



Spis med ...



Børn skal have dejlig og nærende mad. Og den skal spises i fællesskab med vennerne, små som store.

Det er med til at give energi og livslyst. Måltiderne kan dele dagen – månederne og året – op i små, trygge bidder, hvis maden skifter med årstider og højtider.

Mad er en tillidssag, derfor er det vigtig, at børnene ved, hvem der har tilberedt maden. Allerhelst skal de selv være med i køkkenet. Det er den bedste vej til gode madvaner – der holder resten af livet.

Derfor er det en superchance, at alle institutioner skal servere mad for alle børn.

Maden er jeres

Maden skal passe til jer, til den kultur og de aktiviteter, der kendetegner jeres institution:

- Maden kan være varm eller kold afhængig af jeres gøremål. Det kan skifte fra dag til dag.
- Det er en god ide med flere små måltider i løbet af dagen foruden en solid frokost. Og måske også god morgenmad til de børn, der er tidligt på færde.
- Maden skal passe til børnene – til deres alder og deres smag. Måske har I børn med rødder i forskellige kulturer. Måske er der brug for vegetarmad eller mad uden svinekød. Måske er der børn, der ikke tåler mælk eller anden mad.
- Maden kan være med til at understrege årstidernes skiften.
- Den kan også markere en højtid og børnenes egne mærkedage.
- Et dejligt måltid kan få roen til at sænke sig og være et godt samlingspunkt.





Vi kan hjælpe

Kostfaglige kan planlægge maden sammen med jer – forældre, pædagoger og børn.

Vi kan lave maden i institutionens køkken – allerhelst sammen med børnene.

I kan også få maden udefra, f.eks. fra det lokale storkøkken, hvor vi kan lave maden næsten færdig, så I blot skal lægge sidste hånd på værket.

Eller I kan få den fiks og færdig, lige til at sætte på bordet.

Hvad skal der til

Det afhænger af, hvilke køkkenfaciliteter I har – eller kan få.

Men også hvad I vil med mad og måltider: skal de være en del af institutionens dagligdag, eller skal maden blot mætte.

Inden maden sættes på bordet, skal I overveje:

- hvem der skal lave maden.
- hvad det koster af tid og penge, plads og udstyr at lave mad i institutionen.
- at få maden udefra.





Få mere at vide på:

www.kost.dk

www.bar-sosu.dk – se under udgivelser:

Indretning af det gode køkken og

Arbejdet i det gode køkken

www.altomkost.dk

Vejledning om regler for hygiejne

i køkkener i daginstitutioner.

Anbefaling til sund mad i

børnehaver og vuggestuer.

Eller kontakt Kost & Ernæringsforbundets

mad- og måltidskonsulenter:

barnemad@kost.dk

Velbekomme



**kost &
ernærings
forbundet**

Nørre Voldgade 90

1358 København K

33 41 46 60

www.kost.dk