

Madordning i Fuglekær

I Fuglekær vægter vi at måltiderne foregår i et trygt og roligt miljø, hvor vi øver madmod. Derfor er børnene som udgangspunkt delt op i minder faste spisegrupper tilknyttet en voksen. Her kan der spises i ro og mag og der bliver snakket om maden og hvad børnene ellers er optager af.

Vi tilbyder alle børn en sund og varieret kost. Institutionen anvender ca. 80% økologiske råvarer. Vi forsøger at lære børnene gode spisevaner og køkkenassistenterne sammensætter maden, så børnene får en stor del af de næringsstoffer, som de dagligt har behov for. Vi følger i øvrigt Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Madplaner kan læses på opslagstavlen ved køkkenet og på Tabulex.

Vi serverer udelukkende modernmælkserstatning, mælk og vand at drikke til div. måltider. Hvis barnet ikke tåler særlige fødevarer, skal vi have en lægeerklæring. Fortæl os hvis barnet ikke må få kød eller ikke halalslagtet kød, så tilbydes der alternativt mad

Frokost

Maden tilpasses til 0-2 års børn og 2-6 års børn. Dvs. at de små børn, får kogte grøntsager og store børn får overvejende rå grøntsager til alle måltider. Madens serveres i separate skåle, så børnene selv kan sammensætte deres måltid (Sovs/kødsauce for sig, grøntsager for sig, kartofler/pasta/ris for sig).

Der serveres varm mad 4 gange om ugen, hvor menuen på en typisk uge er: to dage med kød, 1 dag med fisk, og en dag med suppe.

Alle retter, salater og dressinger er milde i smagen og friske krydderurterne blandes ikke direkte i salater mm. med serveres for sig, så børnene selv kan afprøve smagen.

På rugbrødsdagen er der et varieret udvalg af pålæg, mindst 4 slags, med en varm ret.

Rigeligt med varierede rå grøntsager (2-3 forskellige slags også forskellige fra gang til gang).

Når køkkenassistenterne afprøver nye spændende retter med mere smagsavancerede retter, afprøves de, som en lille ret til rugbrød.

Ellers serveres der varierede børnevenlige retter, med det rette næringsindhold.

Der er altid alternativt mad, hvis børnene ikke kan lide eller tåle det, der bliver serveret. Det vil typisk være rugbrød med forskelligt pålæg

Morgenmad

Børnene bliver tilbudt morgenmad i institutionen, hvis de møder inden 7.45. Morgenmads tilbuddet vil variere lidt, men vil typisk bestå af: havregrød, havregryn og mælk, samt brød med smørbar eller smøreost, samt mælk at drikke.

Formiddagsmad

Børnene tilbydes hjemmebagt brød med vand.

Eftermiddagsmad

Børnene tilbydes hjemmebagt brød med smørbar og forskelligt frugt og vand. Ca. en gang om ugen tilbydes pizzasnegle, mad muffins, kartofler eller andet.

Skoleferier

I skoleferierne vil der overvejende blive serveret smørrebrød.