

## Retningslinjer for kost i Børnehusene Aarup.

### Formål.

Vi skal sikre at børnene i dagtilbuddet får en sund og varieret kost, der giver dem næring og energi, der sikrer deres læring, trivsel og udvikling over hele dagen. Børnene har brug for energi på den ”sunde måde”. Børnene tilbydes 4 måltider, som tilsammen giver barnet den rette næring. Vi anbefaler at børn spiser morgenmad hjemme, men tilbyder morgenmåltidet frem til kl. 7.30.

### Rammer:

I Børnehusene Aarup har vi fokus på hygge og nærvær, når vi spiser sammen med børnene. Vi ønsker, at børnene oplever glæden ved måltidet og det sociale samvær. Vi vil opfordre jer forældre til også at have fokus på: ’Hvem spiste du sammen med?’, mere end ’hvad og hvor meget spiste du?’

### Måltiderne:

I Børnehusene Aarup har et forældreflertal til valgt madordningen, som er udarbejdet efter gældende regler i Assens Kommune. Der vil for alle være formiddagsmad, (brød og/ eller frugt), frokost (varm eller kold mad) samt eftermiddagsmad (tung eller let afhængig af frokosten).

- Maden tilberedes af årstidens gode og sunde råvarer.
- Børn tilbydes 1 glas mælk til frokostmåltidet
- Sukkerforbruget minimeres
- Der tages hensyn til allergi med henvisning til en lægeerklæring
- Der tages hensyn til kulturelle og religiøse forskelle.
- Hvis der er særlige hensyn aftales det med ledelsen.

Børns appetit kan være svingende. Hvis et barn er aktiv, glad og veltilpas, kan vi gå ud fra, at barnet får nok at spise.

Vi har besluttet, at det er de voksne, der øser op i små portioner. Vores mål er at alle børn skal smage på maden. Vi vil arbejde med deres nysgerrighed og motivere via samvær. At blive børnehaveklar, handler også om at kunne spise forskelligt mad. Således vil forventningerne øges i takt med barnets alder og formåen. Som udgangspunkt hentes der i børnehaverne ikke alternativ mad til barnet. I samarbejde med køkkenet sammensættes madplaner, så der ved hvert måltid er mad, som børnene er trygge ved og vil være nysgerrige efter at smage.

Vi vil gerne prioritere en god dialog med jer forældre om barnets spisevaner, men ønsker at der ikke kommer et for stort fokus. Hvis vi bliver bekymret for om barnet får nok at spise, vil vi gå i dialog med jer.

### Praktisk info:

Ugens menu vil blive hængt op / lagt på børne intra.

Vi tilbyder stadig at afholde fødselsdage, hvor det som deles ud vil være et supplement til maden, typisk som dessert. Dette aftales i dit barns afdeling, da der er forskel på praksis.