

Rosenåens mad og måltids politik

Rosenåens mad – og måltids politik tager udgangspunkt i Glostrup Kommunes overordnede mad- og måltids politik, som definerer at børnene skal have sund, varieret og nærende mad. Dette betyder b.l.a. at der i Rosenåen bliver taget udgangspunkt i en minimums sukker politik.

Det sociale måltid

Måltidet er en vigtig del af dagen, det er her vi samles, hvor der er tid til at snakke om at være sammen om at nyde maden. Det er de voksne der har ansvaret for at få skabt en ramme omkring måltidet så der er mulighed for at:

- Udvikle fællesskabsfølelse og et fællesskab omkring maden
- Have god tid til det enkelte barn
- Der er god stemning omkring bordet
- Børn og voksne snakker sammen omkring maden
- Børnene lærer at vælge og bliver opmærksom på hvad de kan lide
- Der læres bordskik, vi øver os i at udskyde behov, vente på tur, samtale omkring bordet, sprog, kendskab til forskelligt mad, lytte.

Maden og dens indhold

Maden er energigivende og nærende, rig på vitaminer og mineraler. Børn bliver glade når de spiser god mad, de får overskud og lyst til at lege, lære og vokse.

Det betyder at:

- Maden er sammensat efter sundhedsstyrelsen og fødevarerstyrelsens anbefalinger
- Der bruges gode råvarer- gerne økologiske
- Unødvendige tilsætningsstofferne undgås
- Der bruges et minimum af sukker
- Børnenes sanser bliver stimuleret
- Børnene får nye smagsoplevelser

Børnefødselsdage og andre fester

- Ved festlige lejligheder i institutionen, hvor forældrene er med, kan der serveres enkelte ting med sukker.
- Ved fødselsdage kan der serveres én enkelt ting med sukker f.eks. grønsager/ Frugt, en bolle, is, o.l. Dette gælder ved fødselsdage som afholdes i institutionen og når børnehaven inviteres hjem til fødselsdag.
- Fødselsdage i vuggestuen anbefaler vi stadig er uden sukker/minimum sukker, vuggestue børnene er meget glade for grønsager og frugt, så dette vil vi gerne anbefale.
- Hvis man er i tvivl om hvad der kunne være godt at tage med, så er man meget velkommen til at tage en dialog med personalet som har ideer til hvad børnene rigtig godt kan lide.

- Til eftermiddags måltidet i børnehaven henstiller vi til, at forældrene giver sund mad med. Mad som er fiberholdigt.
- Oplever personalet at barnet har flere sukkerholdige ting med til eftermiddagsmaden og at det påvirker barnets trivsel, vil personalet vejlede forældrene.
- Som udgangs punkt serveres der ikke drikkevarer til disse måltider med højt sukkerindhold. Vi kan dog ved særlige lejligheder servere saftvand.

Muligheder for fravalg af kost

- Forældre kan fravælge kød generelt eller typer af kød for deres barn.
- Ønsker forældre at fravælge yderligere fødevarer f.eks. Mælk, tomater osv. for deres barn, skal der forelægges en lægeerklæring.

Drikkevarer

Børnenes væskebehov imødekommes ved måltiderne og i løbet af dagen, så der er ikke behov for der tages drikkevarer med hjemme fra, som indeholder andet end vand. Det de drikker, bidrager til deres sundhed og vækst.

Det betyder at:

- Børnene tilbydes mælk – gerne økologisk – til mindst et måltid i løbet af dagen. Fødevarestyrelsen angiver at børn mellem 3 og 6 år kan drikke 1½ dl mælk til frokost eller mellemmåltidet. Resten af den anbefalede ½ liter mælk eller mælkeprodukt kan fordeles over resten af dagen.
- Der er adgang til frisk drikkevand
- Børn der ikke selv husker at drikke hjælpes
- Der spares på drikkevarer med højt sukkerindhold.
- Vi anbefaler at drikkedunke kun indeholder vand

Medinddragelse:

Børnene bidrager med forslag og ideer til at skabe det gode måltid. Børnene lærer selv at mærke når de er sultne og tørstige.

Det betyder at:

- Børnene deltager i praktiske opgaver omkring måltidet
 - Børnene tildeles ansvar efter evne og udvikling
 - Børnene deltager i at lave maden på mad dage
- Vi arbejder med selvhjulpethed inden måltidet hvor børnene er en aktiv del af at dække bord og vogn. Også omkring måltidet skal børnene være en aktiv del.