

Specielt for børn under tre år

Børn under tre år er i fuld gang med at udvikle deres tyggemuskler, men de er ikke helt færdigudviklede. Derfor anbefaler vi ikke at give barnet rå grønsager, især gulerødder, nødder o.lign. med.

Hvis der medbringes gulerødder skal de være kogte eller revne.

Hvis barnet stadig skal have grød eller mos medbringes det hjemmefra også til morgenmad.

Når vi giver børnene vindruer eller små tomater, skæres de ud i mindre stykker. Dette for at undgå det sidder fast i halsen.

Børn under 3 år anbefales ikke at få for mange rosiner. Max 50 g. om ugen. Så undlad at give det med i madpakken.

Mærkerne



Fuldkornsmærket



Nøglehulsmærket

Godkendt af bestyrelsen og
personalet

November 2021



**Nustrup Sommersted
Fællesinstitution**

Fællesinstitution Nustrup/Sommersted

Troldemarken
Marie Skausvej 5
6560 Sommersted

Kridthuset
Skolevej 52, Nustrup
6500 Vojens

Fællesinstitution Nustrup/Sommersted



Mad og måltidspolitik

For børn og personale i
Fællesinstitutionen Nustrup/
Sommersted



Mad og måltider i institutionen

Børnene opholder sig mange af deres vågne timer i institutionen og indtager således også en stor del af deres måltider her. Hermed får institutionen, i samarbejde med forældrene, et stort ansvar for de kostvaner, der grundlægges i den tidlige barndom.

Sund ernæring og gode kostvaner har stor betydning for barnets udvikling og trivsel.

Institutionens målsætning

- ◇ At børnene i samarbejde med forældrene, tilbydes en sund og varieret kost, således at det dækker det enkelte barns ernæringsmæssige behov
- ◇ At kosten har en pædagogisk funktion, således at barnet udvikler sunde madvaner, samt de sociale aspekter omkring måltidet
- ◇ Mad og måltidspolitikken kan være med til at støtte og inspirere forældrene i deres valg af sund mad.



Madpakken

Det er forældrene der har ansvaret for deres børns madpakker. Personalet kan gå i dialog med forældrene. I forældredialogen om madpakker har vi fokus på "madpakkehånden".

En sund god madpakke består af fem ingredienser. En for hver finger. Husk hånden når du køber ind og smører madpakken.



- ◇ Grønt—gnavegrønt, salat og pålæg
- ◇ Brød—helst rugbrød eller groft brød
- ◇ Pålæg—kød, ost eller æg
- ◇ Fisk—mindst en slags fiskepålæg
- ◇ Frugt—det friske og søde

Vi anbefaler en sund nærende kost, og at der udelades mælkesnitter, chokoladekiks og andre usunde madvarer.

Drikkevarer

Til morgenmad og frokost tilbydes et glas mælk. Minimælk i børnehaven og letmælk i vuggestuen.

Øvrige tidspunkter på dagen drikkes vand.

Ved særlige lejligheder serveres der saftvand.

Morgenmad

I begge huse er der mulighed for at spise morgenmad. Begge huse tilbyder rugfrø og havregryn, med begrænset sukker. Det er vigtigt at morgenmaden giver energi til kroppen, så hvis barnet ikke spiser rugfrø eller havregryn skal barnet have spist hjemmefra. Morgenmad tilbydes ind til kl. 7.30 i Kridthuset og kl. 7.00 i Troldemarken.

Frugtordning

I Kridthuset har vi en forældrearrangeret frugtordning. Det betyder man kan betale ind til ordningen, og så får barnet tilbudt blandet frugt og brød/knækbrød hver eftermiddag. I Troldemarken medbringer børnene selv en ekstra lille madpakke til eftermiddagsfrugten.

Fødselsdag

I institutionen er der forskel på hverdag og fest. Vi fejrer gerne barnets fødselsdag. Medbringes der mad, skal det være en kost der ernæringsmæssigt svarer til det der er i madpakken. Der kan også medbringes frugt eller andet sundt til at dele ud efter madpakken.

Hvis der medbringes kage eller andet sødt til fødselsdag—så begrænses det til et lille stykke og kun 1 ting. Der er et inspirationshæfte i huset som I kan få gode ideer fra til fødselsdage.

Omkring bordet

Det er vigtigt at gøre måltiderne så hyggelige som muligt. Vi sidder og taler sammen ved bordet. Vi taler om hvem der er kommet, hvad vi spiser, hvad vi skal bagefter osv. Kort sagt en familier situation. Vi mener det er en god måde at træne børnenes sprog på, vise interesse for hinanden og føle et fællesskab.

Før vi sætter os til bords, vasker vi hænder. Når vi er færdige med at spise rydder hvert barn op efter sig selv. Det er vigtigt barnet lærer at tage ansvar og vise hensyn til hinanden.