

Princip om ramme for mad- og måltider i BLO



Formål

At bidrage til at fremme børnenes sundhed.

Børn tilbringer mange timer dagligt i et dagtilbud/skole, hvor de skal trives, udvikle sig, lære og dannes.

Rammer og mål for mad- og måltider i Brylle landsbyordning (BLO)

En stor del af børns daglige måltider indtages i dagtilbuddet eller i løbet af skoledagen.

Vi vil i BLO gå forrest i forhold til Assens Kommunes "Ramme for mad- og måltider", og skabe sunde vaner og en positiv madkultur blandt de børn som færdes hos os. Børn har behov for en varieret og nærrende kost, så de har energi til at være aktive, nysgerrige og i udvikling dagen igennem. Det gælder uanset om der tilbydes frokostordning eller om børnene har madpakker med hjemmefra.

Forskning viser, at gode spisevaner grundlægges allerede i barndommen. Forskningen viser også, at børn generelt indtager 4 gange så mange søde sager og drikke, som der er plads til i en sund kost.

Forældre og dagtilbud har sammen et fælles ansvar for at give børn gode måltidsvaner, så børnene lærer at vælge god og varieret mad og spise det i en god atmosfære.

Agerholm

Vuggestuen (Myretuen og Myrebo)

I vuggestuen bliver der serveret en sund og varieret kost. Vi lægger stor vægt på, at maden ser indbydende ud samt er næringsrig.

Vi serverer varm mad 2x om ugen. De resterende dage spiser vi rugbrød med pålæg og grønt.

For- og eftermiddagsmad er som udgangspunkt brød og frugt.

I hverdagens måltider bruger vi sunde alternativer til at søde maden der hvor det giver mening for at bevare den gode smag.

Ift. fødevareallergi og andre kostforbehold henviser vi til Assens Kommunes anbefalinger. Har barnet fødevareallergi, spiser vegetarisk eller har andre forbehold, er dette altid en individuel snak hvorvidt vi bedst muligt tilgodeser dette.

Vi minimerer vores kødforbrug og sørger for at introducere børnene til planterige alternativer. Vi holder os opdateret på sundhedsstyrelsens anbefalinger til mælk, hvormed børnene i vuggestuen tilbydes mælk til morgen og frokost – samt vand fra hanen til formiddag og eftermiddag.

Vi tilbyder ikke vegansk kost.

Fødselsdage i vuggestuen

Vi fejrer barnets fødselsdag ved at pynte op med flag, samt holder samling hvor vi synger fødselsdagssang. Man må gerne dele en ting ud til sin gruppe (Myretuen eller Myrebo). I vuggestuen er der dog ikke uddeling af is/kage/slik eller lignende.

Vuggestuens spisetider

Princip om ramme for mad- og måltider i BLO

6.10-7.30: Morgenmad - Vi serverer havregrød.

8.30: Formiddagsmad

10.30-11.00: Frokost

Eftermiddagsmad – individuelt. Vi spiser løbende når børnene vågner.

Børnehaven (Billerne og Brumbasserne)

I børnehaven har alle børn madpakker med hjemmefra.

Der medbringes 2 madpakker i børnehaven. Én stor madpakke som indeholder formiddags- og middagsmad samt en mindre eftermiddagsmadpakke.

Hvert andet år er der politisk bestemt afstemning til frokostordning, som foregår via Fællesbestyrelsen.

Vi drikker vand fra hanen til alle måltider undtagen morgenmad. Alle børn medbringer egen drikkedunk. Vær opmærksom på at I selv skal dække jeres barns mælkebehov via kosten samt hvad der tilbydes af drikke derhjemme.

Børn på 2-5 år anbefales 250ml mælk, 10g ost eller 300g mælkeprodukter om dagen. Kilde: sundhedsstyrelsen

Alle børn har brug for brændstof både fysisk og mentalt så de kan trives, lege og lære. Maden bør derfor være næringsrig og varieret så barnet har energi til at være aktiv og nysgerrig samt i udvikling dagen igennem.

Børnehaven sørger for, at maden spises i små grupper med en voksen. Der skabes en hyggelig og rolig madkultur og en atmosfære som skærper nærværet og de sociale kompetencer. Børnefællesskaberne er vigtige også i forbindelse med mad og måltider, da børns madmod smitter og inspirerer andre børn til at prøve nyt.

I børnehaven er der ud fra vores årshjul, særlige dage hvor der tilbydes fællesmad i forbindelse med enten bål eller højtider.

