



## Måltider med mening

Vi lægger vægt på, at kosten er god og nærende, at den overholder de gældende retningslinjer, og at den giver jeres børn brændstof til en aktiv dag her hos os.

Vi lægger vægt på en høj andel af økologiske fødevarer, og at maden tilgodeser vores mangfoldighed af familier. Vi bestræber os på at være miljø- og ressourcebevidste i vores valg af fødevarer, for eksempel er basisvarer som mælk, smør og æg økologiske.

Desuden lægger vi vægt på et godt fællesskab omkring frokosten. Vi åbner for nye samtaler om maden, og vi tilskynder børnene til at prøve kræfter med nye madvarer. Vi ser helst, at børnene er aktive deltagere før, under og efter måltidet. Og vi håber, at børnene udvikler madkultur, madmod og madglæde.

### Måltider med mening

Vi ser måltiderne som en del af vores pædagogik. Der er mange normer og traditioner forbundet med måltiderne, og det har værdi at folde dem ud.

Desuden er der meget at øve sig på. Vi skal dække bord, tale om det der er på bordet, vi skal bruge bestik og glas, vi skal rydde op og køre rullebord ud i køkkenet osv.

Så måltiderne er også et læringsmiljø, hvor vi kan øve meget sprog med børnene, og hvor de kan øve sig på selvhjulpenhed.

For os har måltidet en vigtig betydning, både ernæringsmæssigt og som samlingspunkt. Måltidet skal være meningsfyldt for børnene og give dem mulighed for at udvikle et positivt og nysgerrigt forhold til sund kost.

Det er forældrenes ansvar at give deres barn en sund og varieret kost. Hvis vi kan se, at en madpakke ikke kan dække barnets behov for god energi, vil vi gerne forsøge at hjælpe og vejlede forældrene i deres valg af fødevarer og drikkevarer.

### Rolig, hyggelig og renlig

Inden måltiderne i Huset på Bakken vasker alle børn hænder.

Under måltidet søger vi at skabe en rolig og hyggelig atmosfære. For eksempel har børnene ikke legetøj med ved bordet, fordi måltidet gerne skulle være et forum, hvor vi snakker med hinanden og giver os tid til at nyde maden.

Vi ved, at børn er længe om at spise, og derfor får de god tid til måltiderne. Nogle børn spiser hurtigere end andre, og for at undgå for megen uro under måltidet begynder vi at spise samtidig. Vi vil gerne have, at børnene venter med at gå fra bordet, til flere er færdige med at spise, så vi opfordrer dem til at blive siddende.

Vi lader barnet spise selv, når det viser interesse for det. Vi opfordrer altid børnene til at smage, men vi respekterer deres grænser og presser dem aldrig til at spise op eller smage på mad, de ikke har lyst til.

Hvert andet år kan I forældre stemme om, hvordan børnene får deres frokost – skal I selv have madpakker med, eller skal frokosten leveres udefra mv.

Har I spørgsmål, er I naturligvis meget velkomne til at henvende jer til os.

Vi ser frem til et godt og konstruktivt samarbejde

Med venlig hilsen

Personalet i Huset på Bakken

