

Mad og Måltidspolitik Daginstitutionen Nordstjernen



Oktober 2021

Mad og måltidspolitikken sikre at vores børn får en næringsrig og varieret kost som giver dem energi til hele dagen. Denne politik giver en fælles holdning i personalegruppen omkring måltidet og maden.

Måltiderne i Nordstjernen er en vigtig del af dagen så derfor vægter vi, at måltiderne foregår i fælleskab. Dette er med til at udvikle barnets sociale kompetencer. Det er vigtigt, at der ved bordet er en forudsigelighed og god stemning, så barnet kan nyde maden og udforske de forskellige smage.

I forbindelse med måltidet er det vigtigt, at barnet oplever et fællesskab omkring borddækning. Maden hentes af en voksen og et til to børn i køkkenet og disse dækker bord. Bordet dækkes med tallerkner, glas og bestik. For at børnene selv kan øse op og sende maden videre er maden anrettet i små skåle.

Samværet omkring bordet giver børnene og den voksne mulighed for at tale omkring maden og give børnene lyst til at smage nyt og udvide deres smagsoplevelser.

For os handler det om at skabe madmod. Vi anser ikke vores børn for at være kræsne. Vi hjælper på dem på vej til at blive modige madspisere, der tør smage på den mad der bliver serveret.

Der tages hensyn til børn med allergi, men der skal foreligge en dokumentation fra barnets læge i institutionen.

Til børn under et år laves der speciel kost i form af mos og grød og de tilbydes modermælks erstatning.

Der tages kulturelle hensyn når der laves mad med svinekød eller oksekød, det vil sige at der altid er et alternativ i form af kylling eller en vegetarisk ret.



Vi er en grøn institution og ReFood Certificeret. Dette indebærer at vi tænker bæredygtigt og har et særligt fokus på madspild. Institutionen er fortrinsvis økologisk. Vi har det økologiske spisemærke i sølv som vidner om at maden er mellem 60-90% økologisk. I de tilfælde hvor der ikke muligt med økologi handles der dansk.

Vi prioriterer at maden altid udstråler både smagsmæssige og synsmæssige oplevelser. Vi vægter, at maden er hjemmelavet og at der bruges så lidt forarbejdet ingredienser så muligt.

Forældrene kan læse ugens menuplan i institutionen enten på opslagstavlen ved køkkenet eller i afdelingerne samt på Aula.



Alle måltider i Nordstjernen tager udgangspunkt i retningslinjer fra fødevarestyrelsen. Fødevarestyrelsen anbefaler at indhold af sukker til små børn bør være minimalt. Vi har en "**stram**" sukker politik - det vil sige, at sukkeret bliver brugt som krydderi.

Til fødselsdage og afslutning må man have frugt med som bliver tilberedt her i institution sammen med fødselsdagsbarnet (hvis forældre ikke har frugt med, sørger Nordstjernen for frugt anretning).

Hvis man holder fødselsdag for sit barn hjemme, tager Nordstjernens personale ikke med hjem til fødselsdag.

Nordstjernen vil være behjælpelig med at aflevere invitationer, hvis invitationer er til alle på stuen eller drengegruppen/pigegruppen.

Der tilbydes fuld kost til alle børn i Nordstjernen. Måltiderne bliver tilberedt i husets køkken af uddannet personale. Der er mulighed for at henvende sig i køkkenet og få vejledning angående børneernæring og opskrifter



Dagens måltider

Morgenmad

Morgenmad spises i hver afdeling fra kl. 6.45-7.15.
Der serveres havregrød/gryn samt mælk og vand.

Der spises sammen ved bordet, men har børnene ikke behov for at spise, kan der frit leges på stuen.

Omkring kl. 7.30 går børnene på deres stue med de voksne fra stuen.

Formiddagsmad

Der serveres hjemmebagt brød, rugbrød, mælk og frugt/grønt efter årstiderne.

Middagsmad

Serveres fra kl.10.45-11.15.

Der serveres vand til måltidet.

Der varieres mellem varm mad, lun ret og rugbrød med pålæg.

Eftermiddagsmad

Maden serveres fra kl.13.45-14.15.

Der serveres mælk, forskellige former for brød, smør eller ost-koldskål om sommeren, frugtgrød mm.

Aftensmad

Aftensmaden serveres kl. 17.30-18.00

Der serveres et varmt måltid, hvor menuplanlægningen naturligvis tager udgangspunkt i, hvad der er blevet serveret til frokost.

