

HASSEL-HUSET

Hasselvej 40A – 8751 Gedved

www.hassel-huset.dk

Tlf. 75664033

Hassel-husets mad og måltidspolitik:

Revideret august 2018

Indhold:

- Formål
- Forældrebestyrelsens principper
- Sundhedsstyrelsens kostråd "De 8 kostråd"
- Det sunde frokostmåltid
 - o Vuggestuen
 - o Medbragt mad
- Børnemiljø
- Morgenmad
- Mellemmåltider
- Frokost i vuggestuen
- Drikkevarer
- Børnefødselsdage
- Traditioner
- Hvordan vi arbejder med sund mad og pædagogik.
- Formidling til forældrene
- Hvornår tilbyder Hassel-huset is etc.?
- Småt spisende børn
- Hassel-husets køkken

Formål:

- At fremme en sund kost, hvilket skaber de bedste betingelser for børnenes læring, trivsel og udvikling

På den baggrund har forældrebestyrelsen valgt at opstille flg. kost principper, der omhandler:

- Vuggestuens mellem og hovedmåltider
- Børnehavens forældrebetalte mellemmåltid, som serveres af børnehaven
- Kost hjemmefra – madpakker og frugtposer
- Kost til børnefødselsdage
 - Holdt i Hassel-huset
 - Holdt i privat hjem

Horsens kommunes mad og måltidspolitik danner rammen om Hassel-husets mad og måltidspolitik

Vi ligger vægt på en alsidig sammensætning, hvor børnene tilbydes en sund og varieret kost med friske råvarer og årstidens frugt.

Kopi af politikken ligger på institutionens hjemmeside.

HASSEL-HUSET

Hasselvej 40A – 8751 Gedved

www.hassel-huset.dk

Tlf. 75664033

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

De 8 kostråd for børn er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

Kostrådene:

- ◆ Spis frugt og grønt.
- ◆ Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.
- ◆ Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød
- ◆ Spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager.
- ◆ Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød.
- ◆ Spis varieret.
- ◆ Sluk tørsten i vand.
- ◆ Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen.

Link til Sundhedsstyrelsen: <http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Ernaering.aspx>

Det sunde frokost måltid:

I Hassel-huset har alle vuggestuebørn fuld forplejning, som en del af serviceydelsen og derfor indregnet i prisen for vuggestueplads.

Frokostordning i børnehaven er fravalgt ved forældre afstemning, sidste afstemning foråret 2018. Afstemning gentages hvert 2. år – næste gang foråret 2020

Forældrebestyrelsen har vedtaget forældrebetalt formiddags/mellemmåltid, hvor der opkræves 100 kr. pr. barn månedlig.

Vuggestuen:

Det tilstræbes at der indkøbes økologiske varer, der hvor det kan lade sig gøre i forhold til pris og kvalitet.

Herved opfylder vi også sundhedsstyrelsens anbefalinger om næringsværdien i maden skal være af god kvalitet, dvs. at maden skal indeholde så få farvestoffer, tilsætningsstoffer og pesticiderester som muligt.

Der tages hensyn til kulturel mangfoldighed og lægedokumenteret hensyn til børn med særlige behov.

HASSEL-HUSET

Hasselvej 40A – 8751 Gedved

www.hassel-huset.dk

Tlf. 75664033

Medbragt mad (madpakke og frugtposer):

Vi forventer, at børnene ikke får slik, kiks, kage, is, sukker-yoghurt, mælkesnitter og andre søde sager med i madpakker og eftermiddags madpakken i det daglige.

Vi anbefaler forældre at henholde sig til sundhedsstyrelsens 8 kostråd.

Det er forældrenes ansvar, hvad de vælger at børnene medbringer i madkassen/frugtposen. Personalet sorterer ikke indholdet for at bestemme, men vejleder bla. børnene i, hvad de bør spise først og at man spiser brød og pålæg sammen.

Spørg evt. medarbejderne om råd, hvis i har spørgsmål eller generel mangler ideer til madpakken.

Institutionen sørger for, at børnene gennem dagen drikker vand. Hvis børnene selv medbringer drikkedunk, skal denne indeholde vand.

Børnemiljø:

Mad, måltider og pædagogik.

Måltiderne skal være gode og udviklende oplevelser for børnene. Det er særligt vigtigt, at der er en god stemning, ro og nærvær omkring måltidet, hvilket skærper børnenes lyst til at spise.

