

# MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK



**Holbæk  
Kommune**

## Indledning

Formålet med vores mad- og måltidspolitik er, at vi som institution i samarbejde med forældrene, vil være med til at sikre, at alle børn i Børnehuset Skovlyst får en sund og varieret kost. Det er bevist, at sunde mad- og måltidsvaner hos børn, er vigtige for deres trivsel, udvikling og læring samt deres sundhed op gennem livet.

Vi har derfor i Skovlyst i samråd med forældrene valgt at have en køkkenansvarlig, som sørger for alle måltider i løbet af dagen til børnene, for at sikre en sund og varieret kost. Her bliver der lavet mad efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger til institutionskost.

## Børn, mad og måltider

Fødevarestyrelsen anbefaler 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider pr. dag. Det er vigtigt, at mellemmåltiderne hos børnene er sunde, da indtaget af hovedmåltiderne som regel er mindre end hos voksne. Børnene spiser hvad der svarer til 50-60% af deres dagskost i institutionen, hvilket gør denne mad- og måltidspolitik væsentlig for at sikre at de får en sund og varieret kost.

Måltiderne bliver lavet ud fra Fødevarestyrelsens officielle kostråd, for at sikre at de får tilstrækkelig mængde af vitaminer og mineraler.

Køkkenet har sølvmærke i økologi, hvilket betyder, at 60-90% af de fødevarer der bruges, er økologiske. Udover økologi, så bestræber køkkenet så vidt muligt at lave alt fra bunden.

Spis flere grøntsager og frugter

Spis mad med fuldkorn

Spis mindre kød - vælg bælgrugter og fisk

Sluk tørsten i vand

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre af det søde, salte og fede

**De officielle Kostråd**  
- godt for sundhed og klima

**Spis planterigt, varieret og ikke for meget**

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen  
altomkost.dk



**Holbæk  
Kommune**

Der bliver lavet en ny madplan hver uge, som skrives op på tavlen i fællesrummet, så børnene kan følge med i, hvad de skal have at spise. Det er fast hver uge, hvilken type frokost de får, for at sikre at børnene får mulighed for at smage ting flere gange, da det er med til at styrke deres madmod samt fødevarekendskab.

- Mandag:** Suppedag med evt. tilbehør i form af f.eks. ris, pasta, bacon/rugbrødscrunch m.m.
- Tirsdag:** Vegetar/grød/fisk.  
Kunne f.eks. være chili sin carne, speltgrød med æblekompot eller fiskefrikadeller.
- Onsdag:** Rugbrødsdag med én slags fisk, én slags vegetar/æg og to kødpålæg. Dertil tre slags grøntsager og passende tilbehør. Kunne f.eks. være hjemmerørt remoulade, ristet løg eller hjemmesyltet agurk.
- Torsdag:** Kødret med tilbehør.
- Fredag:** Rugbrødsdag

Udover frokosten bliver der serveret morgenmad, formiddagsmad og eftermiddagsmad.

Der bliver tilbudt morgenmad til de børn, der kommer om morgenen. Her serveres der som udgangspunkt havregryn, havregrød og rugbrød med smør og hjemmelavet jordbær/rabarber syltetøj. En gang imellem serveres der boller. Her er der som det eneste tidspunkt på dagen mulighed for at få et lille glas mælk.

Til formiddag omkring kl. 8:45 får de serveret hjemmebagte fuldkornsboller med plantesmør og frugt.

Eftermiddagsmaden varierer fra dag til dag, og kan være alt fra rugbrødsboller, knækbrød, pizzaboller og kannelsnegle. Her bliver der serveret grøntsager til.

Der bliver kun serveret vand til måltiderne, da den anbefalede mængde mælk om dagen er 250-300 ml (mini- eller skummetmælk for at undgå for høje mængder fedt, for at undgå barnet bliver mæt af det).

Børnehuset Skovlyst har en nul-sukkerpolitik, hvilket betyder at der ikke bliver serveret sukkerholdige fødevarer/drikkelse i form af slik, saft osv. Maden bliver lavet uden sukker, for at undgå børnene får for meget tilsat sukker i løbet af dagen, da vi ikke kan garantere hvor meget de får derhjemme. Det er også til for, at der er mere plads til de næringsrige fødevarer hos børnene, fremfor at pladsen bliver taget af de tomme kalorier.



**Holbæk  
Kommune**

## Rammerne for måltidet

Formiddags- og frokostmåltidet spises sammen inden på stuerne i selskab med pædagogerne. Pædagogerne spiser det samme som børnene, da et pædagogisk måltid er med til at skabe madglæde og madmod blandt børnene. Dette er med til, at børnene er mere tilbøjelige til at smage på nye ting,

fordi måltidet og fødevarerne bliver sat i en positiv kontekst. Børnene får selv lov til at tage deres frokost på tallerkenene, for at skabe autoritet samt styrke deres motorik.

Eftermiddagsmaden bliver som hovedregel spist udenfor, medmindre vejret ikke tillader det. Her sidder de fordelt i stuerne på de borde-bænke sæt der er til rådighed udenfor.

Børnene får altid serveret grøntsager til deres måltider, men vi anbefaler altid at børnene også bliver præsenteret for forskellige grøntsager derhjemme. Dette skyldes, at jo flere gange børnene bliver præsenteret for dem, jo mere tilbøjelig er de til at spise det i institutionen.

## Fødselsdage

Børnene bliver fejret individuelt på stuerne på deres fødselsdage med sang og hop ned fra stolen. Derudover vil der i slutningen af hver måned, være fælles fødselsdag for alle børn der har haft fødselsdag i løbet af måneden. Her hejses der flag, synges sang og uddeles diplomer. I forbindelse med nul-sukkerpolitikken bliver der ikke serveret kage eller andre søde sager.

Det er kun ved særlige arrangementer, heriblandt bedsteforældredag, hvor der bliver serveret kage el.lign.

## Nul-sukkerpolitik

Vi har i Børnehuset Skovlyst valgt at have en nul-sukkerpolitik, da der i børnenes dagskost stort set ikke er plads til søde sager, og de ville tage pladsen fra de sunde fødevarer. Fødevarestyrelsen anbefaler kun søde sager én gang om måneden, og at man begrænser mængden. Derfor har vi valgt, at det kun er ved særlige lejligheder der tilbydes dette.

Rent sukker, som findes i kage, saftvand, is m.m. kaldes tomme kalorier og indeholder ingen vigtige vitaminer og mineraler. De optager derfor pladsen for den sunde mad.

Det anbefales maks. at få 30 g. sukker om dagen for børnehavebørn.



**Holbæk  
Kommune**