

Generelt om madpakker

Alle børn skal have egen madpakke og drikkedunk med – begge dele skal være tydeligt mærket med navn.

I børnehaven skal madpakken indeholde både frokost og eftermiddagsmad. Drikkedunkene må indeholde vand eller evt. lun te i en termoflaske om vinteren.

Børnene bestemmer selv, hvad de har lyst til at spise fra deres madpakke. Vi støtter dem i at mærke efter sult og mæthed, og i at udvikle sunde og naturlige madvaner.

Det er jer som forældre der bestemmer, hvad der skal være i madkasserne, og hvordan I fordeler indholdet i madpakken som både kan indeholde børnenes favoritter, safety food og nye fødevarer for mad mod.

Sundhedsstyrelsen anbefaler en varieret kost. I kan læse mere om kostråd på fødevarestyrelsens hjemmeside.

Morgenmad

Hver morgen mellem kl. 6.45 og 7.15 serveres der morgenmad.

Den består af rugbrød, havregryn, frugt og mælk.

Kommer man senere end kl. 7.15, regner vi med, at barnet har spist hjemmefra.

Formiddagsmad

Vi har en forældrebetalt mad og oplevelseskonto, ved at indbetale til den, får børnene frugt og groft brød til formiddag samt mælk.

Vi spiser mad til vores samling kl. 09.00.

Frokost

I vuggestuen spiser vi madpakker omkring kl. 10.45 og drikker vand til.

I børnehaven spiser vi madpakker omkring kl. 11.00.

Når børnehaven er på tur, skal maden være nem at spise med én hånd og tilgængelig for børn, der ofte har fingervanter på i den kolde tid.

Eftermiddagsmad

Omkring kl. 14.00 spiser børnene eftermiddagsmad i både vuggestue og børnehave.

Børnene kan spise en mad fra deres madpakke.

De mindste er ofte lige vågnet fra lur, mens de større er klar til et mellemmåltid efter leg.

Pædagogisk tilgang til måltidet

Som fagligt personale arbejder vi tæt sammen med jer forældre om at lære børnene gode og sunde vaner.

Mad er en del af det pædagogiske arbejde, hvor vi gerne hjælper børnene med at få en forståelse af, hvad kroppen har godt af at få meget eller lidt af. Men i sidste ende er det Jer forældre som vælger hvilken mad i putter i madkassen.

Vi arbejder med børns medbestemmelse i måltidet. Det er børnene selv som vælger hvad fra madkassen de har lyst til.

Som naturbørnehus med en udeprofil er vi ude i al slags vejr, og derfor er det ekstra vigtigt, at maden i madpakken er nærende, så børnene kan holde sig mætte, varme og energiske gennem dagen.

Fødselsdage

Vi elsker fødselsdage i Naturbørnehuset og opfordrer gerne til, at børnene får lov at have lidt med til deling. Bestyrelsen og personalet i Naturbørnehuset Annisse har arbejdet med vores rammer omkring kost og måltider, som er gældende for fødselsdage og fejring.

Gode forslag er fx frugt og grønt, grovboller, ostestænger, figenstænger eller knækbrød – ting som både er hyggelige og sunde.

Vi anbefaler, at sukkerindtaget mindskes, men vi har ikke et sukkerforbud.

Vi opfordrer i stedet til at tænke i mængder, fx ét stykke kage eller ét stykke frugt – ikke både kage, figenstænger og juice.

Mad - og oplevelseskontoen

Ud over formiddagsmåltidet, så sørger kontoen for f.eks. mad til vores sommerfest og forplejning til arbejdsdag og julearrangement og indkøb af vare til vores båldege.

Kontoen styres af bestyrelsen - I kan indbetale på:
reg nr: 1552 Kontonr: 4042070661

Inspiration

For mere information, gode idéer og opskrifter på nærende mad, se altomkost.dk