Børnenes madpakker skal være pakket ind således at børnene selv kan åbne og pakke maden ud. Det vil sige at ostepaps, figenstænger og andet der kan være indpakket i anden emballage, bør åbnes hjemmefra, hvis ikke barnet selv kan åbne. Vi opfordrer til at maden er sund og nærende. Personalet svarer gerne på spørgsmål vedrørende indhold i madpakken samt giver sparring og gode råd hertil. På sundhedsstyrelsens hjemmeside findes der også en masse gode ideer til madpakken som I med fordel kan kigge nærmere på.

Fødselsdage i børnehaven

Vi fejrer barnets fødselsdag ved at pynte op med flag samt holder samling hvor vi synger fødselsdagssang. Man må gerne dele ud til sin gruppe (Brumbasserne eller Billerne) – dog kun én sød ting.

Børnehavens spisetider

6.10-7.30: Morgenmad - Vi serverer havregryn, havregrød og knækbrød m. smør.

8.30: Formiddagsmad - Vi spiser fælles formiddagsmad.

11.00-11.30: Frokost.

Princip om ramme for mad- og måltider i BLO



13.30-14.00: Eftermiddagsmad.

Hvis vejret er til det, spiser vi vores formiddags og eftermiddagsmad udendørs, hvor legen efterfølgende kan fortsætte.

Brylle Skole

For Fællesbestyrelsen er det vigtigt, at Brylle Skole udviser en klar og ansvarlig holdning til den mad og drikke, som eleverne indtager på skolen. Ud over forbedret helbred og øget livskvalitet, har sund kost også en positiv indvirkning på elevernes evne til at lære.

Alle børn har brug for brændstof både fysisk og mentalt så de kan trives, lege og lære. Maden bør derfor være næringsrig og varieret så barnet har energi til at være aktiv og nysgerrig samt i udvikling dagen igennem.

Det er forældrenes ansvar, at eleverne får et næringsrigtigt morgenmåltid og en sund og nærende madpakke med i skole.

Vi anbefaler at der ikke gives slik og kage med i madpakkerne, ligesom vi også anbefaler at børnene kun får vand med i deres drikkedunke.

Personalet svarer gerne på spørgsmål vedrørende indhold i madpakken samt giver sparring og gode råd hertil. På sundhedsstyrelsens hjemmeside findes der også en masse gode ideer til madpakken som I med fordel kan kigge nærmere på.

Fødselsdage på skolen

Vi fejrer barnets fødselsdag ved at synge fødselsdagssang i løbet af skoledagen.

Barnet må gerne dele noget ud, dog kun én sød ting.

Skole/SFO spisetider

6.15 -7.30: Morgenmad i SFO'ens cafe - Knækbrød med smør og havregryn med mælk.

09.50-10.15: Formiddagsmadpakker (indskolingen spiser madpakke 09.40 - 09.50)

11.45-12.00: Middagsmadpakker

Efter skoletid kan børnene spise deres madpakker i SFO'ens cafe

SFO

Børn der går i SFO, tilbydes hver morgen morgenmad i tidsrummet 6.15 -7.30. Der tilbydes knækbrød og havregryn.

Det tilstræbes at der hver fredag morgen serveres friskbagte boller.

Det er muligt at få sin madpakke i køleskab til de børn der går i SFO efter skoletid.

Ved særlige lejligheder:

Princip om ramme for mad- og måltider i BLO



På lejrskole, hytteture og lignende arrangementer, hvor skolen er ansvarlig for elevernes kost, skal maden sammensættes, så den som helhed, er sund og nærende. Hvad og hvor meget hyggemad (chips, slik, kage og sodavand) eleverne må medbringe, aftales på et forældremøde forud for turen.

Skolefest: Salg af: kage, sodavand, slik, chips

Juleklippedag: Der kan købes æbleskiver med flormelis og marmelade til klassen

Fastelavn: Slik fra fastelavnstønderne

Generelt for de særlige lejligheder i BLO tilstræbes det at der holdes de sunde alternativer for øje, men at enkelte søde ting kan nydes til disse arrangementer.

Skolens undervisning:

Skolen følger: "Fælles mål – Sundheds- og Seksualundervisning samt Familiekundskab", hvor kostens betydning for sundhed, er obligatorisk stof.

<https://digitalelaereplaner.dk/wp-content/uploads/sites/11/2023/08/2005-sundheds-og-seksualundervisning-og-familiekundskab.pdf>