

Næringarstefna leikskólans Öldunnar

Í heilsueflandi leikskólum er markmiðið að skapa aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lífnaðarháttum, heilsu og vellíðan allra í skólasamfélaginu og þar með að stuðla að hollu mataræði. Næring barna fyrstu aldursárin leggur grunninn að fæðuvekjum þeirra og viðhorfum til matar. Því er mikilvægt að börn fái tækifæri til að borða fjölbreyttan og hollan mat til þess að matarsmekkur þeirra verði fjölbreyttur. Næringarstefnan er unnin upp úr Handbók leikskólaeldhúsa sem var endurskoðuð í janúar 2018.

Markmið leikskólans er að matur verði eldaður frá grunni. Notast verði við ferskt og hreint hráefni eins og hægt er. Leikskólastjóri og matráður funda reglulega með það að markmiði að fara yfir næringarstefnu leikskólans sem og starfsemi og skipulag eldhúss.

Matseðlar eru gerðir fyrir allar máltíðir dagsins og eru gefnir út fyrir sex vikur í senn. Þeir eru birtir á heimasíðu leikskólans og hver mánuður sýnilegur á deildum fyrir hádegismat dagsins. Fyrir ofnæmisbörn er boðið upp á bygg, soja og haframjólk og skipt reglulega um vegna efna í þessum ofnæmisvörum, reynum að forðast rísmjólk vegna arseninnihalds. Það er eldaður matur fyrir ofnæmisbörn ef þau mega ekki fá það sem er í boði. Kanill og rúsínur eru í boði einu sinni í viku í morgunmat fyrir börn yngri en þriggja ára en oftar á eldri deildum.

Morgunmatur: Hafragrautur er í boði alla morgna ásamt ab mjólk, músli, ljúsi og ávöxtum.

Millimál: Í ávaxtastundum er boðið upp á fjölbreytta ávexti.

Hádegismatur: Boðið er upp á fisk tvisvar í viku, fiskréttur annan daginn og soðinn fisk hinn. Aðra hverja viku er feitur fiskur. Kjöt/kjötrétti er boðið upp á hámark tvisvar í viku og er unninn frá gruni. Boðið er upp á grænmetisrétti a.m.k. tvisvar í mánuði. Spónamatur má vera einu sinni í viku.

Nónhressing: Daglega er bakað brauð á staðnum sem er boðið upp á í kaffitíma ásamt sykurlausu hrökkbrauði. Álegg á að vera fjölbreytt og koma úr sem flestum fæðuflokkum.

Á sama tíma og lögð er áhersla á næringarríka og fjölbreytta fæðu er vert að hafa í huga að matur er meira en næring, hann hefur félagslegt gildi og honum fylgir ákveðin matarhefð. Leikskólinn leggur rækt við íslenska matarhefð og fyrir vikið er m.a. boðið upp á þorramat á þorranum, saltkjöt

og baunir á Sprengidag, rjómabollur á Bolludag og bæði jólamat og piparkökur fyrir jólin. Við leggjum upp úr afslöppuðu andrúmslofti við matarborðið og að börnin fái nægan tíma til að matast. Þannig gefst þeim tækifæri á að hlusta á líkamann, þekkja mun á svengd og seddu og njóta matarins. Kennarinn er fyrirmynd við borðhaldið og tekur því fullan þátt í máltíðinni, hvetur börnin til að smakka og ræðir við þau um hollustu og gæði matarins á jákvæðan hátt. Skilaboð til barnsins eiga að vera að það sé eftirsóknavert að borða hollan mat því þá líður okkur vel.

Mataræði

Markmið	Leiðir
<ul style="list-style-type: none"> - Að notast verði sem mest við ferskt og hreint hráefni og unnum matvörum haldið í lágmarki. - Að fara eftir næringarstefnu leikskóla - Að foreldrar og starfsfólk leikskólans sé upplýstir um matseðil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Að matur sé eldaður að mestu frá grunni. - Að leikskólastjóri og yfirmaður eldhúss fundi reglulega með það að markmiði að fara yfir næringarstefnu leikskólans sem og starfsemi eldhúss. - Að matseðlar séu gerðir fyrir sex vikur í senn og hann birtur á heimasíðu leikskólans og hann hafður sýnilegur inn á deildum. - Að deildarstjórar fái af og til fund með yfirmanni eldhúss.

Allir flokkar fléttast inn í leikskólastarfið í heild



Flokkarnir sem sjnðir eru hér að ofan

Markmið	Leiðir
<ul style="list-style-type: none"> - Að vera í góðum samskiptum við foreldra barnanna. - Að efla geðtengsl og hlúa að okkur sjálfum og börnunum - Að börnin finni öryggi, gleði og fá rými til að þróa sig áfram í bæði leik og starfi eftir aldri. - Að efla hreyfingu bæði barna og starfsfólks. Að stuðla að almennri geðheilsu og að börnin fái fjölbreytta hreyfingu - Að gefa börnum rými fyrir rólegheit. - Að börnin þekki nærsamfélag sitt - Að gæta að góðri tannheilsu 	<ul style="list-style-type: none"> - Að flæðið gefi börnum frelsi að velja það sem þau vilja leika með og að þau viti að þau hafi val. - Að vinna eftir Jákvæðum aga - Að hafa gott samstarf við foreldra. Það eru foreldra samtöl tvisvar á ári, ömmu og afa kaffi og foreldrakaffi og fleira. - Að hafa skemmtinefnd sem hefur reglulega uppbrot fyrir starfsmenn - Að starfsfólk hafi tækifæri á að fara á fjögurra ára fresti í náms- og kynnisferð erlendis. - Að flæðið sem er í boði hverju sinni er fjölbreytt og ýti undir fleiri tækifæri til samskipta og leikja fyrir bæði börn og starfsfólk. - Að börn fái tækifæri í að þróa sig í því sem þau eru sterkust í og efla sjálfstæði sitt og öryggi - Að hafa þátttökuaðlögun sem eykur öryggi bæði hjá foreldrum og börnum.

	<ul style="list-style-type: none">- Að halda skyndihjálparnámskeið fyrir starfsfólk annað hvert ár.- Að fara reglulega í göngutúra og vettvangsferðir. Kynnast nærasmfélaginu, læra á öryggi í umferðinni og margt fleira.- Að öll börn fari í hvíld einu sinni á dag, hlustað á sögu eða slakandi tónlist og tækifæri gefst til að sofna eða hvíla sig.- Að börnin séu frædd um hvernig við verndum tennurnar okkar.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Í raun er þetta nær ótæmandi listi sem hægt er að taka fram en allir þessir flokkar fléttast inn í leikskólann og leikskólastarfið.