



Børnehuset Chilli
Hoptrup Hovedgade 60
6100 Haderslev

D. 30. juni 2023

Mad, måltider og fødselsdagsfejring i Børnehuset Chilli

Beslutning på bestyrelsesmøde d. 2.5.2023

Gældende fra d. 1.8.2023

Det sunde valg, skal være det lette valg – mad og måltider i Chilli

I Haderslev Kommune prioriteres det sunde liv og kommunen vil være helt i front inden for sundhedsfremme og forebyggelse. Det sunde valg skal være det lette valg! Ved at servere mere af det sunde mad og mindre af den usunde mad, kan vi være med til at give børnene et godt fundament til et sundt liv.

I dette dokument kan du læse om principper for mad, måltider og fødselsdagsfejring i Børnehuset Chilli. Det er udarbejdet af Bestyrelse og personale på baggrund af: Mad og Måltidspolitik for Haderslev Kommune, Handleplan for mad og måltider i dagtilbud og skoler, samt de officielle kostråd.

I Børnehuset Chilli har et flertal af forældre fravalgt frokostordning, hvilket betyder, at børnene skal medbringe madpakker hjemmefra. Det er forældres ansvar og vurdering hvilken mad barnet skal medbringe til Chilli. Personalet har god viden om sunde kost-anbefalinger til børn og kan ud fra dette videregive disse anbefalinger i en vejledende og rådgivende tilgang. Personalets kommunikation omkring madpakker skal afspejle det sunde måltid.

I samarbejde med forældre ønsker Børnehuset Chilli at skabe grobund for sunde kostvaner og sunde børn som trives i Børnehuset Chilli. Vi vil sætte fokus på sunde, ernæringsrige og varierede måltider, da maden har betydning for børnenes velbefindende, fysiske og psykiske præstationsevne, koncentration og indlæring samt evnen til at indgå i sociale relationer og fællesskaber, leg og øvrige aktiviteter.

Vi vil værne om måltider, som en del af sunde forpligtigende sociale fællesskaber. Herunder, at der er tid og ro til at nyde måltidet, at der er god hygiejne og at der er samtale og dialog om bordet.

Vi har respekt for børns særlige behov grundet i religion eller helbred.

I vores forståelse af sund mad tager vi udgangspunkt i Fødevarestyrelsens officielle kostråd, der er udviklet på baggrund af forskning og rådgivning fra DTU Fødevarerinstitutionen og i dialog med en bred vifte af interessenter:

- Spis plante rigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand



Du kan læse mere på følgende hjemmesider:

[De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima \(altomkost.dk\)](#)

[Mad til små – fra mælk til familiens mad \(sst.dk\)](#)

[Mad og måltider til småbørn - Sundhedsstyrelsen](#)

Mad i hverdagen

I løbet af dagen har børnene mulighed for at spise ad flere omgange – morgen, formiddag, frokost og eftermiddag.

Vi vil gerne have, at børnene hver dag medbringer en rengjort drikkedunk med vand. Vi/børnene fylder den op med frisk vand, når den er tom.

Morgenmad

Børnehuset Chilli tilbyder havregryn med mælk. Har barnet andre ønsker, kan I medbringe det hjemmefra.

Formiddagsmad og frokost

Om formiddagen kan børnene vælge lidt fra frokostmadpakken.

Til frokost spiser børnene fra madpakken.

Det er forældres ansvar, hvad der er indhold i madpakken.

I nedenstående finder du gode anbefalinger til indhold.

I børnehaven kan vi ikke tilbyde at varme børnenes mad.

Eftermiddag/frugt

Madpakke indeholdende eks. lidt groft brød, frugt eller grønt.

Turmadpakken

Skal være nem at spise, så undgå pålæg, der giver klistrede fingre og pak tingene praktisk ind.



Samvær og madglæde

Formålet med måltiderne er, at børnene bliver mætte, så de har energi til at indgå i et aktivt og udviklende børnemiljø i Børnehuset Chilli. Måltiderne skal være i rammer, hvor det er rart at spise, at der er mulighed for at blive mæt, hvor det er muligt at indgå i dialog omkring bordet i et forpligtigende fællesskab.

Børn skal opleve medbestemmelse på den mad de spiser. Forældre har bestemt hvad indholdet i madpakken skal være og børnene bør have indflydelse på, i hvilken rækkefølge maden spises. Personalet kan guide og hjælpe barnet med at skabe overblik over indholdet i madkassen, så barnet oplever at blive mæt. Derudover at det i takt med alder og modenhed lærer om egen-hygge om et måltid.

Køkkenet er et spændende aktivitets- og læringsrum, hvor der er mange fordele ved at inddrage børnene i madlavningsaktivitet i Børnehuset Chilli. Her er personalet med til at inspirere til sunde madvaner og at børnene oplever mod til at smage på maden. Det er vigtigt at børnene her lærer om de grundlæggende regler om hygiejne.

Den enkelte afdeling kan tilrettelægge aktiviteter, hvor børnene i gruppen oplever at skulle være deltagende i af fremstille mad, der skal uddeles til gruppen. Dette med formål at børnene oplever at være en del af en proces, hvor de oplever medbestemmelse på et måltid, hvor de oplever at være deltagende i fremstillingsprocessen for efterfølgende at servere maden til de øvrige i gruppen.

Særlige lejligheder

Vi anerkender, at en del af dansk kultur er at fejre med mad ved festlige lejligheder og det vil vi også gøre i Børnehuset Chilli. Ved få særlige lejligheder, kan vi servere mad med meget sukker og/eller fedt. Dette er noget vi uddeler i Chilli, når vi vurderer, at det er passende.

Særlige lejligheder betragter vi som eks. fastelavn, til påske, til jul, ved Børnehuset Chillis fødselsdage eller jubilæum, ved fælles ture ud af huset eller til sommerfester. Det er, når vi eks. til jul spiser æbleskiver, får en slikpose af Julemanden, bager småkager eller når Påskeharen har været forbi med et lille chokoladeæg. Personalet kan med fordel orientere forældre om, hvornår institutionen serverer noget særligt, som betragtes som usund.

Der skal altid sikres, at det sunde alternativ er tilgængeligt, så det sunde valg bliver det nemme valg.

Fejring af barnets fødselsdag

Vi vægter fejringen af barnet rigtig højt på selve fødselsdagen eller så tæt på som muligt. Det gør vi f.eks. ved flaghejsning, fødselsdagsang mv. I vores to afdelinger har vi forskellige traditioner og kulturer for, hvordan vi konkret gør det.

Det er en mulighed, at I som forældre deltager i barnets fødselsdagsfejring i Chilli.

I Børnehuset Chilli kan/skal børnene ikke uddele noget hjemme fra i forbindelse med fejringen af barnets fødselsdag.

Invitation til fejring af barnets fødselsdag i hjemmet

Det er en mulighed at invitere barnets gruppe og personale til fødselsdagsfejring i barnets hjem. Dog skal invitationen ikke medføre udgifter til transport og det skal kunne passe ind i husets øvrige aktiviteter.

Ved fejring af barnet i hjemmet kan familien uddele noget spiseligt. Det er her anbefalingen, at maden er sund og er i børnevenlige portioner. Personalet kan rådgive og vejlede forældre herom, men kan ikke gøres ansvarlige for, hvad der serveres i barnets hjem.

Uddeling af private invitationer i Chilli

Uddeling af private fødselsdagsinvitationer i Chilli er en mulighed, hvis I deler ud til alle børn i gruppen. Hvis det kun er enkelte børn, som inviteres hjem til fødselsdag, skal invitationer uddeles i privat regi.

