

Kostpolitik for Steinerbørnehaven Morgenfruen

Redigeret juni 2019

I Morgenfruen har vi fire faste måltider:

Morgenmad ml. kl. 6.30 og 8.00

Formiddagsmad ("Ti-mad") kl. ca. 9.30

Frokost kl. ca. 11.30

Eftermiddagsmad ("Frukt") kl. ca. 13.30

Der serveres vand til alle måltiderne.

Børnehaven tilbyder børnene morgenmad, hvis de møder ind mellem kl. 6:30 og 8 om morgenen. Hvis barnet ikke selv har en morgenmadpakke med, tilbyder børnehaven knækbrød med smør, eller havregryn med mælk.

Til "Ti-mad" spiser børnene en lille del af deres medbragte frokostmadpakke. Ved frokost spiser børnene resten af deres medbragte madpakke. Til "Frukt" sørger børnehaven for 2-3 forskellige slags frugt, samt brød af en slags, med smør. Det bliver serveret på et stort fad, og alle spiser det samme.

Eftermiddagsmåltidet varieres ind imellem med havregrød, pasta, yoghurt eller suppe f.eks.

Eftermiddagsmåltidet indtages som regel fælles med SFO-børnene.

Den mad som børnehaven indkøber og serverer, er så vidt mulig økologisk.

Når vi spiser i børnehaven, sidder vi altid samlet. Til ti-mad og frokost, tænder vi et stearinlys og synger først et "god-appetit-vers" og bagefter et "tak-for-maden-vers". Som børnehavens andre sangritualer, hjælper det børnene til at vide, at nu afslutter, eller begynder en aktivitet. Den genkendelighed der er i sangen, forbereder indirekte børnene på hvad der nu skal foregå, og de ved derfor hvad der forventes af dem. Når vi spiser, er der en rolig snak omkring bordet. Børnene er ofte nysgerrige på hinandens madpakker, og man må gerne have lov at smage på noget nyt og spændende, som en kammerat har med, hvis kammeraten har lyst til at dele. På den måde smager børnene nogle gange noget, de ikke har prøvet før.

Eftersom børnehaven ikke har tilstrækkelige køkkenforhold, kan vi ikke tilbyde madordning. Børnene skal derfor have madpakke med hjemmefra. Børnehaven vil som princip ikke blande sig i, hvilken mad forældrene vælger at give deres børn med. Til gengæld giver børnehaven herunder nogle retningslinjer for og vejledning i, hvad vi anser som sund og fornuftig mad til børn i alderen 3-6 år. Det skal betragtes som inspiration til madpakken.

Madpakken er en dejlig hilsen fra mor og far hjemmefra. Det er som en lille "gave" barnet får hver dag, der udtrykker kærlighed og på en måde repræsenterer mor og far, mens barnet er i børnehaven. Derfor lægger mange forældre stor energi i, at give børnene en dejlig madpakke med, med gode sager, der gør barnet glad.

Det kan gøres på mange måder. Nogle bruger meget tid på at kæle for indhold og indpakning. Nogle går op i at børnenes yndlingsmad er i, hver gang. Nogle går meget op i næringsværdien, og andre ikke så meget. Det er meget forskelligt, og madpakkerne er derfor meget forskellige, fra barn til barn.

Børn spiser først det de bedst kan lide. Så hvis der er chokolademadder, småkager, små yoghurter - a la "Petit Danone", eller andre søde sager i madpakken, spiser børnene dét først, og bliver hurtigt mætte af det høje energiindhold, der er i sukker. Så er der ikke længere appetit til det mad, med den mere langtidsholdbare energi, som f.eks. rugbrød, grove grøntsager og kødpålæg, som madpakken også indeholder. På den måde bliver børnene ikke ordentligt mætte ved måltiderne, og energien strækker ikke så langt. Hvis man gerne vil give sit barn lidt sødt og lækkert med i madpakken, er frugt et godt alternativ til kager og chokolade. F.eks. pære, hindbær, solbær og æble. Ud over at smage dejligt sødt, har disse frugter også den bonus, at de indeholder relativt mange kostfibre. Müslibarer og figenstænger, er også dejligt søde, og kan forekomme sundere, men sukkerindholdet i dem er forholdsvis højt, så der bør kun være lidt af den slags i madpakken, hvis noget overhovedet. Det mætter meget, men kun i ganske kort tid.

