

Forældredialog om mad og måltider

Vi ønsker en sund kultur for maden i dagtilbud og skole i Haderslev kommune.

I **Handleplanen for Mad og Måltider for børne-, junior- og ungeuniverserne**, lægges der vægt på en god dialog med forældrene, som vi ser, som aktive medspillere. Nedenstående skal ses som inspiration til en god dialog mellem lærere, pædagoger og forældre på eksempelvis forældremøder. Fokus bør være det vi må, og det der giver energi og glæde med udgangspunkt i, at det sunde valg altid skal være det nemme valg.



Frokost

I forældredialogen om madpakker har vi fokus på "Madpakkehånden". Det anbefales, at børn primært slukker tørsten i vand og mælk, ligesom det anbefales, at frugt alene ikke udgør et mellemmåltid

Start gerne med at fortælle om hvordan måltider foregår i institutionen/skolen: Hvor lang tid er der til rådighed? Spiser alle børn samtidig? Spises der i klassen/stuen/gruppen? Er der en voksen tilstede? Bruges mobiltelefon/iPad mv. imens/læses der højt?

Drøft i fællesskab, evt. først i små grupper:

- Er det vigtigt at børn og unge får sund mad og drikke? Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Hvad er en lækker madpakke for børn/unge?
- Gode idéer til madpakken?

Særlige lejligheder

Haderslev Kommune ønsker, at det sunde valg altid skal være det nemme valg.

Drøft i fællesskab, evt. først i små grupper:

- Hvordan gør daginstitution/skole det sunde valgt til det nemme valg?
- Hvordan kan forældre/pædagoger/lærere have indflydelse på børns madglæde? Og børns lyst til at vælge sundt/usundt?
- Gode forslag til hvad der kan serveres til fester og fødselsdage?
- Gode forslag til hvordan daginstitution/skole kan fejre/hygge med fokus på andet end mad?

Se bagsiden ->

Brug for inspiration? Se mere på:

Gi madpakken en hånd: <http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/gimadpakken-en-haand/>

Frugt fest: <http://altomkost.dk/tips-i-hverdagen/til-fest/frugtfest-for-boern/>

Handleplanen for mad og måltider i dagtilbud og skole:

For yderligere information og hjælp, kontakt Haderslev kommunes kostkoordinator på tlf.: 74 34 03 42 eller mail: wini@haderslev.dk