



## Mad- og trivselspolitik for Idrætsbørnehuset SpilOp'en

Vi sætter fokus på sund mad, fordi det er vigtigt med en masse god energi når man er barn i vores institution. En institution, hvor aktivitetsniveauet er højt.

Sund og varierende mad sikrer en jævn forbrænding, og det giver barnet overskud til at lege og lære dagen igennem.

Vores madpolitik er ikke en regelsamling, men en inspirationskilde til hvad sund mad er for børn mellem 0-6 år.

Sammen med jer håber vi at kunne give barnet de bedste forudsætninger, for at få sund og varieret mad, så vi derved sikrer optimale forhold til barnets udvikling, trivsel og helbred.

Institutionen køber nøglehulsmærkede varer, hvor det er muligt.

***I SpilOp'en tror vi på at mad, motion og et godt psykisk miljø for både voksne børn følges ad.***

Vi er nok alle bevidste om, at motion på lige fod med anden fysisk aktivitet, er sundt og godt for vores børns velbefindende. Fysisk såvel som psykisk aktivitet tærer naturligt på børnenes egne energidepoter. Via den mad, som børnene indtager i dagens løb, tankes depoterne igen med ny energi. Gennem maden skulle der, derfor blive overskud til nye udfoldelser.

Et jævnt og konstant energiniveau giver barnet stabil trivsel, velvære og overskud til hverdagens udfordringer. På den anden side vil et svingende energiniveau kunne give trætte, uoplagte og ukoncentrerede børn. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på, at madens sammensætning er af afgørende betydning for et stabilt energiniveau.

Ved at vælge den "gode" mad og ved at fravælge den "uheldige" sikrer vi, barnet et stabilt energiniveau og giver derved barnet mulighed for en god og stabil trivsel.

## DE 5 TIL MADPAKKEN

Husk de 5 grundelementer, hvis du vil smøre en sund madpakke:

- 1) Grønt
- 2) Brød
- 3) Pålæg
- 4) Fisk
- 5) Frugt



Der serveres morgenmad kl. 6.30-7.30. Vi prioriterer morgenmaden, som en god start på dagen. Morgenmaden er varieret sammensat, og børnene tilbydes grød samt fuldkornsprodukter.

Når vi spiser er det vigtigt, at tilbyde børnene nogle trygge og hyggelige rammer. Vi har tit lys på bordene. Børnene sidder i to eller tre grupper med mindst en voksen i hver gruppe. Børnene kan have faste pladser. Er der fødselsdag dækkes der evt. op med duge og lys.

Det er børnene der på skift sørger for at gøre klar til frokosten. Der findes mælk eller vand, kopper og madkasser frem.

Vi ønsker **ikke** at børnene har drikkedunke med i institutionen.

Nogle gange øver vi os i at spise med kniv og gaffel. Vi hjælper hinanden ved bordene, f.eks. med at række tingene til hinanden.

Nogle dage spiser vi selvfølgelig udenfor, sammen med kammeraterne fra de andre stuerne.

Vi vil gerne have at madpakkerne er sunde og nærende, med fx rugbrødsmadder, frugt og grønt.

## Mellemmåltider

Børnene medbringer mad til formiddagsmad og eftermiddagsmad.

Dette kan fx være årstidens frugt og grønt, suppleret med noget groft brød.

Formiddagsmad i vuggestuen sørger vi for.

## Fødselsdage

Holder man fødselsdag i SpilOp'en må man gerne dele noget ud til stuen.

Børnene må have 1 stk. pr. barn og dele ud.

Det kan være kage, slikkepind, en lille pose slik, frugt eller andet.

Man kan også tage en god historie med. I vuggestuen serveres der ikke sukker.

## Drikkelse i institutionen

Børnene tilbydes mælk eller vand til deres frokost. Vi køber primært økologisk minimælk.

Derudover tilbydes børnene vand - "den bedste tørstslukker der findes".

Til festlige lejligheder tilbydes børnene også saft.

Vi ønsker ikke at børnene har drikkedunke med i børnehaven.



## Turmadpakke

Når barnet skal på tur, skal madpakken være lige til at gå til. Undgå mad der kræver ske eller gaffel. Lad de små bægge blive hjemme, vælg frugt og grønt der er nemt at spise. Undgå pålæg som der nemt tværes ud og som kræver en større afvaskning bagefter.

Sandwich og klap-sammen mad er godt til skovturen. Derudover medbringes drikkedunk med **VAND.**