



FRILUFTSGÅRDEN

VINDE HELSINGE
VUGGESTUE OG BØRNEHAVE

Kostvejledning til en sund hverdag for vores børn



Gi' madpakken en hånd



Kost og krop i fokus

Målet med vores kostvejledning er, at vi som institution vil være med til at sikre, at alle børn får en sund og varieret kost i den tid de er i institutionen, som giver kroppen netop det brændstof den har brug for, til at kunne lære bedst muligt og udvikle sig optimalt.

Vi bevæger os meget både ude og inde i løbet af dagen, derfor er det vigtigt med en sund og nærende madpakke, så børnene har energi til at lege og lære dagen igennem.

Vores kostvejledning giver derfor jer som forældre anbefalinger til, hvilken mad og drikke jeres barn har brug for gennem en lang institutionsdag.

At spise er en social og pædagogisk aktivitet, som vi vægter højt på Friluftsgården.

Vi arbejder med at lære børnene om sund mad gennem pædagogiske aktiviteter fx maddage og i den daglige dialog med børnene over madpakken.

Måltiderne bruges også til at lære børnene gode vaner herunder håndvask før måltidet og almindelig bordskik som at sidde ordentligt på stolen og lytte til hinanden.

Vi bestræber os desuden på at købe økologiske basisvarer.

Vi modtager gerne frugt og grønt fra private haver.

Madpakken

Madpakken bør være sund og nærende. Da børn præger hinanden i spise situationen, er det vigtigt, at der ikke er slik og kage med i madpakken. Vi anbefaler, at man begrænser antal af snack i madpakken, da det optager plads for den sunde mad. Madpakken bør pakkes overskueligt og gerne sammen med barnet.

Vi vil som pædagoger ikke fjerne snack i madpakkerne, da det er et forældreansvar.

Det er jer forældre, der er ansvarlig for børnenes madpakker.

Vi kan anbefale Fødevarestyrelsens vejledning "Gi' madpakken en hånd". Se link på næste side.

Maddag

Hver mandag holder vi maddag for børnehavebørnene. Maddagen er blandt andet en sundhedspædagogisk aktivitet, som er med til at fremme børnenes viden og glæde ved mad og madlavning.

Maddagen er med til at give børnene læring og bevidsthed og sund mad, råvarer, tilberedning og hygiejne.

Desuden bidrager maddagen til børnenes "madmod" og er med til at udvikle børnenes smagspræferencer og forebygge kræsenhed.

Fødselsdage

Børnenes fødselsdage er en særlig dag for det enkelte barn. Her kan I som forældre selv bestemme, hvad I har lyst til at dele ud. Vi vil dog gerne have at sukker bliver begrænset ved enten et lille stykke kage eller sundere alternativ.

Det er dog vigtigt, at I går i dialog med personalet om fødselsdagsarrangementet af hensyn til planlægningen.

Fødselsdage bliver holdt i den gruppe, hvor barnet hører til. Vi kommer MEGET gerne hjem til dit barns fødselsdag, når det går i en af børnehavegrupperne.

Dagens kost på friluftgården

På Friluftgården tager vi udgangspunkt i sundhedsstyrelsens anbefalinger af kost til børn i alderen 0-6 år. Derfor tilbydes alle børn:

Kl. 6:00-7:30

Havregryn med rosiner/mælk og grovboller med smør/ost/marmelade. Alle børn får tilbudt mælk til morgenmad.

Kl. 9:00

Frisk frugt, grøntsager, groft brød og vand til vuggestuebørnene. Gulerødder til børnehavebørnene.

Kl. 11:00

Børnenes medbragte madpakker. Mælk til vuggestuebørnene og vand til børnehavebørnene.

Kl. 14:00

Frisk frugt, grøntsager, groft brød og vand.

Kl. 16:00

Børnene får tilbudt deres madpakker, da vi ind imellem oplever, at børnene går kolde for energi på dette tidspunkt og det præger afhentningen. Derfor er det en god ide, at du laver en ekstra mad, hvis du ved, at dit barn skal være i børnehave til efter kl. 16:00

Drikke

Mælken vi servere er økologisk letmælk, ellers tilbydes vand. Ved særlige lejligheder kan vi servere æblemost/saft.

Link til Fødevarestyrelsens vejledning "Gi' madpakken en hånd":

<https://altomkost.dk/materialer/publikation/pub/hent-fil/publication/gimadpakken-en-haand/>