

Mad og måltidspolitik i Spirehuset

Morgenmaden

Børnene bliver tilbudt morgenmad i institutionen, hvis de møder inden kl. 7.30. Morgenmadstilbuddet vil bestå af havregrød eller havregryn med frugtmos/ frisk frugt og mælk eller vand at drikke. Morgenmaden slutter kl. 7.30. Børnehavebørnene spiser i børnehaveafdelingen og vuggebørnene spiser i vuggestueafdelingen.

Der serveres formiddagsmad, på de 3 vuggestuer, kl 9.00 som består af friskbagt groft brød, fedtstof, grøntsager og vand.

Frokosten

Frokosten serveres ligeledes på stuerne imellem 10.45-11 og er vekslende mellem både varm og kold mad. Børnene har ofte madpakker med når de er på tur ud af huset, disse bliver lavet i huset af vores køkkendame.

Vi serverer mælk til eftermiddagsmåltidet og vand til frokost.

Børn ml 0-1 år får modermælkserstatning.

Børn ml 1-2 år og 10 mdr. får letmælk.

Børn ml 2 år og 10 mdr. -6 år får skummetmælk

Køkkendamen sammensætter maden, så børnene får en stor del af de næringsstoffer, som de dagligt har behov for.

Afdelingen anvender 82-84 % økologiske råvarer. Vi har sølvspisemærket, hvilket betyder at vi kan dokumentere vi bruger mellem 60 og 90 % økologi.

Vi serverer udelukkende mælk og vand at drikke ved de faste måltider.

Vi forsøger at lære børnene gode spisevaner. Derfor har vi fokus på sundhed og sukkerindtag. Det betyder at vi f.eks. ikke kommer sukker på havregrøden om morgenen men i stedet bruger hjemmelavet frugtmos som indeholder 75 procent mindre sukker end syltetøj, Vi bruger sukker som et krydderi, og derfor får vi aldrig kager, is, slik eller andre former for sukkerholdige fødevarer, i de faste måltider.

Forældre kan fravælge kød generelt eller enkelte typer af kød, for deres barn. Ønsker man at fravælge yderligere fødevarer for sit barn, skal der forelægge noget skriftligt fra lægen.

Eftermiddagsmåltid

Der er eftermiddagsmad kl. 14.

Vuggestuens eftermiddags måltid består af friskbagt koldhævet brød i forskellige afskygninger, margarine og frugt/grønt.

Børnehavens eftermiddagsmåltid består af køkkendamens koldhævet grove brød og børnenes medbragte frugt/grønt.

Børnehavebørnene medbringer hver 1 stk. skyllet frugt eller grønt, hver dag som de lægger i en fælles kurv på deres stue i børnehaven. Frugten og grøntsagerne bliver udskåret som en fælles pædagogisk aktivitet sammen med børnene, som så bliver spist i fællesskab.

Børnehaven tager gerne hjem på besøg ved invitation til barnets fødselsdag. Her skal det ved invitationen fremgå, hvad der bliver serveret til fødselsdagen, sådan at vi kan overholde vores ønske om et reduceret sukker- og kageindtag.

Vi kan anbefale, at der serveres pølsehorn, pizzasnegle, landgangsbrød, rugbrødshyggehapsere, pitabrød, sandwich, kødsovs, frugtsalat, grønt mv. Det er Spirehusets ønske, at vores fokus er på, at fejre jeres barn med hygge, sang og lege fremfor at fokus ligger på kager, slik og lignende. Vi frabeder os derfor sukker- og kageoverraskelser, når vi er hjemme til fødselsdage. Det er synd for jeres barn, at det sættes i et dilemma, når vi takker nej!

Vi tager ikke slikposer eller lignende med retur til børnehaven.

Uddybende links:

www.voresmad.dk

www.sundhedstegnet.dk.

www.hjerteforeningen.dk

www.altomkost.dk

www.madabc.dk

Du kan også gå ind på Glostrup kommunes hjemmeside og læse deres mad og måltidspolitik.