

Mad- og måltidspolitik Gaia



Gaias mad- og måltidspolitik er skrevet med udgangspunkt i "Mad og måltidspolitik for Dagtilbud" (B&U, Vejle Kommune). Vi følger Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for mad til børn i alderen 0-6 år.

I Gaia tilbyder vi morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad. Frokost- og madordninger er forældrebetalte. I Gaia tilberedes maden i vores produktionskøkken af de kostfaglige medarbejdere. Forældrebestyrelsen stemmer om dette tilbud hvert andet år.

Hverdagen i Gaia Når man træder ind i Gaia, træder man ind i det, vi kalder for caféen. Dette er vores store fællesrum, som forbinder køkkenet, vuggestuen og børnehaven. Caféen bliver brugt til mange forskellige formål af både børnehaven og vuggestue bl.a. skiftes børnegrupperne til hver torsdag at bage boller til hele institutionen.

Hverdagen i Gaia er fyldt med forskellige indtryk og vi giver børnene muligheder at have med mad og råvarer at gøre på forskellige måder. Det sker ofte, at vi tænder bål og laver mad herpå, vi har mange bær, frugter og krydderurter på legepladsen. Vi sidder udenfor og spiser på legepladsen enten på tæpper eller ved borde alt efter vind og vejr.

Morgenmad (kl. 6.30-7.00)

Havregryn og havregrød med smørklat. I børnehaven tilbydes strøsukker til de børn, der er vant til dette hjemmefra. Vi drikker vand/mælk.

Formiddagsmad (kl. 8.30)

Frugt, brød, vi drikker vand/mælk.

En gang om ugen vil der i stedet for brød/frugt, være enten frugtgrød eller mejeriprodukt f.eks. koldskål, yoghurt med tvebakker eller hjemmelavet drys.

Frokost (kl. 10.30 vuggestuen/11.00 børnehaven)

Mandag: Skifter hver anden uge mellem grød med frugtkompot eller grøntsagssuppe med kerner/ pasta og brød til.

Tirsdag: Varm vegetarisk ret eller varm ret med fisk.

Onsdag: Varm ret med kød.

Torsdag: Smør-selv-rugbrød med 3 slags pålæg (Min. 1 kød og 1 vegetarisk) og 2 slags grønt.

Fredag: Varm vegetarisk ret.

Vi drikker vand til frokost.



Eftermiddagsmad (kl. 13.30 vuggestuen/14.00 børnehaven)

Brød med pålæg, koldskål, müsliboller, pizza, pølsehorn, gulerodsboller osv. Altid med frugt eller grønt ved siden af.

Vi drikker vand til eftermiddagsmaden.

Vi har fokus på, at børnene løbende tilbydes og har fri adgang til drikkevand.

Maden

I Gaia har vi fokus på kostens sammensætning, og det er de kostfaglige medarbejdere, der i samarbejde udarbejder de ugentlige madplaner. Madplanerne er udarbejdet på baggrund af de officielle kostråd, så børnene, får hvad de har brug for. Langt det meste af maden i Gaia er hjemmelavet fra bunden. Vi laver f.eks. vores eget rugbrød på egen surdej.

Gaia sender madplanerne ud til alle forældre via Aula. Den aktuelle madplan er også at finde i caféen (til venstre for vinduet ud til køkkenet) og hænger på de fleste stuer.

Madpakker

Køkkenet smører madpakker til os, når vi er på tur. Gaia har vand med til alle.

Ved særlige behov

I Gaia tager vi hensyn til de kulturelle, sociale og ernæringsmæssige dele af måltidet. Når det kommer til børn med særlige ernæringsmæssige behov eller allergier, skal der foreligge en lægelig udtalelse omkring det særlige behov. Vi vil i sådan en situation i samarbejde mellem kostfaglige medarbejdere, det pædagogisk personale og forældrene lægge en plan herfor.

Hvis forældre på baggrund af religion ønsker visse madvarer undladt, erstatter vi så vidt muligt disse med andre produkter. Dette vil som oftest være svinekød, der i Gaia erstattes af fisk eller fjerkræ.

Vi anerkender, at der er en mangfoldighed i forhold til forskellige familiers madvaner. Hvis familien ønsker visse fødevarergrupper udeladt f.eks. kød/gluten/mælk eller lign. hvor der ikke er et lægedokumenteret behov, vil vi så vidt muligt undlade at servere disse fødevarer for børnene. Dette aftales med forældre, køkkenet og ledelsen.

Økologi, bæredygtighed, miljø og klima

Økologi





Gaia har det økologiske sølvmærke, og vi prioriterer at anvende økologiske råvarer, hvor det er muligt. For at have det økologiske sølvmærke, skal min. 60% af råvarerne være økologiske.

Bæredygtighed, miljø og klima

Vi prioriterer så vidt som overhovedet muligt at handle dansk og derved undgå lange transporttider for råvarerne. Derudover følger vi løbende op på fødevarestyrelsens kost- og klimaanbefalinger. Vi forsøger at undgå madspild og tillader os at være meget kreative med vores rester, der ofte kan blive tryllet om til et nyt måltid eller indgå i eksempelvis bagværk.

Protein, sukker og fedt

Protein indgår i maden både som kød, linser, ærter og andre bælgrugter. De kostfaglige medarbejdere sørger for, at der er protein i mindst ét af hverdagens måltider. F.eks. vil der være protein i eftermiddagsmaden mandag, hvor der bliver serveret korngrød med frugtkompot til frokost. Det prioriteres højt at bruge mindre mængder kød og større mængder protein fra planter. Vi tilføjer meget ofte bælgrugter i vores frugtpålæg, brød, suppe og gryderetter. Dette gør vi bl.a. for at leve bedst muligt op til de officielle kost- og klimaråd fra Fødevarestyrelsen.

