

Rammen om måltiderne i Hald Ege Børnehus april 2026

Overordnet

Vores ernæringsassistenter tilbereder og serverer mad som lever op til fødevarerstyrelsens anbefalinger til sund mad på dagtilbudsområdet.

I Hald Ege Børnehus serverer vi morgenmad indtil kl. 7.00, som består af:

Havregryn, havregrød samt rugfrø
Hertil hjemmelavet frugtmos.
Børnene tilbydes mælk og vand at drikke.

I Hald Ege Børnehus tilbereder og serverer vi formiddagsmad som består af:

Brød med fedtstof, ost eller spread, samt frugt eller grønt.
Børnene tilbydes mælk og vand at drikke. (nogle grupper serverer først mælken til frokost)

og eftermiddagsmåltid, som består af:

Brød og frugt. Børnene tilbydes vand at drikke.
(Koldskål, yoghurt kan også serveres)

I Hald Ege Børnehus tilbereder og serverer vi frokostmåltid som over en uge består af:

1 x ugentligt serveres rugbrød, hvor der kan indgå en lun ret og tre slags pålæg. Fisk er ofte repræsenteret
Fire dage ugentligt tilberedes og serveres varm mad.
Den ene af de fire dage serveres suppe
Fisk er på menuen ca. en gang hver anden uge.

Tur ud af huset: Køkkenet sørger for madpakker når grupperne skal på tur.

Fakta:

- Vi bruger begrænsede mængder sukker i kosten.
- Vi anvender grøntsager i alle frokostmåltider og det indgår også i formiddagsmaden.
- Vi anvender sunde (plantebaserede) fedtstoffer i madlavningen.
- Vi bager selv en stor del af brødet, hvor vi kan tilsætte fuldkornsmel.

Økologi:

Vi har bronze mærket i økologi (30 – 60 %)

Basisvarer som mel, mælk, frugt og grøntsager er som udgangspunkt økologiske

Andet:

Da vi har en holdning om at begrænse brugen af sukker, har vi "klippekort" til de enkelte børnegrupper. Samlet har børnehuset 10 klip, hvoraf køkkenet råder over fire klip. De fire klip bruges til arrangementer, som er defineret som fælles traditioner i vores børnehus. (fastelavnsboller, risalamande, Lucia brød og pebernødder).

De sidste 6 klip råder den enkelte gruppe selv over.

<p>Fødselsdage: Barnet som har fødselsdag må medbringe frisk frugt eller grønt til den børnegruppe barnet er tilknyttet. (OBS kogte grønsager/blød frisk frugt i vuggestuen) Forældre og medarbejdere på stuen skal være i dialog om afholdelse af fødselsdag. (opfordring til forældrene om at det gerne må være portions opdelt)</p>
<p>Madplan: Lægges på AULA hver uge</p>
<p>Måltiderne Alle børn spiser som udgangspunkt i deres faste grupper. Måltidet bruges som pædagogisk ramme til at øve selvhjulpethed ud fra det barnet kan og hvad børnene kan mestre mest muligt selv. Maden anrettes i skåle og på fade, så børnene kan se hvad menuen består af og kan dufte maden. Børnene øser selv mad op på deres tallerkener (afhængig af alder og udvikling) og hjælper hinanden f.eks. med at sende maden rundt. Det pædagogisk personale skaber rammen for måltidet, så det er hyggeligt at deltage i. Vi taler om maden og sørger for at der er tid og ro til at spise maden. Vi snakker med børnene om hvordan det føles at være sulten og mæt. Børnene opfordres til at smage på mad som de ikke af sig selv ville vælge, men de presses aldrig. Det pædagogiske personale deltager altid i måltidet, spiser med (et pædagogisk måltid) og er rollemodeller for børnene i forhold til madmod og dannelse omkring et måltid. Vi øver bordskik ved f.eks at sige "værs`go", "tak for mad" og bede om ting når de skal sendes rundt. Hver gruppe har gode rutiner for hvornår man går til og fra bordet. Måltiderne er præget af dialog og nærvær. De voksne sørger for at der er god stemning og inddrager alle børn i samtalen og i de praktiske ting der foregår, så børnene er involveret på en positiv og aktiv måde. Der vil sommetider være en smagsprøve tallerken som sendes med ud til grupperne med nye ting.</p>
<p>Diætkost Har dit barn behov for særlig kost f.eks grundet allergi kræver det, at børnehuset modtager lægerklæring. Ernæringsassistenterne tilbereder diætkost, som svarer til den menu der serveres til de øvrige børn. Køkkenet tager derudover i deres planlægning og fremstilling hensyn til religiøse og kulturelle forbehold i forhold til madens indhold.</p>

Godkendt af bestyrelsen juni 2026