



Uden mad og drikke dur helten ikke.. Sådan tænker vi omkring maden i Ådalen.

Kære forældre

Kostpjecen er en orientering om:

- Den mad jeres børn bliver præsenteret for i Ådalen
- De tanker vi gør os om det at spise sammen
- Måder at fejre børnenes fødselsdage rent kostmæssigt
- Hvordan vi forholder os til søde sager
- Frugtordningen

Vi håber herigennem at tydeliggøre vores praksis og at give jer et billede af, hvad I kan forvente på kostsiden.

Måltidets betydning.

Frokosten er i Ådalen ét af de tidspunkter, hvor **den faste gruppe samles og er sig selv**. Det er her **børn og voksne samles** og lander efter at have været i gang om formiddagen og **spiser sammen**. Det er her vi ser hinanden i øjnene: hvad har vi gang i; hvad optager os; er vi her alle sammen etc.

Det er her, vi har mulighed for i **ro og fred** at samle tankerne, puste ud, **nyde** maden, se hvad de andre har i madkassen, sludre med hinanden, komme i tanke om oplevelser, som må **fortælles og lytte** til, hvad de andre har på hjertet. Det er her vi snakker om **hvad der er sundt** og hvad der hører til desserten.

Derudover er nøgleord for os omkring spisningen: **Bordskik** – vi sidder ved bordet og spiser stille og roligt indtil de fleste er færdige.

Der er meget **æstetik** forbundet med måltidet.

Børnene inddrages i hvad det er **at spise pænt** – når vi nu spiser så mange sammen.

Selvhjulpenhed – måltidet indeholder mange ting børnene kan være med til: borddækning, hælde

op selv, pakke ud, rydde op, tørre af etc.

Spisetider og måltidets indhold

9.30	Formiddagsmad på stuerne
11.30	Frokost med medbragte madpakker spises gruppevis.
14.30	Frugtmåltid bestående af et varieret indhold som frugt, grønt, brød, ost etc.

Er børnene derudover sultne, tager de i løbet af dagen selv deres madpakke i køleskabet; sætter sig ved et frit bord og spiser.

Den del af kosten Ådalen leverer sammensættes efter følgende principper

Maden skal være **ernæringsrigtig sammensat**. Minimal forbrug af sukker, brug af grove meltyper etc.

Maden skal se **smuk og indbydende ud**, så tænderne løber i vand.

Maden fremstilles af **friske råvarer**.

Årstidens frugt og grønt indgår. Frugten er økologisk; der vil være et varieret udbud i ugens løb.

Mælken er økologisk

Drikkevarer

Vand tilbydes hele dagen og hele tiden. Børn medbringer selv drikkedunk med navn.

Mælken er økologisk skummetmælk. Mælken serveres til morgenmad.

Søde sager

Undgå slik i madpakken – det ”smitter” og er unødvendigt

Saftevand serveres kun ved festlige lejligheder (fælles arrangementer, fest), til høstens byggrød og julems risengrød. Saften er uden farvestoffer.

Kage bager vi en gang imellem til fest eller som en del af vores traditioner. Gerne med et indhold af squash, gulerødder, tørret frugt, mos etc.

Slik giver vi ikke børnene. Men påskeharen kommer med et lille chokoladeæg; lige som vi får havregrynskugler til høstfesten og evt. til jul

Pålægsskokolade er på bordet til julekaffedagen.

Is på en varm dag kan forekomme.



Specielle områder

Allergibørn. Der skal foreligge en lægeerklæring i forbindelse med fødevarerallergi i forhold til

basisvarer (mel, æg, mælk, etc.). Ved mistanke om allergi kan vi efter aftale periodevis undgå konkrete fødevarer (tomat, drikkemælk, jordbær, appelsin etc.).

Andre kulturer. Alle børn tilbydes det samme mad. Tilbehøret vil være rigeligt, når der undtagelsesvis serveres kød, der ikke må spises af alle. Andre kultures religiøse og/eller kulturelle forskrifter respekteres i videst mulig omfang og aftales med stuen.

Børn i køkkenet

At bage, snitte grønt, sylte og lave mad er en pædagogisk aktivitet på lige fod med andre aktiviteter. Her er et område, hvor vi kan hente noget "hjemligt" ind i vores hverdag. Både som tilskuer og som aktive deltager børnene på frivillig basis dagligt i køkkenarbejdet.

Vi har diverse krav om sikkerhed og hygiejne, som skal overholdes.

Fødselsdage

I Ådalen vil vi gerne være med til at fejre børnenes fødselsdage. Dagen aftales med pædagogerne på stuen. Festen foregår på barnets stue, hvor forældre er velkomne. I bestemmer, hvad der serveres. Hvis det skal erstatte frokost skal det selvfølgelig være et mættende traktement. Det er lige så tit en kage, boller eller frugt til uddelingen. Vi er underlagt enkelte hygiejneregler; så spørg lige.

Vi henstiller til I ikke serverer slik.

www.frugtfest.dk har mange alternative forslag til festmenuer.

Andre særlige lejligheder

Hvis I af forskellig grunde (barn der stopper i Ådalen, bliver storebror/søster, bare for hyggen) gerne vil give jeres barn noget med til at dele ud, så spørg personalet eller læn jer op ad denne idéliste

- Rosiner og andet tørret frugt
- Frugt
- Grønt
- Boller



Madpakker

Vi blander os ikke i, hvad I sender med i børnenes madpakker – med mindre de er meget usunde. Men **undgå sukker** som f.eks. mælkesnitte, slik, kiks i madpakken. Sukker tager plads op for den sunde mad.

Er dit barn på vej til at blive for tyk eller for tynd – eller har problemer med appetit o.lign., så er det vigtigt at få en fællessnak.

Når vi skal på **tur med madpakker**, er det rarest for alle parter, at maden er let at spise. Ikke noget der kræver bestik; ikke pålæg, der drypper og smadres ud som f.eks. makrel.

Hermed nogle **idéer til den daglige madpakke.**

- Det er rart med en madpakke der er nem at spise, ser indbydende ud og hvor der er lidt at vælge imellem.
- Børn med god appetit skal have godt med brød, grøntsager og magert pålæg; således at de kan spise meget uden at blive tykke.
- Børn med lille appetit skal ikke have alt for tykke humpler brød og må gerne få lidt federe pålæg.
- Pålæg: Torskerogn m. citron; pølse, figenpålæg; makrel; æg evt. m. karse; postejer; skinke; pålægschokolade; ost.
- Gnavemad: Rugbrødsklodser, minifrikadeller, kyllingelår.

"Ved siden af mad": pastasalat, råkost, agurkestave, minimajs, rosiner, radiser, bananer, frugt, tomat, peberfrugt.



