

Kost og rammerne omkring måltidet

Sennels Børnehave anno 2021/2022

Hvad vil vi gerne – fortsat fokus på den enkelte gruppe og barn



Årstid



I Sennels Børnehave er meget ude i hele året, ved barsk vejr søger vi ind og spiser.

Denne lokale handleplan tager udgangspunkt i begge dele, dog forekommer der ofte småjusteringer når vi rykker fra ude til inde.



Morgenmad I Sennels Børnehave, hele året.

Morgenmad i Sennels Børnehave udbydes fra åben-7.15

- ❖ Her sidder der en voksen sammen med børnene. Den voksne støtter børnene i hjælp til selvhjælp.
- ❖ Børnene hælder selv mælk i koppen, finder kop og ske på bordet og hælder sukker på deres mad.
- ❖ Børnene rydder selv op på deres tallerkner og kopper når de er færdige med at spise.



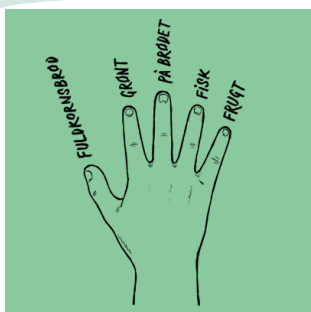
- ❖ Ved morgenbordet er der ro og mulighed for at sidde nær en voksen, mens børnenes energitank bliver påfyldt. **Forældre støtter børnene i afleveringen når måltidet er aktuelt, så personalet så vidt muligt kan blive ved de børn der sidder om bordet.**
- ❖ Stemningen omkring bordet er hyggelig, med lidt dæmpet belysning i rummet. **Blomster eller lys på bordet.** Børnene vælger selv, hvor de vil sidde.
- ❖ Om morgen tilbydes der ofte havregrød og to andre morgenmadsprodukter som er fiberrige.
- ❖ Der serveres mælk og vand til. Al maden på morgenbordet er lokalt indkøbt og økologisk.



Madpakker

- ❖ I Sennels Børnehave har forældrerådet besluttet at der ikke er madordning (denne beslutning er taget på baggrund af manglende godkendt køkken og derfor ikke mulighed for køkkendame)
- ❖ Forældrerådet har besluttet, at forældre skal sende mad med til de 3 andre måltider, i Sennels Børnehave.
- ❖ Det forventes at forældre tager ansvar i, at sende sundt, nærende mad afsted i madkasserne
- ❖ Madpakkens indhold skal være overskuelig, så børnene kan overskue maden og dens opdeling når de løfter låget på deres madkasse.
- ❖ Rester af maden sendes med retur i madpakkerne, så forældre kan se hvad deres børn spiser og foretrækker mindre (spiser vi ude, propper vi som regel affaldet i madkassen, så der er ro ved bordet under måltidet)





Kost



Gem forkælelsen til barnet kommer hjem – nej tak til blandt andet:

- Små yoghurter
- Saftevand
- Mælkesnitter
- Pandekager
- Små salte kiks
- Osv

Hvad indeholder den gode madpakke:

- ✓ Brød – helst rugbrød eller fuldkornsrugbrød.
- ✓ Grønt – gnavegrønt (agurk, tomat, bladselleri, gulerødder etc)
- ✓ Pålæg – kød, ost, smørbart pålæg af bælgfrugter eller æg.
- ✓ Fisk – mindst ét slags fiskepålæg.
- ✓ Frugt – det friske og søde
- ✓ VAND i drikkedunken



Rammerne omkring måltiderne

Formiddag kl. 9
Middag kl. 11.15
Eftermiddag kl. 14

Før måltidet

- ❖ Vi har en gammel skibsklokke børnene skiftes til at ringe med. Når den ringer går alle børn hen og vasker hænder ved deres base
- ❖ Derefter går børnene til deres spisegrupper og sætter sig til rette
- ❖ Børnene sidder i små spisegrupper med faste voksne. Til formiddag/middag sidder vi på faste pladser som børnene har bestemt i fællesskab med de voksne – på den måde støtter vi børnene i at danne relationer på tværs og støtter dem i de gode dialoger omkring måltidet



Rammerne omkring måltiderne

Under måltidet er der fokus på de gode dialoger mellem den voksne og børnene, samt børn og børn i mellem. Vi taler om alt hvad der rør sig og tager altid udgangspunkt i det der optager børnene.

Nogle dage vælger vi at læse en bog, enten for hele gruppen eller for det enkelte bord.

Vi har fokus på at de voksne ikke taler med hinanden, al deres fokus er hos børnene de sidder og spiser med

De voksne agere rollemodeller, gennem deres egne madpakker og opfordrer børnene til at fylde energi i deres energitank (mave) og huske at drikke vand

