

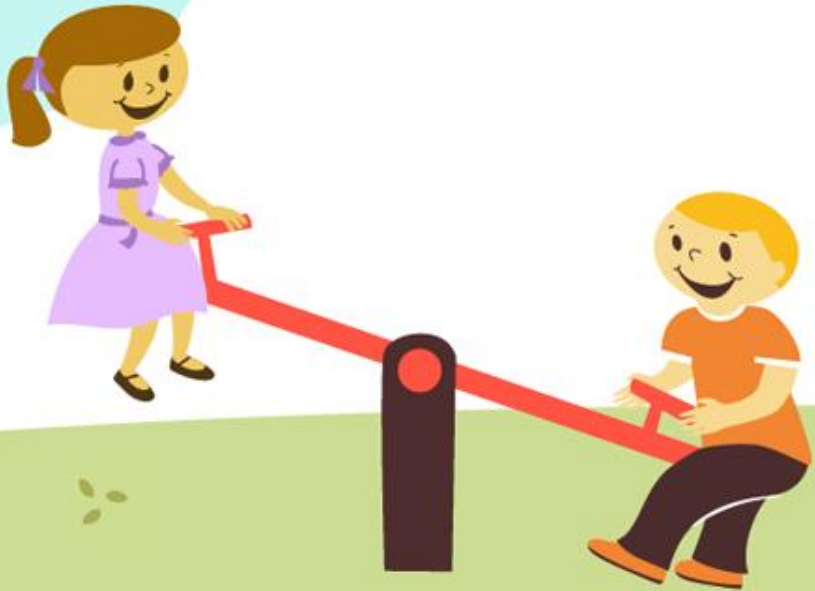
# Kost og rammer omkring måltidet

Markblomsten 2021/2022

Hvad vil vi gerne – forsat fokus på det enkelte barn og gruppe



Vores mål er IKKE at få børnene til at spise alt eller spise op!



## Vores mål er derimod:

- At lære børnene at sige fra og spytte ud, hvis det smager forkert. Vi hjælper dem med at sætte ord på hvorfor de ikke kan li' det. (Er det for surt, sødt, blødt, knasende osv.)
- At måltider bruges til at udvikle børnene motorisk
- At give børnene selvværd og selvtillid
- At sørge for at børnene får sund og nærende kost, som er godt for kroppen.



# Fælles for børnehaven og vuggestuen er:

- Vi skaber fast struktur omkring måltiderne, når vi er i huset
- Vi vasker hænder inden hvert måltid
- Vi sidder ved borde i mindre grupper
- Ingen larmer højt. Vi snakker stille. Der er fokus på ro, hygge og at det er rart at sidde ved bordet
- Maden bliver præsenteret for børnene



Struktur omkring måltidet, giver forudsigelighed, ro og tillid, så der er plads til at være sig selv og barnet dermed får mod på at turde smage på forskelligt nyt mad, og også at sige fra.

Måltiderne skal ikke bare overstås.



# Traditioner og fødselsdage:

Vi vægter traditioner højt, så som: Sommerfest, julefest, fastelavn, påske, halloween o.s.v. Vi mener også der skal være plads til at vi ved sådanne lejligheder serverer kage og søde sager. Vi benytter også disse højtider, til at klippe/klistre, læse, synge o.lign. om det, der hører til.

Børnenes fødselsdage, fejrer vi i de grupper de hører til. Man må gerne komme med noget, det kan være frugt, is, flødebolle o.lign. Det er vigtigt, det ikke er for meget, da der stadig skal være plads til hovedmåltiderne. Og slikposer, der ikke er spist, giver bare anledning til konflikter.



# Morgenmad i Markblomsten

Markblomsten tilbyder morgenmad fra vi åbner og indtil kl. 7.00

- Her sidder der voksne sammen med børnene. Den voksne støtter børnene i hjælp til selvhjælp.
- Stemningen omkring bordet er hyggeligt med dæmpet lys. Børnene vælger selv hvor de vil sidde.
- Når der afleveres børn i dette tidsrum, hjælper forældrene børnene på plads, så den aktuelle voksen, som sidder ved børnene, kan blive ved bordet og bevare roen.
- I vuggestuen:
  - Der serveres havregrød til morgenmad i vuggestuen, og de får mælk at drikke.
  - Børnene spiser selv, så snart de kan.
- I børnehaven:
  - Børnene smører selv deres mad og hælder selv mælk i deres kop.
  - Når børnene er færdige, sætter de selv deres tallerkener og kop over på rullebordet.
  - Der serveres fiberigt brød med forskelligt sundt pålæg til morgenmadsen.



