

## **Madordning i Fuglekær**

I Fuglekær vægter vi at måltiderne foregår i et trygt og roligt miljø, hvor vi øver madmod. Vi prioriterer at skabe en god stemning, og deler børnene op i mindre faste spisegrupper tilknyttet en voksen.

Vi forsøger at lære børnene gode spisevaner og køkkenassistenterne sammensætter maden, så børnene får en sund og varieret kost. Maden indeholder en stor del af de næringsstoffer, som de dagligt har behov for, og ca. 80% af vore råvarer er økologiske. Vi følger i øvrigt Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Madplaner kan læses på AULA eller på opslagstavlen ved køkkenet.

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

### **Frokost**

Maden tilpasses til 0-2 års børn og 2-6 års børn. Det vil sige, at de små børn får kogte grøntsager, og store børn får overvejende rå grøntsager til alle måltider. Maden serveres i separate skåle, så børnene selv kan sammensætte deres måltid (sovs/kødsovs 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: 2 dage med kød, 1 dag med fisk og 1 dag med suppe.

Alle retter, salater og dressinger er milde i smagen og friske krydderurter blandes ikke direkte i salater mm., men 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. Der er rigeligt med forskellige rå grøntsager (2-3 forskellige slags fra gang til gang).

Når køkkenassistenterne afprøver nye spændende smagsavancerede retter, afprøves de, som en lille ret til rugbrød. Der serveres varieret børnevenlige retter, med det rette næringsindhold. Der er altid alternativ mad, hvis børnene ikke kan lide eller tåle det, der bliver serveret. Det vil typisk være rugbrød med forskelligt pålæg.

### **Morgenmad**

Børnene bliver tilbudt varieret morgenmad i institutionen, hvis de møder inden kl. 7.45. Morgenmaden vil bestå af: havregrød, havregryn og mælk samt brød med smørbar eller smøreost samt mælk at drikke.

### **Formiddagsmad**

Børnene tilbydes hjemmebagt brød med vand at drikke til.

### **Eftermiddagsmad**

Børnene tilbydes hjemmebagt brød med smørbar samt forskellig frugt. Ca. en gang om ugen tilbydes de pizzasnegle, mad muffins, kartofler eller andet.

### **Skoleferier**

I skoleferier vil der overvejende blive serveret smørrebrød.