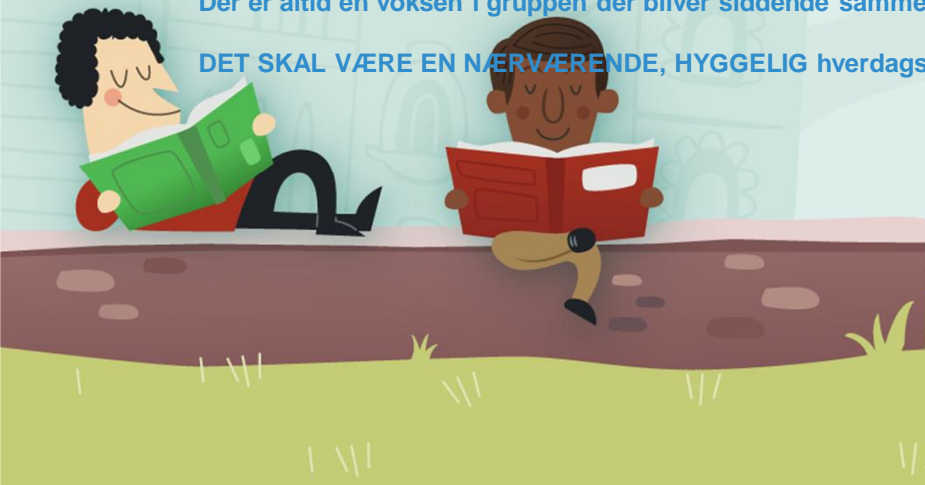
Vi lader børnene bestemme over det mad de har med, det giver børnene mulighed for at undersøge og smage på det de ønsker. Hvis vi oplever at børnene ikke spiser det de får med i madpakken har vi en åben dialog med forældrene

Børnehavens generelle holdning er, at børn spiser det de har behov for, på det aktuelle tidspunkt (dvs. børn ikke nødvendigvis skal spise meget for at holde sig mæt til næste måltid) – glæde ved mad fremmes

Når børnene begynder at stoppe med at spise og bliver urolige får børnene lov til at gå fra bordet.

Der er altid en voksen i gruppen der bliver siddende sammen med de børn der fortsat spiser

DET SKAL VÆRE EN NÆRVÆRENDE, HYGGELIG hverdagsrutine at spise madpakker



Under måltidet

Efter måltidet

- Vi venter så vidt muligt på hinanden til børnene ved ens bord har spist. Når tålmodigheden er udløbet, giver vi børnene lov til at gå fra.
- De ældste børn har ”dukse ordning”, hvor der tørres borde af osv



Forskel på formiddag-, middag- og eftermiddagsrammerne

- Før spisning

Vaske hænder

Børnene finder selv deres madkasser og drikkedunke

Vi venter så vidt muligt på hinanden

Børnene skiftes til at sige værsgo, ved deres bord

- Under/efter spisning

Børnene ligger deres andre madkasser i køleskabkasserne

Hvem er her i dag?

Tavlen (dag, årstid, vejret osv)

Synger en sang

Hvem er duks? (ikke gældende for muslingerne)



- Før spisning

Vasker hænder

Vi venter så vidt muligt på hinanden

Vi synger "vi skal spise sangen"

- Under/Efter spisning

Gode samtaler og evt. højt læsning ved ens bord

Børnene hjælper med at feje, tørre borde af, rydde op på kasser (ikke gældende for muslingerne)

Børnene går fra når de er mætte, hver især

Børnene opfordres til at gå på toilet (afhænger af det enkelte barn)

- Før spisning

Vasker hænder

Lejlighed til at sidde mere på tværs af spise- og aldersgrupper

Vi går stille og rolig i gang

- Efter spisning

Navneopråb (her øves navn, efternavn osv.)

De gode dialoger på tværs spisegrupper og bh-grupper

Børnene går fra, når de ikke ønsker at spise mere

De yngste opfordres til at gå på toilettet



Pædagogisk voksen internerede aktiviteter



Minimum 1 gang i måneden, ofte mere, laver vi bål-”snack”

Vi inddrager børnene i de processer det kræver at tænde op i bålet, forberede råvarer

Der er ingen tvang, men vi opfordrer børnene til at smage på det der laves

Om det er suppe, gryderetter, hyldeblomstpandekager eller popcorn



Jord til bord

I foråret gør vi bedene klar til at såning.

Vi dyrker bær, grøntsager og spiselige blomster i lange baner.

I efteråret smager vi på resultatet, enten som hapser i løbet af dagen eller i en ret vi laver.



- Giver børnene en forståelse for hvor råvarerne kommer fra
- Giver børnene forskellige sanseindtryk (smag, lugt, taktil)

Bidrage til fællesskabet

Alle hjælper til i de praktiske opgaver omkring tilberedning af råvarer, opdækning eller oprydning.

- Fokus på processen fremfor resultatet
- Det enkelte barn føler sig værdsat i fællesskabet
- Tilbagevendende dialoger



Mærkedage

I løbet af et år er der mange mærkedage, der skal fejres.

Mærkedage er oftest forbundet med hygge.

Definition af hygge er i Sennels Børnehave ikke nødvendigvis at spise søde sager. Dog er det tilladt på mærkedage.

Vi opfordrer forældre til at tage udgangspunkt i deres egen kultur når de ønsker at bidrage til en mærkedag (her tænkes deres barns fødselsdag). Uanset hvad forældrene ønsker at medbringe, ser vi gerne at det er overskueligt for børnene og kan indtages i forbindelse med et måltid.

Forslag til uddeling kunne være: Muslibar, frugtstang, en lille is, popcorn, en bolle med ost osv.

Søstjerne tager gerne hjem til fødselsdage hvis det giver mening for det enkelte barn, når vi er på besøg blander vi os ikke i, hvad forældre ønsker at servere. Vi tager dog ikke slikposer eller lign med retur til børnehaven.

