

Mad- og måltidspolitik for Overlund Børnecenter

I Overlund Børnecenter er der etableret en fuldkostordning, hvor der tilbydes morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad til både vuggestue og børnehavebørn.

Den mad der serveres, tilberedes hovedsagligt fra bunden af Bente, vores køkkenleder i samarbejde med en køkkenmedhjælp

Foruden at have fokus på selve maden, vil der være fokus på den atmosfære, hvori måltidet indtages.

Mål for madordningen

- Præsentere børnene for forskellige nærende og varierede retter og derved lære at smage på forskellige ting
- At give børnene oplevelser ved at deltage i ” et pædagogisk måltid” som foregår i små grupper i et roligt og rart miljø
- Give børnene kendskab til forskellige råvarer
- Give børnene et kendskab til, hvor råvarerne kommer fra
- At børnene deltager i madlavningen – især i børnehaven

Måltider for både vuggestue/børnehavebørnene

- Morgenmad fra 6.30 - 7.315 – serveres for alle børn i Loppestuens lokaler
- Formiddagsmad serveres ca. kl. 9
- Frokost kl. ca. 11.15 (i vuggestuen ca. kl. 10.45)
- Eftermiddagsmad serveres kl. 14

Formiddagsmad og eftermiddagsmad består af både brød/frugt eller grøntsager.

Frokosten vil hovedsagelig bestå af:

- 4 x ugentlig - varm mad
- 1 x ugentlig – rugbrød m/ pålæg og lidt lunt

Til morgenmaden serveres mælk.

Der serveres vand til alle måltider

Der ophænges en madplan for en uge af gangen – 3 i børnehaven og 1 i vuggestuen, så alle kan læse, hvad der er på menuen.

Desuden lægges madplanen på Aula

Om kosten

- Der bestræbes på at lave mad ud fra de 10 kostråd, som bygger på solid forskning og vi bruger så vidt muligt sæsonens råvarer – se desuden Viborg Kommunes overordnede kostpolitik



Kostrådene lyder:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

- Har barnet en lægedokumenteret allergi eller anden sygdom, som kræver specialkost, kan barnet fritages for at deltage i madordningen.
- I forhold til ovennævnte kan vi i vis udstrækning i mødekomme ændringer i kosten, hvis der fremvises en lægeerklæring
- Ved frokostmåltidet vil der altid være grøntsager og brød
- Vi tilstræber, at servere sunde og friske råvarer. Sukker og søde sager begrænses mest muligt. Børn med anden etnisk baggrund imødekommes i den udstrækning det er muligt

Eksempler på, hvad børnene kan deltage i

- skrælle/rengøre frugt og grønt
- bage brød
- lave/pakke madpakker
- gøre rulleborde klar med service
- tilberedning af frokosten
- borddækning og oprydning

Eksempler på hvordan vi spiser sammen

- Børnene hjælper med borddækning med udgangspunkt i barnets udvikling.
- Børnene lærer, at det er rart at sidde sammen med andre og nyde et måltid, hvor der er fokus på tid, ro, samtale og hvad vi spiser

- Børnene lærer turtagning, når maden sendes rundt ved bordet.
- børnene øser selv deres mad op og hælder vand op - ud fra det enkelte barns udviklingsniveau

Fødselsdage

Ønsker barnet at holde fødselsdag her i huset, kan traktementet ikke erstatte frokost måltidet, som vi er ansvarlige for og der vil af hygiejniske grunde ikke være adgang til køkkenet.

Inviteres børnegruppen derimod hjem, er der mulighed for at servere et sundt frokostmåltid, som I gerne må stå for.

Tur ud af huset

Der vil være mulighed for at få madpakker med og/eller spise når de kommer hjem.

Retningslinjer for hygiejne

Når børnene deltager i madlavningen, skal det foregå på en hygiejnisk forsvarlig måde:

Børnene bliver instrueret i hygiejne ifølge lovgivningen i forhold til

- at vaske hænder grundigt før, under og efter madlavningen og altid efter toiletbesøg
- at de ikke putter fingrene i mund eller næse, når de arbejder med fødevarer og at langt hår skal være sat op
- der bæres rene forklæder under madlavningen

- desuden deltager børnene ikke i madlavningen, hvis de hoster, er snottede, har åbne sår eller betændte fingre