

Kost og madpolitik

Troldhøj vuggestue og børnehave

Kort beskrivelse: Troldhøj har en madordning, hvor vi har ansat en madmor. Vi har fokus på økologi og bæredygtighed, jord til bord, årstidernes råvarer og mere plantebaseret kost. Derudover arbejder vi med en vekselvirkning imellem varme og kolde måltider.

Alle børn tilbydes det samme måltid. Madmodighed, madkultur og fællesskab er vigtige pædagogiske fokusområder. Børnene bliver præsenteret for forskellige fødevarer og måltider, som de måske ikke oplever derhjemme. Vi vil i forældresamarbejdet også have en dialog omkring jeres bordskikke og madkultur derhjemme og vores i Troldhøj, så vi kan have fokus på at øve nogle fælles værdier. Dette for at måltidet bliver en positiv oplevelse for barnet og fællesskabet.

Børnene inddrages jævnlige i madplanlægningen og madlavningen.

Madordningen tager udgangspunkt i at følge af kostrådene så tæt som muligt, som illustreret i billedet af kostcirklen:



Vi arbejder ud fra et pædagogisk fokus omkring måltidet med udgangspunkt i barnets individuelle behov. Børn har forskellige oplevelser omkring, hvad og hvordan et måltid bør være, ligesom voksne. Personalet bidrager derfor til, at vi som udgangspunkt sammen med børnene smager på maden og er gode rollemodeller.

Kost og madpolitik

Troldhøj vuggestue og børnehave

Eksperimenterende måltider og dannelsesmåltider

Vi arbejder skiftende imellem eksperimenterende måltider og dannelsesmåltider:

Det eksperimenterende måltid:

- Fokus på madmodighed.
- Sanser, heriblandt følesans, lugtesans, smagssans, følesans.
- Mundmotorik og finmotorik.
- Forskellige strukturer, hårdt/blødt og varmt/koldt.
- Mængden af mad og sammensætningen af mad øves sammen med børnene.
- Smagsoplevelser, der opleves forskelligt.

Dannelsesmåltidet:

- Fokus på bordskikke, hvordan sidder man ved et bord sammen.
- At der er dialog om maden, og at barnet bliver tilbudt og præsenteret for forskellige fødevarer.
- At måltidet giver mulighed for, at man øver sig i, at der er nogle regler og hensyn ved bordet.
- Forskellige madkulturer.

Pædagogiske fokusområder

- Vi øver selvhjulpethed ud fra børnenes alderstrin og motoriske udvikling.
- Børnene deltager i måltidet og guides i læring omkring, hvad et måltid kan indeholde.
- Fællesskab omkring måltidet
- At vi taler motiverende om maden sammen.
- Vi øver børnene i at mærke efter, om de er sultne/mætte.
- Vi øver turtagning og at vente på tur.
- Vi bestræber os på at skabe nærvær i måltiderne, hvor det enkelte barn ses, med udgangspunkt i fællesskabet.
- At man øver sig i at sige værsgo og tak for mad.

Madordningen indbefatter ikke frugt til dagen

Derfor skal børnene hver dag have enten et stykke frugt eller grønt med som lægges i fælleskurven i vuggestuen, hvis ens barn går der (i vuggestuen må der ikke medbringes æbler og gulerødder), og i børnehaven, hvis ens barn går der. Vi opfordrer til, at frugten er økologisk.

Børnene tilbydes minimum 3 slags grøntsager/frugt til alle måltider undtagen grødmåltider, som indkøbes af Troldhøj.

Sukker og søde sager

Vi har ikke nulsukkerpolitik i Troldhøj, men sukker i moderate mængder.

Vedrørende fødselsdage henviser vi til vores velkomstfolder.