

Madordning og måltiderne

Madordning:

Siden 2004 har Bjørnegården haft madordning til alle børn i huset. I 2007 blev vores køkken renoveret, så det har de faciliteter, der skal til for at producere god mad til så mange mennesker hver dag.

Vores madordning har fødevarerstyrelsens økologiske spisemærke i bronze, og vi bestræber os på en gennemsnitlig økologiprocent på 60, hvilket vil sige, at vi hovedsagligt bruger økologiske varer afhængigt af sæson.

Vores madordning lægger udover økologien også vægt på at vores frugt og grønt følger årstiden i det omfang, det er muligt. F.x. har vi bananer til vuggestuebørnene året rundt, da bananer er en god frugt til små børn.

Vi lægger vægt på at have en sukkerreduceret kost. Dvs. at vi ikke serverer kage, is, saft og slik for børnene, mens de er i vuggestue/børnehave. Vi producerer f.x. selv syltetøj, hvor sukermængden er reduceret for at begrænse mængden af sukker i børnenes kost. Det er kun til særligt festlige arrangementer som f.x. sommerfesten, julefesten, overnatning for storegruppe, Bjørnegårdens fødselsdag og storegruppens afslutningsfest, at vi kan servere søde ting.

Vi har altså ikke et totalt forbud mod sukker, men vi har opstillet rammerne på baggrund af viden fra Fødevarerstyrelsen, om hvor lidt sukker børn i 0 til 6 års alderen reelt kan tåle, når de vel og mærke får en sund og varieret kost. Mens de er hos os vil vi begrænse indtaget, så I som forældre har mulighed for at styre, hvor meget jeres barn skal have af kage, is og slik.

I kan læse mere om principperne bag kosten i vores kost og bevægelsespolitik her på hjemmesiden samt vores retningslinjer omkring fødselsdage.

Maden:

Vi har Frederik, der er uddannet kok ansat til at lave mad til børnene. Frederik står for hver dag at lave formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad til hele huset. I Bjørnegårdens køkken må børnene gerne deltage i madlavningen. Det kan være at skrælle gulerødder, hjælpe med at komme mel i røremaskinen og så meget andet. Frederik har ugentligt en planlagt pædagogisk aktivitet i køkkenet hvor der tales om sæson og smag. Køkkenet har også sin egen side på børneintra, hvor Frederik dagligt lægger billeder ud sammen med et lille skriv omkring hvilke børn, som har hjulpet til.

Udover Frederik er Jette ansat som køkkenhjælper til at varetage nogle af de praktiske opgaver for at give mere rum til det pædagogiske arbejde med børnene i køkkenet.

En typisk dag ser sådan her ud:

Morgenmad: Havregryn, havregrød, brød, smør, ost, og syltetøj. Der er vand og mælk til.

Formiddagsmad: Rugbrødmadder med minimum 2 slags pålæg, hertil frugt. Der serveres vand til.

Frokost: på en af vores "varme" dage serveres en slags kød/fisk sammen med kartofler/ris/pasta, samt en salat af årstidens frugt og grønt, hertil en kold sauce/pesto. På de "kolde dage" serveres rugbrød m. op til 4 slags pålæg, heraf minimum en slags fisk, enten kød, fisk eller vegetarisk, Der serveres altid både vand og mælk til frokosten. Børnene skal lære at smage på maden og hvis de ikke kan spise maden, får de tilbudt en rugbrødsdatter.

Eftermiddagsmad: Hjemmebagt brød m. f.x. hummus, frugt og grønt med vand til.
Kl. Halvfemmad: De børn, der er i huset får serveret rester fra eftermiddagsmaden med vand til. -Ugens madplan ligger altid tilgængeligt på børneintra.

Måltiderne:

Formiddagsmaden ca. kl. 09.00:

I vuggestuen får alle børn formiddagsmad. Om sommeren spiser vuggestuen ofte sammen udenfor.

I børnehaven er formiddagsmaden et tilbud til børnene. Formiddagsmaden serveres i fællesrummet, hvor en voksen sidder sammen med børnene. Om sommeren rykkes formiddagsmaden ofte ud i gården.

Børnene vasker hænder, inden de spiser. Dette er noget, vi arbejder med året rundt for at sikre en god hygiejne omkring måltiderne.

Frokost ca. kl. 11.00:

Alle børn spiser som udgangspunkt frokost i deres egen basisgruppe.

Storbørnsgruppen spiser dog sammen mandag og tirsdag. I børnehaven holdes samling, inden frokosten går i gang. Her snakker grupperne om, hvem der er kommet, dag, årstid og der synges, som oftets også en sang. Børnene fra de enkelte grupper er hver især med til at hente rullebord og dække bord, Det er også dem, som siger værsgo i gruppen.

Børnene hjælper i det omfang, de selv kan selv med at tage maden op på tallerkner, og smøre deres egen mad.

Under måltidet tales der om, hvad vi spiser, og hvad børnene ellers er optaget af.

Der holdes bordskik i det omfang, det er muligt afhængigt af børnenes alder.

Om sommeren kan frokosten også blive rykket udenfor.

Børnene vasker hænder inden frokosten.

Eftermiddagsmad ca. 14.00:

I vuggestuen spises eftermiddagsmad i takt med at børnene står op fra deres middagslur. Om sommeren spises ofte udenfor.

I børnehaven holdes der frugtcafe, hvor en gruppe på ca. 9-12 børn fra basisgrupperne spiser sammen og på skift af grupperne. Til tider spises der også i teams.

Børnehavebørnene vasker hænder inden eftermiddagsmaden.

Kl. Halvfemmad ca. 16.30:

De børn der er i huset samles i fællesrummet og får tilbudt resterne fra eftermiddagsmaden.