

Kosten i Solhjem

I Solhjem spiser vi økologisk og biodynamisk mad. Råvarerne leveres ugentligt fra Solhjulet og Herthas bageri.

Kosten er vegetarisk og sammensat, så børnene får den rette energi til en god dag. Maden består af grøntsager, bønner, linser, brød bagt på grove melsorter (fuldkorn) og frisk frugt. En stor del af vores brød bager vi selv. Vores forbrug af mælkeprodukter er meget begrænset, og består hovedsageligt af det smør og ost vi kommer på brødet.

Holdning til sukker

I det daglige bruger vi meget sjældent sukker. Dette princip afviger vi til påskefest, hvor børnene i børnehaven får chokoladepåskeæg, og til lanternefest, hvor børnene får hjemmebagte sol-måne og stjernebager.

Fødselsdage i børnehaven

Der er tradition for, at børnene har noget med hjemmefra. Det kan være frugt, kage eller andet – men ikke slik. Hvis det er kage, opfordrer vi til det er uden sukker.

Det sociale aspekt

Maden og måltiderne er vigtige aspekter i børnenes dagligdag. Det er her, vi lærer at forholde os til forskellige smagsoplevelser – vi snakker om maden, kigger på den, taler om hvordan den smager, vi rækker mad til hinanden. I vuggestuen kan børnene dufte maden mens den bliver tilberedt, og i i børnehaven har børnene været med til at tilberede den. Der foregår meget socialt i og omkring et måltid. Derfor er det vigtigt for os, at børnene får en oplevelse af socialt fællesskab, når vi spiser.

Særlige hensyn

Vi ønsker barnet får et sundt og ukompliceret forhold til mad – at det oplever glæde ved maden og måltidet. Vi ønsker ikke at stimulere en tidlig bevidstgørelse hos barnet om ”mad man ikke må spise”.

Der kan være mange forskellige årsager til, at forældre ønsker deres børn skal undgå forskellige madvarer, og det går vi ikke ind og vurderer på. Vores politik i Solhjem er, at vi tilbyder børnene den mad, der tilberedes her i Solhjem. Hvis en lægeerklæring dokumenterer, at barnet ikke kan tåle et bestemt produkt, vil vi tage højde for dette i vores dagligdag.