

Kost og måltidspolitik for Børnehuset Teglgården

Redigeret august 2025



Kost og måltidspolitik for Børnehuset Teglgården

I Teglgården har forældrene fravalgt den kommunale frokostordning og dermed tilvalgt at børnene skal have madpakker med hjemmefra. Børnehusets øvrige måltider; morgenmad, for-og eftermiddagsmad betales af børnehusets eget budget og det vil dermed sige, at det ikke er en merudgift for jer forældre.

Vi bruger nogle økologiske råvarer, idet omfang økonomien tillader det. Vores mælkeprodukter er ofte økologiske.

I praksis gør vi følgende:

Vi tilbyder **Morgenmad** fra kl. 6.45 og indtil kl. 7.20. Barnet kan få en halv bolle eller et stykke brød, diverse morgenmadsprodukter som havregryn, cornflakes og müsli med tykmælk. Vi kan lave en skål varm havregrød hvis det ønskes. Morgenmåltidet tilbydes primært de børn, der ikke har nået at få morgenmad hjemme. I forældre bedes give personalet besked, hvis jeres barn skal have morgenmad i børnehaven.

Vi tilbyder **Formiddagsmad** kl. 9-9.15, som består af gulerødder, æbler og hjemmebagt brød eller knækbrød.

Vi tilbyder **Eftermiddagsmad** kl. 14.00, der kan være brød, frugt, pastasalat, bagte rodfrugter og kartofler. Suppe, rugbrødsmadder, kærnemælkskoldskål eller sandwich m.v.

Vi har desuden nogle maddage fordelt hen over året, som afholdes sammen med børnehusets traditioner; Påskefrokost, mørkefest, julefrokost, mad på bål i vores bålhytte m.v.

Susanne bager og laver vores mellemmåltider.

Susanne er vores køkkenansvarlig og bager det meste af vores brød. Hun sørger for at lave en varieret eftermiddags-madplan hver uge. Hun koger f.eks. suppe, smører rugbrødsmadder og ordner grøntsager og frugt. Børnene har mulighed for at være med til at tilberede råvarerne og ælte en bolledej, og mange gange har hun også en del børn, der vil kigge på og snakke med hende om det hun laver.

Madpakker.

Vi vil gerne opfordre jer til at sende en sund og varieret madpakke med børnene, som giver børnene en god energi til hverdagen i børnehuset.

Vi henviser til fødevarestyrelsens anbefalinger, de findes i pjecen som hedder "Gi Madpakken En Hånd" som vi deler ud til jer, når jeres barn starter i Børnehuset Teglgården. Der er gode råd i pjecen og ellers skal I være meget velkomne til at henvende jer til personalet for at få vejledning vedr. kost og trivsel med udgangspunkt i netop jeres barn.

Vi vil gerne have, at I undgår alt for mange søde sager i madpakken og desuden helt undlader at give jeres barn slik med i madpakken. Vores sundhedsplejerske anbefaler desuden at der som maksimum kun sendes 1 dessert-agtig ting med i madpakken.

Drikkevarer.

Vi vil gerne, at børnene får en mindre drikkedunk fyldt op med vand hjemmefra og med navn på med i børnehaven. Denne bruges primært over middag, når børnene er på legepladsen.

Til morgenmad serveres der mælk og vand, til madpakkerne isvand. Derudover opfordrer vi børnene til at drikke vand i løbet af dagen. Vi har en vandhane i børnehøjde i køkkenet som er håndfri - den er spændende for børnene, når de starter i børnehuset og motiverer børnene til at drikke vand i løbet af dagen. Det er dejligt for børnene at kunne være selvhjulpne og drikke vand, når de er tørstige 😊

Måltidskultur.

Vi sætter fællesskabet i fokus og samles derfor altid i vores basisgrupper, når vi skal spise madpakker. Inden måltidet finder børn og voksne deres faste pladser og når der ved fælles hjælp er skabt ro, synger gruppen en sang.

Ved måltidet vægter vi, at der er en god og rar atmosfære og med fokus på at det skal være rart og dejligt at spise sin mad. Vi hører også for det meste begejstring fra børnene, når de åbner madpakken og finder en gulerod, en lille pakke rosiner eller lidt gode rester fra aftenens måltid i hjemmet. Madpakkerne skaber god dialog, børnene er nysgerrige og kigger på hinandens mad og spørger til, hvad de andre har med.

Måltidet er et læringsrum hvor der øves selvhjulpnehed, sprog og samtale, sociale kompetencer og bordmanerer. Den voksne

fungerer som en god rollemodel, både socialt men også i forhold til at have en god og sund madpakke med hjemmefra.

Vi finder det vigtigt, at voksne er nærværende og fordyber sig i måltidet sammen med børnene. Ofte er det også ved måltidet at store emner, som verdens tilblivelse, liv og død og fredags tam tam kommer til debat. Udgangspunktet er, hvad børnene er optaget af, så det kræver lydhørhed og engagement fra de voksnes side.

Efter måltidet rydder børnene op efter sig selv, ved at sætte servicen og madpakken hen på rullebordet.

Af og til, har grupperne noget de kalder cafeteriadage, hvor børn og personalets medbragte mad sættes på et stort ta' selv bord og så skal børnene gå op til bordet og tage for sig af retterne. Denne aktivitet udvider ofte børnenes horisont for at vælge at smage på ny mad.

Fødselsdage.

Når jeres barn som Spiloppe eller Krudtugle har fødselsdag, vil vi meget gerne holde den her i børnehuset. Som badutspringer kan I vælge at invitere børnegruppen hjem til barnets fødselsdag, hvis I har lyst og mulighed for det.

Hvis fødselsdagen afholdes i børnehuset, kan I vælge at:

- Tage én ting med som dessert, som nydes i børnehaven efter madpakkerne.
- Medbringe et sundt måltid mad som alternativ til madpakkerne + en lille dessert-ting.

Hvis fødselsdagen afholdes i hjemmet, håber vi på og opfordrer jer til, at I også holder et sundt niveau og ligeledes kun serverer én dessert efter maden. Det er helt valgfrit, om I vil servere en lille frokost til børnene, eller om I ønsker, de skal have madpakker med til fødselsdagen.

Vigtigt:

I skal altid sørge for at aftale med en pædagog fra gruppen om, hvordan og hvornår I ønsker at afholde barnets fødselsdag.