# Hvordan gør vi i børnehaven!

## Der serveres:

- Morgenmad kl. 6.15 - 7.00
- Formiddagsmad kl. 9.00
- Frokost kl. 11.30
- Eftermiddagsmad kl. 14.15

Når børnene er ude og vi skal spise, ringer vi med en klokke som hænger udenfor. Når børnene hører den, kommer de ind og vasker hænder og fordeles i deres spisegrupper.





Vi er så heldige, at vi har et åbent køkken som ligger midt i rummet, så børnene er tæt på.

Her serveres smagsprøver, til dem som har lyst. De smager både før og efter at maden krydres, samt før og efter maden er tilberedt. De får også mulighed for at sætte næsen helt ned i brødet og snuse.

Under måltidet smører børnene selv deres rugbrød, og de øser selv deres varme mad op på deres tallerken og bærer den tilbage på deres plads. Vi bruger knive, gafler, skeer, flade og dybe tallerkener.

Når vi tager på tur, og børnene selv har deres madpakke med hjemmefra, spiser vi dem forskellige steder, som skrænter, flade strande osv. Her skal der balanceres med madpakken, så maden ikke falder ud.

Nogle gange drikker vi med sugerør, spiser lange spaghettier, får nutella om munden osv. Alt sammen for at styrke mundmotorikken, da tungen skal arbejde.



### Madpakken:

Det er helt op til det enkelte barns forældre hvad de giver barnet med i deres madpakke. Vi anbefaler sundt, nærende og fiberig kost, men vi blander os ikke i, hvad børnene har med den ene gang om ugen, de har en madpakke med.



Når børnene finder ud af at de selv kan øse mad op fra buffeten, går med det tilbage på deres plads, hælde vand fra kanden i deres kop og selv rydde af – giver det dem tro på sig selv og dermed selvtillid og mod.

Vi bager selv det meste af vores brød. Heri tilsættes godt med kostfibre i form af rugbrødsskorper, havregryn osv.

Eftermiddagsmaden laves oftest sammen med børnene. Havregrøden piftes op med drys som har sjove navne (jord, sten, grus, pudder, som er knust chokolade, småkager, rosiner mm.)

Smooties sødes med modne bananer.

Alle dagens måltider er sat sammen, så de hænger sammen, og de får godt med kostfibre, vitaminer og mineraler.



# Hvordan gør vi i vuggestuen!

## Der serveres:

- Morgenmad kl. 6.15 - 7.00
- Formiddagsmad kl. 8.00
- Frokost kl. 11.15
- Eftermiddagsmad kl. 14.00



- Vi snakker om maden.
- Nogle gange peger børnene på det mad de gerne vil have på deres tallerken, og andre gange øser vi op, så de smager på det hele. De må gerne 'spise udenom', men de får muligheden for at smage.
- Ved at lade dem spise 'udenom', lærer de at sige fra og får modet til at turde smage nyt.
- Måltiderne er dagens holdepunkt. Der er ro inden måltidet serveres, og ofte synger/læservi før og efter.
- Børnene spiser selv med fingrene, ske eller gaffel.
- Det vi spiser veksler mellem blødt, hårdt, knas og hvordan det skal spises og med hvad.
- Vi tager også nogle gange ud af huset og spiser, hvor vi sidder på jorden, skrænter osv.
- Køkkenets sammensætter menuen.



# Pædagogiske aktiviteter omkring måltidet

Mest aktuelt og brugt for børnehaven



# Fra jord til bord!

I børnehaven laves der flere gange om året mad over bål, hvor børnene kan deltage, som de har lyst. Det er alt fra gryderetter, pandekager, suppe mm.

Om foråret gør vi bede klar, hvor vi dyrker forskellige grøntsager, og om efteråret smager vi på resultaterne.

Det hele er med til at give børnene en forståelse for hvor råvarerne kommer fra, samt bidrage til forskellige sanseindtryk.