Frokostmåltidet betragtes som en af dagens pædagogiske aktiviteter, hvor det pædagogiske personale, i den sammenhæng, er gode rollemodeller. Det pædagogiske personale sidder ved bordet sammen med børnene.

I vuggestuen serveres frokostmåltidet dels på fade eller i skåle som giver børnene mulighed for selv at vælge deres mad og dels som portion anretninger, da det ofte bevirker at barnet prøver at smage på ting, det ikke selv, som udgangspunkt, ville vælge.

Morgenmad:

Morgenmaden danner baggrund for god trivsel og energi hele dagen. Der er mulighed for at få morgenmad i institutionen indtil kl. 7:30 (Barnet skal være mødt 7.15)

Vi tilbyder hver dag: Havregryn, musli og grød (til de mindste)

Hertil økologisk letmælk.

HASSEL-HUSET

Hasselvej 40A – 8751 Gedved

www.hassel-huset.dk

Tlf. 75664033

Mellemmåltider:

Formiddag: serveres ca. kl. 9.00

Eftermiddag: serveres ca. 14.00

Mellemmåltiderne i vuggestuen er som udgangspunkt dagligt indeholdende:

Grød – frugt – brød – mælk

Vi tilstræber/anbefaler at mellemmåltiderne i børnehaven indeholder:

Groft brød samt frugt og grønt

Frokost i vuggestuen:

Vi tilstræber at servere varmt mad 2 x ugl., som udgangspunkt tirsdage og torsdage. De øvrige dage serveres rugbrød med pålæg samt grønt tilbehør.

Ud over at følge sundhedsstyrelsens 8 kostråd, tilstræber vi at maden skal være indbydende såvel visuelt, duft- og smagsmæssigt, så det er en sansemæssig oplevelse. Dette giver ydermere børnene appetit på at smage og spise maden og er også stimulerende for hjernen jf. hjerneforsker Ann E. Knudsen

Drikkevarer:

Børn bør som udgangspunkt drikke ca. 1-1½ liter væske dagligt, svarende til 5-8 glas. I institutionen er der fri adgang til vand, og personalet sørger for, at børnene gennem dagen drikker vand.

Der serveres lejlighedsvis økologisk mælk i vuggestuen og børn, der endnu får flaske, får økologisk modernmælkerstatning, med mindre der er andre ønsker fra forældrene.

I børnehaven har alle børn selv en drikkedunk med.

HASSEL-HUSET

Hasselvej 40A – 8751 Gedved

www.hassel-huset.dk

Tlf. 75664033

Børnefødselsdage:

Måltider serveret til børnefødselsdage bør kvalitetsmæssigt have den samme ernæringsværdi som måltider serveret i institutionen. Afholdelsen af fødselsdagen bør tage hensyn til den børnegruppe og det fællesskab barnet er en del af i institutionen.

Hvordan kan fødselsdagen afholdes: Fødselsdagen kan holdes i institutionen eller hjemme hos fødselaren.

Ved afholdelse i institutionen aftales det med personalet, hvornår på dagen det er bedst, og hvilken forplejning forældrene medbringer. Forældrene er ansvarlige for børnenes kost til børnefødselsdagene. Der bør således tages hensyn til kulturel mangfoldighed samt børn med særlige behov. Herudover forventes det, at kosten er sund, nærende og tillokkende og gør det ud for det måltid, det måtte erstatte.

Fødselsdag i hjemmet: Det optimale vil være at invitere hele gruppen hjem. Dette kan dog være ret udfordrende, hvis man ikke har de fysiske rammer til så stor en børnegruppe. Alternativt vil være at invitere alle piger eller alle drenge eller årgangen. Vi tager fra Hassel-huset ikke til fødselsdage, hvor der er børn, som udelukkes for deltagelse, hvis de som udgangspunkt indgår i den gruppe, som er inviteret.

Børn, hvis forældre vælger at uddele invitationer til udvalgte børn, bedes undlade at gøre det i institutionen. Vi vil også frabede at der fra institutionen hentes "udvalgte børn" til fødselsdage.

Ved fødselsdage i hjemmet, forventes det ligeledes at kosten er sund, nærende og tillokkende og gør det ud for det måltid, det måtte erstatte.

Der må ikke sendes slikposer med børnene fra hjemmet til institutionen.

