

# Handleplan for kost og sundhed samt kostprincipper i Naturbørnehaven Boddumhus

## Handleplan for kost og sundhed i Naturbørnehaven Boddumhus

I Naturbørnehaven Boddumhus har børnene madpakker med til de to hovedmåltider. Der er i Boddumhus udarbejdet en kostpolitik med anbefalinger til gode madpakker.

Vi vægter at gøre spisesituationerne hyggelige stunder, hvor der er læring, nærvær, ro, og hvor det er rart.

Børnene skiftes til at dække borde med en voksen. Inden vi starter vasker de børn der skal dække borde fingre, derefter finder de madpakker, kopper og vand. Her er der vigtig læring: der tælles, madpakkerne genkendes og der huskes, hvor de enkelte børn sidder. Der samarbejdes omkring borddækningen, det er rigtig svært at overskue at alle f.eks. skal have en kop, og hvor mange skal der sidde ved hver side. Børnene lære at blive selvhjulpne ift. at åbne madkasser og hælde mælk og vand op i kopperne.

De børn der har dækket borde får lov at ringe med klokken. Herefter vasker vi alle fingre. Vi har håndvask udenfor, en gruppe vasker hænder udenfor og en anden indenfor, sådan der ikke er megen kø, når vi vasker fingre.

Efter håndvask går børnene på terrasserne og sætter sig ved deres madpakker. Imens vi venter på alle, samtaler der om stort og småt. Når alle er kommet siger borddækkerne "stilleleg og værsgo". Dette er en god rutine, der skaber ro og lydhørhed overfor, hvad der skal ske. For ikke at vente for længe begynder vi nogle gange inden alle er kommet.

I forbindelse med vores frokost laver vi ofte en sprogaktivitet, det kan f.eks. være en sang eller rim/remse.

For os er bordskik f.eks.

- Det skal være hyggeligt og rart at sidde ved bordet.
- Der skal være plads til at komme til orde. Gerne så alle høres.
- Man siger værsgo og tak, når f.eks. vandet sendes rundt.
- Det er den enkelte voksnes vurdering, hvornår børnene må gå fra.

Efter madpakker sætter børnene deres kopper i en kurv og derefter går de i garderoben med deres madpakker.

I Thisted Kommunes daginst. Serveres mælk til morgenmaden, til øvrige måltider serveres vand. Jf. sundhedsstyrelsens anbefalinger.

I Naturbørnehaven Boddumhus arbejder vi med "fra jord til bord", vi har f.eks. køkkenhave hvor børnene hjælper med dyrkning af vores grøntsager, børnene har deres egen kartoffel i en spand, som de graver op og vi laver mad over bål. Børnene har muligheder for at smage på de forskellige afgrøder, som vi sår i foråret.

## Kostprincipper i Naturbørnehaven Boddumhus

Idet vi ved, at en sund og alsidig kost udgør et meget vigtigt fundament for børnenes trivsel, og giver dem dermed energi til en god lang børnehavedag, er vi ikke i tvivl om, at det er vigtigt, hvad vi serverer for børnene, og hvad det er der bliver puttet i madpakken hjemmefra.

Sund mad giver:

- sunde børn
- koncentrerede børn
- sunde tænder.

I Naturbørnehaven Boddumhus vil vi tilstræbe at:

- være bevidste om, hvad vi serverer for børnene.
- servere vand til måltiderne samt mælk til morgenmad. Ved særlige lejligheder kan der dog serveres saft.
- arbejde med "fra jord til bord"-princippet og lære børnene noget om, hvor vores madvarer kommer fra. Eksempelvis dyrker vi køkkenhave og laver mad over bål.

### **Daglig kost:**

Morgenmad: klokken 6.30 - 7.30 (Alle børn tilbydes morgenmad, som serveres frem til 7.30, dvs. at skal børnene have morgenmad i institutionen, så skal de være der senest 7.15) dog skal de senest være her 7.15). Morgenmaden består af havregryn hvortil der tilbydes sukker, rosiner og mælk, samt rugbrød hvortil der tilbydes smør, syltetøj og ost.

Afhængig af vejret vil morgenmaden blive serveret udenfor i sommerhalvåret.

Frugtordning: Mellem kl. 8.00 - 9.00 vil der blive serveret frugt og grønt, eventuelt en grov kiks.

Frokost: ca. klokken 11.15

Der spises medbragte madpakker.

Eftermiddagsmad: ca. klokken 14.30

Der spises medbragte madpakker.

I Boddumhus spiser vi som udgangspunkt madpakkerne ude. Vi har overdækkede terrasser til ly for regnvejr. På de koldeste vinterdage går vi dog indenfor og spiser.

### **Madpakken:**

Børnene medbringer selv deres madpakker. Madpakken skal hovedsageligt bestå af groft brød - gerne rugbrød, samt frugt og grønt, da børnene bruger meget energi i løbet af dagen i børnehaven. Børnene må gerne have én dessert med i hver madpakke. En dessert kan eksempelvis være en ostehaps, figenstang, salami stang - er forældrene i tvivl så spørg personalet. Vi ønsker ikke at børnene har slik, juice osv. med i deres madpakke.

### **Fødselsdag:**

I er meget velkommen til at fejre jeres barns fødselsdag ved at tage én fødselsdagsdessert med til børnene i gruppen. Der må gerne komme slik på kagen, men undlad slikposer/slikkepinde. Man må gerne som forældre deltage i barnets fødselsdagsfest i børnehaven, men har I ikke mulighed for det, vil personalet gerne være behjælpelig med at holde fødselsdagen og servere jeres medbragte fødselsdagsmad. Fødselsdage afholdes om formiddagen eller til frokost, der afholdes kun fødselsdage om fredagen, hvis barnet har fødselsdag på dagen. Inden fødselsdagen afholdes aftaler forældrene sammen med personalet i god tid, hvornår og hvordan fødselsdagen afholdes.