Müslibarer og figenstænger, skal faktisk betragtes som "søde sager", eller som dessert.

Rugbrød er jo en velsignelse, rent ernæringsmæssigt. Men nogle børn har svært ved det, og hvad gør man så? Der findes heldigvis gode, sunde alternativer. F.eks. franskbrød, med mange fibre. Hele kerner gør ikke den store forskel, men fiberindholdet er vigtigt, ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt. En tommelfingerregel er, om brødet vejer noget. Hvis brødet føles tungt, er det godt. Hvis det er let, er det skidt. Der findes også rugbrød med meget bløde kerner, eller rugbrød helt uden kerner. Men vær opmærksom på sukkerindholdet, og fiberindholdet når du køber rugbrød. Vælg helst brød lavet af fuldkornsmel.

Fibre er vigtige for fordøjelsen, og fuldkornsmel indeholder desuden vigtige mineraler, vitaminer og sporstoffer.

Der er også fibre i grove grøntsager, som f.eks. gulerødder og andre rodfrugter, og også i f.eks. avokado, ærter og andre bælgfrugter. Agurker og tomater består mest af vand, men de er også grøntsager, og tæller derfor med i den sunde og varierede kost. Grøntsager indeholder (uanset fiberindhold) mange sporstoffer og vitaminer og er derfor vigtige at få hver dag.

Der findes mange forskellige slags pålæg, som er sundt og godt. Så det bør være muligt at finde noget, som barnet kan lide, og som samtidig har en god næringsværdi. Man skal ikke være så bange for fedtindholdet i maden til børn. Langt hovedparten af børn i 3-6 årsalderen har brug for meget mere fedt, end voksne. Børn har også brug for protein i deres mad, og dér er kødpålæg en god kilde.

For nogle børn er det rart, hvis madpakken indeholder mange forskellige ting, så der er noget at vælge imellem. For andre børn, vil store valgmuligheder skabe forvirring, og de vil kun spise ganske lidt. Hvis du er bekymret for om dit barn spiser nok af madpakken, så prøv at gøre den enkel, med få ting, eller se om det er et stort udvalg, der er sagen for dit barn. Nogle børn kan bedst lide hvis madpakken består af rester fra gårsdagens aftensmåltid. Nogle børn kan godt lide at maden er skåret ud i mundrette bidder. Nogle vil gerne have madpakken rumopdelt, så tingene ikke bliver blandet sammen. Der kan være ting som børnene ikke vil spise derhjemme, men som de gerne vil spise i børnehaven. Derfor kan man med fordel prøve lidt nye ting af i madpakken. Selvom barnet ikke spiser det den første gang det er med, skal man ikke give op. Nogle gange skal der en lille tilvænningsperiode på et par dage til. Vi har god erfaring med børn der kun vil spise f.eks. chokolademadder derhjemme, begynder at spise sundere, fordi madpakken kun indeholder sunde ting. Prøv dig frem, og spørg evt. pædagogerne, hvis du mangler ideer eller råd. Selv små justeringer kan gøre en stor forskel. Med hensyn til mængden af mad i madpakken, er det godt at gå efter devisen; hellere få lidt rester med hjem, end at der er for lidt mad. – og igen; Man må prøve sig frem.

Eksempel nr. 1 på en madpakke, der er sund og nærende:

2 skiver rugbrød (eller grovbolle) evt. med smør, samt f.eks. rullepølse, leverpostej, spegepølse, ost, eller makrelsalat som pålæg.

Et halvt æble skåret i både, lidt nødder, og en ostehaps.

Eksempel nr. 2 på en madpakke, der er sund og nærende:

2 skiver groft franskbrød, lagt sammen som "sandwich" med smør, salat, tomat, f.eks. hamburgerryg og ost imellem.

½ peberfrugt, skåret i "pinde" og 5 ærtebælge, samt lidt majs-korn.

1 pølsehorn

Eksempel nr. 3 på en madpakke, der er sund og nærende:

En portion spaghetti med kødsauce, fra aftensmaden i går. Kødsaucen indeholder godt med grøntsager, og man kan overveje fuldkornsspaghetti.

Se i øvrigt de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen (<http://altomkost.dk/>)