Vuggestuen tager kun til fødselsdag i hjemmet ved barnets 2-års fødselsdag med den tilhørende årgang.

For vuggestuebørn, begrænses sukkerholdige tiltag. Slik udelukkes. Det accepteres at der serveres kage/boller med glasur – dog uden slik.

Frugt som serveres til vuggestuebørn skal være "blød frugt" og grøntsager skal være forkogte. Boller må gerne være fuldkornsboller men uden hele korn. (sundhedskonsulenternes anbefalinger for børn under 3 år).

For børnehalebørn, der afholder fødselsdag i institutionen, accepteres kage med glasur, men uden slik. Meget gerne suppleret med frugt og boller.

Der skal ikke medbringes gaver hjemmefra, det sørger institutionen for.

Afholdelse af fødselsdage på McDonalds, Hoppeland og lign. deltager institutionen ikke i.

HASSEL-HUSET

Hasselvej 40A – 8751 Gedved

www.hassel-huset.dk

Tlf. 75664033

Traditioner

I Hassel-huset vil vi gerne fastholde de traditioner der er omkring højtiderne og festlige lejligheder. Børnene vil derfor i den forbindelse blive præsenteret for mad, som vi forbinder med de forskellige traditioner eks. julefrokost, fastelavn, påskefrokost eller andre kulturelle traditioner. Vi kan her, undtagelsesvis, fravige vores alm. kost politik.

Vi samarbejder med plejehjemmet "Gedved Hus", hvor det er traditionen at de ældste børn "slår katten af tønden" til fastelavn og til jul, går de Lucia optog, hvorefter plejehjemmet er vært for dels fastelavnsboller og æbleskiver og saftvand. Dette ser vi som lejlighedsvis og det accepteres.

Til forældre kaffe bager forældrene kage og boller. De medbragte madvarer skal overholde nærværende mad og kost politik.

Hvordan kan vi arbejde med sund mad og pædagogik i institutionerne?:

- Vi taler om maden, og hvad der er sundt/usundt.
- Vi opfordrer til at smage på forskellig mad.
- Vi laver sund mad sammen med børnene over bål – hver fredag.
- Vi taler positivt om sund mad med børnene.
- Temaer med projekter som "fra jord til bord"
- Vi skal være gode rollemodeller, og følge sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Hvordan formidler vi til forældrene at vi fremover gerne vil modtage sunde alternativer til kage, slik, pebernødder mm., når barnet gerne vil dele noget ud?:

- Alle forældre introduceres for mad- og måltidspolitikken ved henvisning til vores hjemmeside.
- Vi vil tilstræbe at traditionen omkring fødselsdage ikke har sit fokus på hvad man skal spise af usunde tiltag, men tager udgangspunkt i at fejre fødselaren.
- Hvis forældrene alligevel kommer spontant med noget usundt, vejleder vi om næste gang, de gerne vil komme med noget, så det bliver sundt. • Vi er åbne for tilbud og forslag fra alle på sunde alternativer.

Hvornår vil vi som daginstitution tilbyde en is, kage eller saftvand?

- Ved større arrangementer eller udflugter (en årlig, som feks. Hassel-husets fødselsdag). Samt i samarbejde med forældrebestyrelsen ved specielle arrangementer.

HASSEL-HUSET

Hasselvej 40A – 8751 Gedved

www.hassel-huset.dk

Tlf. 75664033

Småt spisende børn:

Uanset hvad årsagen måtte være til at barnet er småt spisende, er det vigtigt at indgå i et tæt samarbejde med forældrene herom.

Udfordringen må ikke gøres til et problem. Vi arbejder først og fremmest ud fra at barnet skal få lyst til at spise maden. Det er derfor vigtigt at:

- Maden er indbydende visuelt
- Ikke er krydret for stærkt til barnet
- Barnet får lov at få tilbudt madens varianter mange gange – også selvom barnet fravælger det i første omgang.
- Accept af svingende appetit og at barnet ikke spiser op.
- Evt. undgå i en periode den mad, som barnet ikke kan li'
- Ikke presse barnet til at spise
- Lad barnet sidde ved siden af børn med god appetit, så det "smittes"
- Evt. samarbejde/henvisning til sundhedsplejerske.

Hassel-husets køkken:

Hassel-husets køkken er godkendt af fødevarestyrelsen i Vejle

Hassel-Huset har medarbejdere med godkendt hygiejne bevis samt medarbejder med ernærings kursus.