

Mad- og måltidspolitik i Idrætsbørnehuset Møllegården.

I Idrætsbørnehuset Møllegården sætter vi en stor ære i at lave god, varieret og ernærings rigtig mad, som lever op til de officielle kostråd fra NNR 12.

Maden bliver primært lavet fra bunden og er mellem 60-85 % økologisk og vi har sølvmærke i økologi. Vi tager udgangspunkt i sæsonen og vægter danske råvarer meget højt. Vi har fokus på at begrænse vores madspild.

Vi tilbyder, ud over morgenmad fra kl. 6.30 til kl. 7.15, formiddagsmad som er brød og grønt. Til middag serverer vi varm mad 3-4 gange og 1-2 rugbrødsdage om ugen. Der serveres grød samt suppe 1 gang om ugen til det varme måltid. Om eftermiddagen serverer vi frugt og brød.

Madplanerne bliver lavet for en uge ad gangen og bliver hængt op ved køkkenet og lagt op på AULA.

Da børnene opholder sig en stor del af deres vågne tid i institutionen og spiser de fleste af deres måltider her, er det vigtigt at vi som professionelle tager medansvar for børnenes vaner på madområdet. Det vil vi gøre ved at give børnene sund og nærende mad, så de kan vokse og udvikle sig og få energi til at lege og lære.

Vi har fokus på at nedbringe børns indtag af raffineret sukker, da anbefalingerne siger max 30-40 g sukker om dagen for et børnehavebarn. Salt og mættede fedtstoffer bliver også brugt i begrænsede mængder af ernæringsmæssige grunde.

Vi vil med en mad- og måltids politik give børnene mulighed for at lære gode og sunde kostvaner fra starten af, også for at undgå kostrelaterede sygdomme, så som diabetes og fedme m.m. Vi har fokus på at måltiderne skal være et hyggeligt samlingspunkt for alle. Vi sidder sammen i små grupper med en voksen, for at skabe ro, så vi kan snakke sammen og alle kan komme til orde. Børnene hjælper med borddækning og oprydning i forhold til alder.

Mælk: børn under 1 år drikker modermælkserstatning, børn på 1-3 år drikker letmælk og børn på 3 år og opefter får skummetmælk.

Særlige behov: vi tager hensyn til børn med specielle behov såsom allergier. Vi skal dog have en lægeerklæring på dette.

Fødselsdage: Vi holder gerne fødselsdag for dit barn på stuen, pædagogerne aftaler med Jer forældre hvilken dag fødselsdagen skal holdes og giver herefter køkkenet besked, som sørger for lidt lækkert.

Arrangementer: Da der er forskel på hverdag og fest har vi nogle traditioner/mærkedage som vi holder, og hvor kosten er lidt anderledes. Fx. fastelavn, hvor der serveres boller og snørebånd, påskefrokost og julefrokost med "hele molevitten".

Sommer hvor temperaturen overstiger 28 grader serveres lidt ren saft for at sikre at børnene ikke dehydrer.

December: Serveres der en gang risengrød med saftevand.

Filmarrangementer: kan der blive serveret et lille bæger popcorn.

Se mere om De officielle Kostråd på www.altomkost.dk

Udarbejdet marts 2019.