

Frokost og mellemmåltider på Bissensvej

Kære forældre

Formålet med vores fælles frokostmåltid er, foruden at være mættende og nærende i overensstemmelse med de gældende kostråd, at bidrage til maddannelse og at skabe madmod hos børnene. Frokostmåltidet er en helhedsoplevelse, hvor sanserne kommer i spil i et dejligt fællesskab med oplevelser af mod og lyst. Det skal være spændende, sjovt og udviklende, at spise sin frokost på Bissensvej.

Derfor skal mellemmåltiderne(madpakkerne) mere i baggrunden. Madpakkerne skal kun være et **lille** mellemmåltid, som spises kl. 9 og kl. ca. 14. og derfor skal de ikke mætte for meget. Når børnene spiser madpakken kl. 9, går der nemlig kun ca. 2 timer til vores frokostmåltid kl. 11, og det skal de gerne have god appetit til.

Madpakken til eftermiddagsmaden må gerne være lidt større end den til formiddagsmaden, men dog stadig kun et mellemmåltid.

Det kan være vanskeligt at arbejde med børnenes madmod i frokostmåltidet, hvis de er mætte fra deres formiddagsmadpakke. Når der til frokosten præsenteres nye madretter og nye smage for børnene, serveres der altid noget velkendt for dem samtidigt, så de har mulighed for at vælge noget, de kan lide og prøve forsigtigt til med det nye.

Det pædagogiske personale på stuerne gør altid et stort og godt arbejde for at udvikle madmodet. F.eks. ved at sige: "Det har vi slet ikke prøvet før, hvordan mon det smager?", "Skal vi prøve at sammen?", "Jeg har godt nok smagt det før, men måske kan jeg li det i dag? Jeg skal jo lige lære det!".

VÆR OBS på Sundhedsstyrelsens anbefalinger til mellemmåltiderne //

En god tommelfingerregel er at der maksimalt er 3 forskellige ting!

* Rugbrød eller groft brød med fedtstof + pålæg - gå evt. efter fuldkornslogoet og nøglehulsmærket.

* Grøntsager og lidt frugt - hele frugtstykker og grøntsager som skal tykkes **(+ 3 år)**.

VÆR OBS PÅ sikkerheden for børn 0 - 3 år //

*Vindruer og cherrytomater SKAL være skåret over på langs.

*Gulerødder SKAL være kogt.

*Hårde frugter og grøntsager SKAL være skåret i tynde skiver. (f.eks. æbler og pærer).

*MAKS 50 gram rosiner pr uge pga. svampegifte. (svarer til ca. 3 små pakker rosiner pr. uge)

*Ingen honning og nødder.

VÆR OBS på dit barns selvhjulpenhed //

Vi elsker at hjælpe børn. Men børn elsker også at kunne selv. Så hjælp dit barn med at kunne selv ved at sørge for dit barn selv kan håndtere alt i madpakken. Så barnet heller ikke sidde og vente på hjælp fra de voksne.

* Tjek om dit barn selv kan åbne og lukke sin madkasse **(+ 3 år)**.

* **Åben** ostehaps, pølse-snack, frugtstænger mv helt op, så dit barn selv kan få det ud af emballagen.

Frokost og mellemmåltider på Bissensvej

- * **Pil** frugt med skræl som f.eks. appelsiner, mandariner.
- * **Lav** en lille åbning i bananen med skræl, så dit barn selv kan pille den helt fri.
- * **Skær** frugt og grønt ud i både eller stykker, så det er nemt at gå til.

VÆR OBS på vores arbejdsmiljø //

Vi elsker at spise med jeres børn med rolig og nærværende opmærksomhed. Men måltiderne kan godt blive lidt hektiske og samtidigt hårde for hænder og fingre. Vi hjælper rigtig mange børn med umulige madkasser og drikke dunke, som skal åbnes og lukkes. Vi åbner uendeligt mange ostepaps, pølse-snack og frugtstænger, henter knive og skeer til frugt, som skal skæres ud og pilles, og yoghurt som skal spises. Det belaster vores hænder og fingre, og kan gøre måltidet hektisk, fordi vi vil nå at hjælpe alle børn.

Der kan være mæge ting, som dit barn godt kan lide, men pas på med mængden og halver eller begræns de "tomme kalorier". Begræns f.eks. Ostehaps, figenstænger og overvej nøje om særligt mælkesnitter og sukkerholdige frugtyoghurter, slik, kiks og smoothies/grød virkelig er nødvendige. De er nemlig eksempler på produkter, der har forholdsvis mange kalorier og meget lidt næring i. De søde, bløde og hurtige at spise og optager plads i maven til det fælles store frokostmåltid kl. 11.

Desuden er det rigtig godt for børnenes mundmotorik, udtaleevne og sanseoplevelser, at de har noget mere fast at tykke og bide i. Børnene skal lære at kende de forskellige smage fra hinanden. Det gør de ved at smage frugt og grønt hver for sig. Det kan de ikke i en smoothie. Alle sanser skal også i spil under måltiderne, f.eks. også lyden af at bide i et æble eller en gulero, og at se saften der sprøjter osv.

I kender selvfølgelig jeres børn bedst og ved, hvor meget de kan spise og hvad de kan li'. Men vi lover jer også at ingen børn kommer til at gå og føle sig sultne i løbet af dagen. De skal have, hvad de har behov for, for at få en god dag på Bissensvej.

Men tænk over at jeres valg i madpakkerne er mere komplekse end som så, og ikke handler om at børnene skal være mætte. I skal også have for øje, at vi ikke er "madpakkepoliti", og vi derfor giver børnene frit spil i de madpakker som I har pakket til dem. Derfor ønsker vi os at I gør jer meget velovervejede valg, så vi sammen kan få et godt samarbejde om gode madvaner, for børnenes optimale trivsel, udvikling, læring og dannelse.

Frokost og mellemmåltider på Bissensvej

Her er lidt eksempler på mellemmåltider til inspiration // Billederne er fra fødevarestyrelsens materialer og de viser hvilke mængder og indhold de anbefaler til mellemmåltider for børn.

Eksemplerne er både formiddag og eftermiddags mellemmåltid – Mængden kan variere alt efter om det er til vuggestue eller børnehavebarn.



Formiddag
Det anbefales at tilbyde et mellemmåltid om formiddagen i institutionen – det gælder især vuggestuen.



Eftermiddag
Der tilbydes et større mellemmåltid om eftermiddagen, hvor langt de fleste børn stadigvæk er i institution.

