

Mad og måltider i Solsikken

"Mad og måltidsoplevelser bør forbindes med glæde og nydelse og er vigtige elementer i opfattelsen af det gode liv". (Citat fra ucl.dk)

Kostvaner er afgørende for børns vækst og udvikling og idet børnene tilbringer mange timer i områdets institutioner, vil vi gerne være med til at ligge fundamentet for en god maddannelse. Hvis børnene spiser sundt og varieret i løbet af dagen, gavner det deres helbred og velbefindende og de får mere energi og bedre koncentrationsevne. Der er forældrebetalt madordning i Solsikken.

Erfaringen viser, at madordninger gør børn madmodige og øger deres lyst til at smage på mange forskellige fødevarer

Maddannelse er ikke kun kosten - stemningen omkring måltidet, rutinerne, muligheden for at tale og lære om sund mad samt personalet som rollemodel har også stor betydning for børnenes trivsel.

I det pædagogiske arbejde understøtter vi bl.a. børnenes maddannelse ved:

- at børnene indtager deres måltider i en rar og nærværende atmosfære med kendte rutiner og personaler
- at børnene deltager i det praktiske omkring måltidet, f.eks. at dække bord og rydde op
- at arbejde pædagogisk med det enkelte barns selvhjulpenthed omkring hele måltidet, så barnet efterhånden selv kan hælde vand/mælk op, spise med bestik og administrere madpakken
- at italesætte maden og måltidet på en positiv måde
- at der arbejdes med den pædagogiske praksis vedr. måltidet, maddannelsen og den professionelle tilgang

Mad tilberedt i institutionen:

Når der tilberedes mad i Solsikken, overholder vi fødevestyrelsens retningslinjer omkring måltider til børn i daginstitutioner. Disse redigeres løbende og kan findes på deres hjemmeside: www.altomkost.dk.

Ifølge fødevestyrelsens retningslinjer anbefales det, at der serveres vand til alle måltider.

Til vuggestuebørn serveres der ikke hvidt sukker og fødevarer med større mængder raffineret sukker.

Hård frugt som gulerødder og æbler skal koges, rives eller skæres i små stykker inden servering. Desuden må der ikke serveres honning, nødder, popcorn.