Sukker I Gaia stræber vi efter at minimere sukkerforbruget og finde sundere alternativer. En sund kost kan nemlig godt indeholde sukker, men vi er opmærksomme på at holde forbruget på et minimum.

Fedt Vi har fokus på at bruge forskellige typer af fedt og mængden af anvendt fedt. Det prioriteres at anvende mere vegetabilsk fedt i stedet for animalske fedttyper. Vi bruger bl.a. 100% plantebaseret smørbar til vores rugbrødsdage.

Højtider & traditioner

Ved særlige lejligheder serverer vi også særligt mad, der har kulturelt tilknytning til anledningen. Vi har forskellige traditioner i løbet af året, hvor vi også har forskellige madtraditioner der knytter sig hertil. Det er bl.a. påskefrokost, motionsdag, den årlige efterårstur, høstfest, jul, sommetider finder vi også på noget helt nyt.

Jul

I børnehaven kan en af juleaktiviteterne være at bage småkager eller pebernødder.

Høstfest

Forældrene medbringer mad til gruppernes buffeter. Forældrene beslutter hvilke madvarer, deres børn kan spise fra buffeten.





Forældre Kaffe

Til forældre kaffe vil der ofte være kage på bordet. I Gaia er det mange gange forældrene, der medbringer det spiselige til kaffebordet. Forældrene vurderer, om deres børn må smage kagen. Dog vil medarbejderne give de børnehavebørn, der ikke får forældre til kaffe, et stykke kage. Medarbejderne tilbyder ikke vuggestuebørnene kage.

Fødselsdage

Børnenes fødselsdage er noget helt særligt, og vi vil gerne være med til at gøre dagen til en god oplevelse for fødselsdagsbarnet og barnets kammerater. Her kan I læse om, hvordan vi fejrer fødselsdage i Gaia. Husk at aftale fødselsdagen med os, så vi har god tid til at fejre barnet og skabe lige præcis den stemning, der skal være ved fødselsdage i Gaia.

Vuggestuen

Når vuggestuebarnet fylder år, fejrer vi fødselsdagen til morgensamlingen i Gaia. I medbringer f.eks. boller eller frugt til morgensamlingen, som vi deler ud i barnets gruppe. I vuggestuen serverer vi ikke slik og kage. Vi synger fødselsdagssang og fødselsdagsbarnet får en fødselsdagsgave, som vi har lavet i Gaia.

Børnehaven

Om fødselsdagen skal fejres hjemme hos jer eller i Gaia er helt op til jer. Når vi har aftalt en dato, kan I sætte en invitation op i Gaia. Vi går ikke hjem til fødselsdag om onsdagen, hvor vi har møder i Gaia, men vi fejrer gerne fødselsdag til morgensamlingen om onsdagen. Op til fødselsdagen laver kammeraterne en gave, som fødselaren får til fødselsdagen. Børnene skal ikke medbringe gaver til hinanden hjemmefra.

Når fødselsdagen fejres i Gaia

Fødselsdagen fejres for hele barnets gruppe til morgensamlingen kl. 8.30, fødselarens forældre og søskende er meget velkomne til at deltage. I medbringer boller, frugt, kage (der må gerne være en smule slik på), is eller andet, som fødselsdagsbarnet gerne vil dele ud til vennerne.

Når fødselsdagen fejres hjemme

I kan enten invitere hele aldersgruppen eller pige/drengegruppen. Vi går fra Gaia efter morgensamlingen, og vi går hjem igen ca. 12.00. Hvis I bor længere end gåafstand fra Gaia, tager vi bussen. **Hvad kan I servere?** Det bestemmer I, men vi vil meget gerne have frokost, da vi ikke når hjem til frokost i Gaia. Vi skal ikke have slikposer eller andet i hånden hjem. **Hvad plejer vi at lave til fødselsdagen?** Børnene elsker at besøge hinanden, se hinandens værelser og lege med legetøjet. Det er en rigtig god idé at sætte det legetøj væk, som barnet helst ikke vil dele. Nogle gange er vi til skattejagt eller lign. Det er helt op til jer, og der behøver ikke at være planlagte aktiviteter. Børnene øver sig i at gå på besøg hos hinanden og have respekt for andres ting og reglerne hjemme hos jer.





Så vi hjælpes ad med at rydde op efter leg mv. ligesom det er jer, der fortæller, hvor vi må lege. Vi bakker op om dette.

Billeder og video

I må af hensyn til GDPR ikke fotografere eller videofilme børnene fra Gaia. Vi har besluttet, at dette også gælder til fødselsdage i hjemmet. Vi tager billeder til fødselsdagen, som vi deler med jer i Aula.

Sådan følger vi op på politikken

Vi henter inspiration mange forskellige steder, se gerne vores udvalg af bøger og inspirationshæfter i caféen (ved siden af køleskabet). Derudover bliver vi meget inspireret af andre gennem instagram og forskellige hjemmesider.

Vi holder os løbende opdateret gennem fødevarestyrelsens hjemmeside, hvor vi også løbende hænger deres inspirationsmateriale og principper op i køkkenet og caféen. <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad>

Herudover er der 2 gange årligt kostfagligt møde, hvor køkkenlederne fra institutioner i hele kommunen samles, deler ny viden og inspiration. Der er også flere gange om året mulighed for at deltage i diverse forskellige kurser, alt efter hvad man finder mest relevant for egen institution.

