

# Måltidspolitik i Børnehuset Aalestrup

**Fordel ansvarsret og få MADRO**

**Den voksne bestemmer:**  
Hvæld der serveres  
Hvor det serveres  
Hvortid det serveres

**Barnet bestemmer:**  
Hvæld barnet vil spise  
Hvor meget barnet vil spise  
Om barnet vil spise

**Fordelingen af ansvar hjælper barnet til at:**

- Stoppe med at spise når barnet er mæt
- Spise mad når barnet er sulten
- Blive mere madmodig
- Få gode spisevaner senere i livet

Find ud af mere på [madro.dk](http://madro.dk) eller læs bogen **MADRO**.  
Følg med på Instagram hos [@janne.elsee](https://www.instagram.com/janne.elsee)

## Børnehusets overordnede mål:

- At alle børn lærer at mærke deres egen krop og dennes behov.
- At mad og måltider opleves som noget rart og godt.
- At mad ikke skal opdeles i sundt og usundt—mad er mad.

## Hvem har ansvaret:

- Forældrene har ansvaret for indholdet i madpakken.
- Vi har ansvaret for at skabe en god kultur omkring spisesituationer og madpakken.
- At være opmærksom og støttende omkring det enkelte barn.

## Andre vigtige pointer og sidegevinster:

- For et barn, der lige er begyndt i børnehaven, er madpakken MEGET spændende og skal selvfølgelig udforskes.
- Madpakken er den trygge navlestreng hjem til mor og far.
- Børn samles omkring madpakken i sociale fællesskaber.

## Fordomme og andre skrøner:

- Vi har makrel på alle vores ting!
- Børnene vil ikke spise, når vi samles til middagsmad!
- Nogle børn vil kun få sukker hele dagen, hvis de selv skal bestemme!
- Vi kan ikke holde øje med, hvor meget mad de spiser i løbet af dagen!