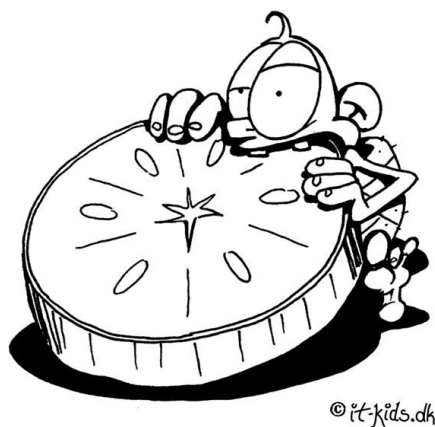




Himmelskibets Mad- og måltidspolitik



Januar 2015



Kære forældre

Vi har forsøgt at samle de oplysninger i denne politik, som vi mener, I som forældre kan få brug for, og drage nytte af, samtidig er den underlagt den overordnede mad og måltidspolitik for Gentofte Kommune.

Himmelskibets overordnet mad- og måltidspolitik

Hér i Himmelskibets køkken, fremstilles velsmagende og sunde måltider, uden brug af for meget hel- og halvfabrikater, tilsætningsstoffer, konservering og madsminke

Mad er langt mere end smag og den ultimative nydelse ved et måltid skabes først når alle sanser pirres.

Ved at se, smage, føle og høre, kan oplevelser skabe dimensioner i børns aktive liv.

Vi vil producere mad, som følger kostrådene og tidens tendenser.

Dufte:

- Alle dufte opleves individuelt, men samme duft kan påvirke vores sanseoplevelser og humør forskelligt.
- Der er én duft, som altid forbindes med noget positivt, - nemlig duften af nybagt brød. Denne duft forbindes for de fleste med tryghed og hygge. Sådan skal børnene gerne få det med det meste af maden her i Himmelskibet.

Mange børn vil måske i starten være afvisende overfor nyt/anderledes mad, men ofte gælder det om at præsentere mad en del gange, - så de genkender duftene, udseende mm.

Måltidet/frokosten får en anden status når "samme" mad serveres for alle.

Måltidet/frokosten bliver et fælles anliggende, hvor især børnehavebørnene udveksler smag og sanseoplevelser omkring bordet

Personalet spiser med for at motivere, og for at opfordre børnene til at smage på de forskellige retter

Målsætning for køkkenet:

- Udfordre smagsløgene
- Udvide børnenes horisont, hvad angår maden så vidt muligt, bruge gode økologiske råvarer
- Minimere børnenes sukkerindtag så vidt muligt, da sukkerholdigt mad giver en hurtig mæthedsfornemmelse og sukkeret vil dermed optage plads for den mad, som barnet ellers skal vokse og trives af. Så saftvand er kun noget der gives ved specielle lejligheder.



Ved for meget sukker får barnet ikke nok af de vigtige nærings-stoffer.

- Være æstetiske omkring maden og serveringen.

Vi er meget obs. på at mad til mindre børn skal være frisk og farverig. Når de præsenteres for noget nyt, lægger vi vægt på, at der er noget genkendelighed i maden, så børnene føler sig "trygge".

Dagens måltider

Måltiderne i Himmelskibet er delt op på følgende måde:

Vuggestuen: <ul style="list-style-type: none">• Knækbrød/brød og vand kl. 9.00.• Frokost kl. 11.00.• Eftermiddagsmåltid, brød og frugt kl. 14.00.	Børnehaven: <ul style="list-style-type: none">• Frokost mellem. kl. 11.30 – 12.15• Eftermiddagsmåltid, brød og frugt kl. 14.00.
---	--

Vuggestuerne spiser ca. kl. 11 på deres stuer
Børnehavebørnene spiser i spisehuset i to hold eller på stuerne fra ca. kl. 11.30

Ved ture ud af huset, smøres der madpakker.

Børnene tilbydes sund mad og drikke i løbet af dagen. Det giver dem "bedre" energi til at være oplagte, tolerante og nysgerrige dagen igennem.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Grøddag	Varm frokost mad enten Kød/ fisk/ fjerkræ	Rugbrød m/ div. pålæg Fiskepålæg Kødpålæg Mejeriprodukt	Varm frokost mad enten Kød/ fisk/ fjerkræ	Suppe
Frugt/brød	Frugt/brød	Frugt/brød	Frugt/brød	Frugt/brød

Eftermiddag:

Hver dag økologisk frugt
Grove brødtyper m/ smør el. forskellige pålægstyper.
Surmælksprodukter m/ topping

Til frokost serveres vand til maden



Der vil altid være mulighed for at en rugbrødssnitte, med enten smør, eller smøreost, hvis børnehavebarnet er meget sulten i løbet af formiddagen eller ikke bryder sig om maden til frokost

Børn fra andre kulturer

Forældres ønske om, at der ikke bliver serveret svinekød respekteres. Svinekødet kan eventuelt erstattes af fisk eller fjerkræ. Der benyttes ikke Halalkød i madlavningen. Hvis forældre ønsker Halalkød, er de velkomne til selv at medbringe dette til nedfrysning.

Børn med fødevareallergi

Ud over at fortælle det til stuen, beder vi forældrene kontakte den køkkenansvarlige, for en snak om, hvor længe barnet skal være på diæt, og hvad det omhandler. Vi skal altid have en lægeerklæring.

Sukker

I Himmelskibet har vi den holdning til sukker, at børnene skal have så lidt som muligt, men vi vil ikke lave forbud. Det betyder, at der bliver serveret vand til måltiderne; saftvand er kun til helt særlige lejligheder. Det er sjældent vi serverer kage til børnene, men en gang imellem skal der være plads til f.eks. kanelbrød eller lignende. Og der kommer da også kanelsukker på risengrøden.

Men vi er bevidste om hvor ofte børnene får serveret sukker i mad eller drikkevarer. Vi prøver også at finde sunde alternativer til fastelavnstønden eller julemandens godtepose.

Fødselsdage

Ved fødselsdage er der ingen forbehold for hvad børnene må have med eller evt. servere derhjemme, men vi anbefaler at der tænkt over, hvor meget sukker der bliver serveret for børnene. De behøver ikke få både kage, is og slikpose. Oftest synes børnene at det er hyggeligt med et frugtspyd, abemad eller ét par boller med lidt glasur.

Der kan være børn med fødevareallergi eller andre kosthensyn fx ift. religion. Når disse inviteres kan stuens- og køkkenets personale hjælpe med vejledning i hvad der må serveres samt evt. sørge for noget mad, noget af det søde eller andet.

Hvis I har inviteret stuen hjem og på forhånd ved hvad I vil servere, så vil vi meget gerne vide det, så vi evt. kan tilrettelægge eftermiddagsmåltidet efter det. F.eks. hvis der bliver serveret pølser og brød til frokost, så er det godt for børnene, hvis vi får rugbrød til eftermiddag.