

## Kosthandleplan Hanstholm Børnehus

I Hanstholm Børnehus har vi udarbejdet en lokal handleplan, for kost på baggrund af den fælles handleplan, der er udgivet for hele 0-6 års området. Vi vil i denne handleplan beskrive både den pædagogiske del af måltidet, hvad vi vægter og hvordan vi bruger det som læringsmiljø, samt det praktiske i forhold til hvad vi spiser.

### Det pædagogiske måltid som læringsmiljø:

I Hanstholm Børnehus har vi igennem hele dagen, fokus på at udvikle børnenes livsduelighed, med afsæt i deres individuelle udgangspunkt. Dette gør sig også gældende i måltidssituationerne.

Vi prioriterer at børnene på skift hjælper, med at gøre klar til måltiderne samt rydde op bagefter. Det kan f.eks. være at børnene hjælper med at stille stole frem, dække rullevogn, dække bord, dele tallerkner eller fade ud til de andre børn. Det kan også være at hjælpe med at skære frugt, eller hjælpe til køkkenet.

Når vi skal spise, starter vi med at tælle og/eller synge i fællesskab inden vi begynder at spise. Det er med til at give en følelse af at vi er sammen om måltidet, når alle starter samtidig og det giver bedre mulighed for at skabe ro omkring måltidet. Det er også en måde at øve behovsudsættelse, for børnene at man lige skal vente et øjeblik med at starte, selvom maden står på bordet, hvilket bliver meget vigtigt for dem at kunne senere i livet. Vi tæller/synger også sammen når måltidet er slut, både for at afslutte måltidet i fællesskab og for at skabe klare rammer for børnene omkring hvornår måltidet starter og slutter.

At rydde op efter måltidet, kan være at rydde af bordet, køre rullevognen op i køkkenet og sige tak for mad til vores køkkenpersonale, sætte sin egen stol på plads, hjælpe med at feje og tørre borde af osv. Som skrevet tager vi udgangspunkt i det enkelte barns udvikling, vi starter med de ting som barnet kan og bygger stille og roligt på, så man hele tiden udvikler sig og lærer nyt igennem tiden i Hanstholm Børnehus. Mange børn vil for eksempel skulle starte med at lære at drikke og spise selv, og begynde at kravle op og ned ad stolen og ende med at kunne dække bord, til de andre børn samt selv køre rullevognen ud i køkkenet efter måltidet.

Tanken bag at børnene hjælper til, er at alle børn får en følelse af at være en værdifuld del af et fællesskab – børn og voksne hjælper og har brug for hinanden, for at blive klar til at spise og for at blive klar til at komme ud på legepladsen eller i gang med en aktivitet bagefter.

Under måltiderne har alle børn og voksne en fast plads i små grupper, og vi har især fokus på både selvhjulpenhed og sprog. I forhold til selvhjulpenhed lægger vi vægt på at børnene spiser selv. De små starter med at bruge hænderne, de sanser maden og øver finmotorikken. Herefter begynder vi at øve med gaffel/ske og senere også med kniv. Alle børn fra de helt små til de store drikker af en almindelig kop. Dette er med til at øge deres kropsfornemmelse, hånd/mund koordination og motorik.

Vi bruger måltidet som et læringsmiljø for sprogstimulering. Vi samtaler med børnene svarende til deres individuelle udgangspunkt og vi hjælper børnene med at sætte ord på deres ønsker og behov ligesom vi aktivt sætter ord på vores handlinger. For eksempel kan en pædagog sige "nu hælder jeg vand i dit glas" i stedet for bare at gøre uden at sætte ord på. Vi vægter at vi alle har en ordentlig omgangstone, ved at man for eksempel siger "må jeg bede om vandet" eller "vil du række mig vandet" i stedet for "giv mig vandet". Vi voksne er rollemodeller for dette, og lægger også vægt på at sige tak når nogen gør noget for en. Dette gør vi for at holde en god omgangstone og for at vise at i Hanstholm Børnehus sætter vi pris på hinanden.

Der er uendelige muligheder for læring under et måltid, og vi forsøger at nå rundt om dem alle. Dette var bare nogle af de muligheder for læring som vi lægger vægt på.

### Dét spiser vi:

Vi følger sundhedsstyrelsens retningslinjer for kost til børnene ift. indtag af sukker, fuldkorn, mælkeprodukter osv. Der er fuld forplejning i både vuggestue og børnehave. Der er et fælles tilbud om morgenmad for de børn som kommer før kl. 7.30.

I vuggestuen består måltiderne af et formiddagsmåltid som kan være brød, knækbrød, rugbrød, yoghurt, grød og evt. frugt eller grønt til. Et middagsmåltid som kan være enten varm mad eller rugbrød med pålæg og dertilhørende grønt. Et eftermiddagsmåltid som oftest består af hjemmebagt brød og frugt.

I børnehaven består måltiderne af et formiddagsmåltid som er årstidens frugt. Et middagsmåltid som kan være enten varm mad eller rugbrød med pålæg og dertilhørende grønt. Et eftermiddagsmåltid som oftest består af hjemmebagt brød og frugt.

Vi sørger for at have respekt for hvis der er fødevarer som enkelte børn ikke må indtage grundet eks. Religion, allergi eller personlig overbevisning.

### Mærkedage og traditioner:

Vi vægter danske traditioner højt og også de dertilhørende madtraditioner hvilket vil sige at vi f.eks. holder julefrokost og får fastelavnsboller til fastelavn. Vi har ikke en nul-sukkerpolitik når børnene har fødselsdag, men vi opfordrer til at man kun sender én ting med. Dette kan være kage, flødeboller eller en lille is men det kan også sagtens være frugtfad, rosiner, frugtstænger, boller eller andet.