

Mad - og måltider i Ryvang 1

Sunde mad - og måltidsvaner i børnehaven giver børnene energi til at være oplagte, tolerante, glade og nysgerrige i løbet af dagen. Sunde kostvaner kan samtidig være med til at forebygge fejlnæring, overvægtsproblemer og spiseforstyrrelser.

Derfor har forældrerådet i Ryvang 1 udarbejdet en mad - og måltidspolitik.

Morgenmad

Vi tilbyder morgenmad til de børn der er sultne mellem kl. 8.30-9.15. Valget står mellem 1 portion havregrød kogt på vand, med en smørklat, kanel drys (uden sukker) eller snittede æblestykker. Alternativ til grød er 1 eller 2 skiver ristet rugbrød med smør, skærest eller marmelade. Marmelade tilbydes kun når vi selv har lavet den af hjemme høst f.eks. rabarber, blommer eller brombær. Marmeladen smages til med sukker.

Der drikkes vand eller Minimælk til morgenmaden.

Morgenmaden er en rolig og hyggelig start på dagen, og den spises inde om vinteren og ude om sommeren. Personalet, der kører med bussen fra Basen spiser med børnene, det øvrige personale er sammen med de børn der ikke spiser, og kan eventuelt hjælpe de børn, der kommer, med at sige farvel til mor og far.

Frokost

Børnene spiser deres medbragte madpakker til frokost. Vi henstiller til, at der ikke er slik, kiks, Danone yoghurt, mælkesnitter o. lign. sukkerholdigt i madpakken.

Hvis børnene er sultne, når hele madpakken er spist, kan de få et stykke rugbrød.

Til frokost drikker vi vand.

Frokosten spises primært inde på stuerne, hvor vi bruger god tid, ca. en time, på måltidet. Børnene skiftes til at dække bord. Vi taler sammen, læser, synger, lytter til hinanden og børnene rydder selv af bordet.

Eftermiddag

Eftermiddags mad består primært af brød og frugt. Vi rister rugbrød, bager måske selv groft brød, pålæg på rugbrødet varierer mellem smør, leverpostej og pølse. Der serveres altid frugt eller grøntsager til eftermiddag, Om sommeren sker det at vi serverer koldskål eller laver smoothies.

Vi drikker vand eller Minimælk.

Vi spiser inde om vinteren og ude om sommeren.

Vi synger, leger små lege, læser, fortæller historier, spiller dukketeater m.m. i slutningen af måltidet og børnene rydder op efter sig selv.

Fødselsdag:

Vi fejrer meget gerne barnets fødselsdag i børnehaven. Barnet har 1 ting med hjemme fra til uddeling på stuen. Det kan være frugt, som vi skærer ud og pynter med flag, eller andet pynt som barnet har med, det kan være hjemmebagte boller, kage eller andre sunde snacks eller en lille is.

Det er også muligt at give personalet penge, så de sammen med barnet, og et par af barnets venner, kan gå i Netto og købe frugt. Vi hen

Af hensyn til allergibørn er det en god ide at tale med personalet inden fødselsdagen, så vi i fællesskab kan tage evt. hensyn.

Vi fejrer fødselsdagen i forbindelse med frokosten. Barnet sidder i "tronstol" og har dækket et fint bord. Vi synger og hejser flaget. Når madpakkerne er spist, deler barnet ud. Vi drikker vand til.

Traditioner

Hvert år holder vi nogle fester i børnehaven:

Sommerfest med forældre: kage, saftvand, lammekøller stegt på bål og lækker tilbehør som forældrene har med. Premier i boderne begrænses til at være et stykke slik, en flødebolle, et par saltstænger eller lidt popcorn. Festen slutter med en gå hjem is – en vaffel med en kugle is og flødeskum.

Julefest med forældre: 3 æbleskiver med hjemmelavet marmelade, en godtepose med en lille chokoladenisse, en lille æske rosiner, ½. Frugtstang og et par pebernødder. Der serveres saftvand, vand eller alkoholfri gløgg ved bålet.

Juletur vi tager sammen i Dyrehaven, under gå turen drikker vi et krus saft og spiser lidt pebernødder.

Julestue Hver dag i december holder vi julehygge læser julehistorie og spiser en pebernød.

Fastelavn: 2 stykker slik pr. barn i fastelavnstønden, til frokost spiser vi pølser og brød og drikker en juice og vand.

Isbar er en gammel forældretradition. Når de store børn stopper for at gå i skole, holder forældrene en isbar sammen med deres børn i børnehaven. Det foregår til eftermiddagsmaden og er for hele børnehaven. For at undgå for mange isbarer i løbet af sommeren, skal forældrene gå sammen om det på en af 4 datoer, den sidste børnehavedag i april, maj, juni eller juli. Personalet ved, hvem der stopper hvornår så spørg dem. Isen er i en vaffel med en kugle is og flødeskum. Forældre er velkomne til at sundt krymmel med til is f.eks. kokos eller ristede nødder.

Bål

Vi kan godt lide at lave bål, nogle gange laver vi suppe, popcorn, kakao eller te sukker bruges begrænset.

Andet

Som en del af vores "førstehjælpsudstyr" har vi frys selv is i fryseren, som vi bruger, hvis et barn har slået sig på eller i munden, for at stoppe hævelser og blødning.

Vi vil meget gerne tage hensyn til allergibørn, når forældrene kommer med dokumentation for allergi. Vi tager også hensyn til børn fra andre kulturer, som f.eks. ikke må spise svinekød.

Ca. 98% af vores fødevarer er økologiske.

Mad - og måltidspolitikken blev vedtaget i 2008 er senest rettet til i 2021

Gode råd til madpakken findes på Fødevestyrelsens hjemmeside.

Vi er klar over der er mange forskellige holdninger til sukker indtag i børnehaver I Ryvang 1 bruges sukker begrænset og med sundfornuft.