afsat min. 10 minutter til hver spisning. Der er en voksen i alle klasser under spisningen, og der er fokus på at opbygge en god kultur om det at spise madpakker.

Der undervises på alle alderstrin i sund kost og levevis, ligesom det også er en del af pensum i madkundskab i 6. klasse. Ved fødselsdage er der mulighed for at dele ud til sin egen klasse.

Udmøntning i Børnehaven:

I køkkenet er der ansat en uddannet madmor, som står for alt madlavningen. Den månedlige madplan sikrer, at børnene får de vitaminer og fedtstoffer, der er vigtige. Vi har det økologiske bronzemærke. Vi tager hensyn til børn med evt. fødevareallergi i samråd med forældrene. Skal der undlades fødevaregrupper, kan en lægeerklæring blive nødvendig. Ugens madplan kan læses på Aula samt på bordet ved køkkenet. Vores køkken er godkendt af fødevarestyrelsen og kontrol/Smileys hænger i institutionen.

Det gør vi:

- Morgenmad: Mellem kl. 6.15 og 7.30. Den består af havregryn, brød, knækbrød, ost/syltetøj, mælk/vand.
- Formiddagsmad: kl. 9.00. Vi serverer udskåret grønt og et stykke brød.
- Frokost: kl. ca. 11.00. Der serveres varieret mad imellem kolde, lune samt varme retter.
- Eftermiddagsmad: kl. 13.30. Der serveres en let måltid mad som kan bestå af rugbrød, boller, frugt m.m.

Beskrivelse af et måltid:

- Børnene vasker hænder og finder derefter deres faste plads ved bordet.
- Børnene hjælper med at dække bord
- Maden bliver sat på bordet, hvorefter den bliver præsenteret.
- De dage børnene får rugbrød, smører de selv maden eller får hjælp ved behov.
- Ved varmt mad øser børnene - alt efter deres udvikling - selv op. – Børnene drikker vand af glas, og hælder det selv op i glasset.
- Børnene hjælper selv med at tage af bordet, når de har spist og stiller service på en rullevoan.
- Børnene øver sig i at spise med kniv og gaffel.
- Alle børn og voksne sidder ved bordet under måltidet.
- Så vidt det er muligt, venter alle børn og voksne på, at hinanden bliver færdig med at spise.
- Efter måltidet går alle børn ud og vasker hænder.

Pædagogiske overvejelser:

- Børnene bliver introduceret og får kendskab til forskelligt mad - dette med henblik på at fremme/øge deres mad modighed.
- Børnene har deres faste pladser ved bordet. Dette er for at skabe tryghed og genkendelighed for børnene, så det bliver overskuelig for dem, og de kan føle sig som en del af fællesskabet.
- Børnene lærer at blive en del af et større fællesskab og får kendskab til almen dannelse. Dette er med til at styrke det enkelte barns selvværd.

Hurra – du har fødselsdag!

Vi vil gerne være med til at gøre børnenes fødselsdage til noget helt særligt.

Når det enkelte barn holder fødselsdag her i børnehaven, fejrer vi det til samling på barnets hold.

Her kan barnet selv (fra august 2023) være med til at vælge, hvilken formiddagsmad holdet skal have. Man kan vælge mellem følgende:

- Bananis med chokolade på toppen
- Yoghurtis i et lille glas
- En bolle med pålægschokolade

Til samling vil der være flag, vi synger en fødselsdagssang og råber hurra. Barnet får også en gave fra børnehaven. Der er forskellige gaver, når man bliver 3, 4, 5 eller 6 år.

Nogle børn og forældre ønsker at invitere børnehaven hjem til fødselsdag og det er også en mulighed. Her er det holdet, som barnet er tilknyttet, der kommer hjem på besøg. Da børnene normalt får frokost i børnehaven, vil vi opfordre til at den mad, der bliver serveret, kan gøre det ud for frokosten. Det kan f.eks. være rugbrød, pølsehorn, pizzasnegle osv. Hvis der serveres kage eller slikposer, skal det gerne være noget, der kan spises til fødselsdagen og ikke skal medbringes i børnehaven.

Når vi kommer til fødselsdagen, medbringer vi selvfølgelig en gave fra børnehaven og synger også for fødselsdagsbarnet.