

Overordnet kost- og bevægelsespolitik for Troldehøjen

Måltider og madpakker

I Troldehøjen vil vi gerne være med til at grundlægge en sund og social måltidskultur. Under frokosten har vi fokus på den gode dialog og læring. Måltidet skal være rart og roligt.

Vi tilstræber at skabe gode rammer for måltiderne, så det bliver en rolig og hyggelig stund, selv om der er mange børn samlet. Derfor spiser vi i mindre grupper, hvor vi taler ordentlig til hinanden og opfordrer børnene til at hjælpe hinanden indbyrdes.

Morgenmad er noget der serveres mellem 6.30-7.00; man skal ikke medbringe noget hjemmefra. Man er velkommen til at spise af vores fornuftige udvalg af morgenmad - de børn der har alderen, hjælper naturligvis sig selv.

Madpakker er i princippet jeres domæne som forældre; I vil dog opleve at vi vejleder jer hvis der er for megen sukker/fedt med i madpakken. Vi serverer vand til, og der skal være vand i drikkedunken, når vi tager på tur. Vi ønsker ikke at have fokus på hvilken rækkefølge barnet spiser sin frokost; så sørg for at det, barnet har med, er noget det godt må spise i en uvilkaarlig rækkefølge. Med andre ord, drop "desserten"; den risikerer at ryge ned som det første.

Mellemmåltider

På alfe-, troldestuen serveres dagligt et formiddags- samt et eftermiddagsmåltid. På loppe-, myre- og guldsmedestuen serveres dagligt et eftermiddagsmåltid - her må børnene gerne tage en mad fra madpakken i løbet af formiddagen. Vi tilstræber at disse mellemmåltider er varierede og nærende, da børnene især om eftermiddagene er meget sultne.

Måltiderne kan bl.a. bestå af: grovbrød, rugbrød, skorper, knækbrød, grov pasta, kartofler, frisk frugt eller grønt. Vi tilstræber at købe 80% økologi, ellers køber vi sæsonens frugt og grønt.

Maddage har som udgangspunkt et pædagogisk formål. Børnene er deltagende og får brugt deres sanser under vejs. Vi arbejder med at børnene bliver "madmodige" og at måltidet naturligvis er varieret og sundt.

Børnegrupperne har maddage en gang om måneden. Der vil dog være projektperioder, hvor vi vælger at fordybe os i andre aktiviteter og derfor ikke har maddage.

Her præsenteres børnene for forskellige råvarer. De bruger deres sanser.

Børnene deltager aktivt i tilberedningen af "dagens ret". Det er vigtigt, at børnene inddrages i det praktiske arbejde omkring måltidet for at understøtte børnenes læring og færdigheder og give dem følelsen af at være værdifulde.

Ved maddage arbejdes der ud fra fødevarestyrelsens "Y-tallerken". "Y-tallerkenen" er en huskeregel for, hvordan et sundt og varieret måltid kan sammensættes både for børn og voksne. Vi forsøger, så vidt muligt, at lave maden fra bunden. Fordelingen af et sundt måltid se således ud:

1/5 af tallerkenen Kød, fjerkræ, æg, fisk, ost

2/5 af tallerkenen Brød, kartofler, ris eller pasta

2/5 af tallerkenen Grøntsager og frugt

Sukker, fedt og farvestoffer

Vi er bevidste om, at børn ikke skal tilbydes store mængder unødigt sukker, fedt og farvestoffer i dagligdagen. Kage, saft og is serveres kun til festlige lejligheder ved f.eks. forældrearrangementer og fester. Vuggestuen er helt "sukkerfri".

For at mindske brugen af tilsætnings- og farvestoffer bestræber vi os på at handle økologiske mælkeprodukter og basisvarer i den udstrækning, økonomien byder.

Børnefødselsdage

Vi tager gerne hjem til fødselsdagsfest hos børnehavebarnet, eller fejrer det her i institutionen med flag, sang og uddeling. Her tager vi en snak med forældrene om hvad der er hensigtsmæssigt at servere for børnene.

Reglerne for uddeling i institutionen er følgende:

I vuggestuen må der ikke serveres slik, kage eller lignende. Vi foreslår, at forældrene som alternativ f.eks. laver en "kagemand" af bolledej, nogle sjove pindemadder eller et frugtfad med spændende frugter. Forældre er også meget velkomne til at komme og lave en let frokost til børnene. Der serveres altid vand til - hverken saft eller kakao.

I børnehaven kan barnet dele én sukkerholdig ting ud, f. eks. et stk kage, en is eller en flødebolle. Men ofte er børnene lige så glade, når der uddeles popcorn, vindruer eller sjovt anrettet frugt.

Vores opfordringer i forhold til hjemmefødselsdage er følgende:

Server gerne et sundt og mættende måltid evt. med en dessert i form af kage, is eller lignende.

Vi opfordrer til, at der drikkes vand til maden, så der gøres plads på sukkerkontoen til en evt. dessert.

Vi frabeder os, at der uddeles slikposer.

Kostpolitik i forhold til husets egne traditioner:

I hverdagen er institutionen generel sukker- og slikfri.

Til nogle af institutionens faste traditioner, vil der dog blive tilbudt noget sukkerholdigt.

Nytårstaffel Ingen slik og kager

Fastelavn En bolle med glasur evt. popcorn til tønden

Påske Et lille chokoladeæg

Sommerfest Vi vil opfordre til, at omfanget af kage og sodavand begrænses, men festen er et forældreengagement og derfor under deres ansvar.

Juletid Der bages småkager - også i vuggestuen.

Bevægelsespolitik

Vi har i Troldehøjen bevidst valgt at bevægelse er en integreret del af vores hverdag.

Derfor har vi indrettet vores fællesrum både i vuggestue og i børnehave med et aktivitetscenter, der appellerer til motorisk udfoldelse, gyngende, klatre og snurre. Altså noget der styrker hele barnets bevægeapparat. Der er møbleret således at der er god plads til bevægelse og de møbler, der er placeret i lokalet, er beregnet til at kravle op på.

Derudover har hver stue har en ugentlig dag i fællesrummet til motorisk leg (her benyttes fx kravlekrybe tunnel, massagebolde, faldskærm, rullebræt osv.) Vi dyrker derudover en del børneyoga og mindfulness, laver massage, afslapning osv.

På legepladsen har vi udover en stor legeplads, mange muligheder for bevægelse – bl.a. klatre- og gyngestativer, karrusel, trampoliner, svævebane, balancebomme osv.

Vi vægter også ture ud af huset højt, og vuggestue som børnehave kommer ofte afsted i små hold. Vi benytter os af vores el-lad-cykler samt 2 biler til at komme på udflugt – det er derfor nemt for os at opsøge den omkringliggende natur – skov, strand, parker, legepladser. Børnene får derved udfordret deres krop og sanser i naturens farver, teksturer, lyde, lugte, forskelligt terræn og meget andet. I børnehaven har vi jævnligt cykeldage, hvor børnene på egne cykler til at starte med cykler på legepladsen og

efterhånden, som de lærer at cykle tager på små og større ture i nærmiljøet. Vi understøtter sammen med forældre, at alle børn får lært at cykle.