

Kostpolitik

Formål:

Formålet med en kostpolitik er at skabe større bevidsthed hos børnene om mad, råvarer, oprindelse m.m., samt at give forældre og pædagoger de samme oplysninger, så der bliver en større indbyrdes forståelse for den korrekte ernæring til børn i alderen 8 mdr. - 6 år.

Målsætning:

Det er vores mål:

- At sikre maden har en ernæringsmæssig høj kvalitet.
- At måltiderne er mættende og ser indbydende ud.
- At sikre variation i ugens madplan.
- Tre varme og to kolde måltider til frokost i løbet af ugen.
- To hovedmåltider og to mellemmåltider om dagen.

Morgenmad:

Morgenmåltidet er et meget vigtigt måltid, da det er altafgørende for at få en god start på dagen. Her tænkes såvel på det ernæringsmæssige som på stemningen omkring måltidet.

Vi forsøger at gøre morgenmåltidet til en rolig hyggestund, hvor der er tid til at sidde i fred og ro og snakke med hinanden, modtage en besked, sidde på skødet og vågne.

Børnehushets morgenmad kan bestå af havregryn, havregrød, havrefras, rugbrød, boller, frugt og rosiner. Hertil serveres minimælk og vand.

Formiddag/eftermiddagsmad:

Frisk frugt eller grøntsagsstave er altid en del af måltidet. Derudover varierer tilbuddet med forskellige typer af brød, såsom rugbrød, skorper, knækbrød og boller. Nogle dage tilbydes forskelligt pålæg i form af hjemmekogt sukkerfri bærkompot, kakaohummus, smør eller figenpålæg. Andre dage erstattes brødet med fx yoghurt naturel sødet med den hjemmekogte bærkompot eller frisk frugt, samt en fuldkornsmysli med tørret frugt. Hertil serveres vand.

Frokost:

Vi følger en varierende menuplan, der udarbejdes efter årstidens frugt og grønt. Vi bestræber os på at servere forskelligartet mad. Derudover lægger vi vægt på danske højtider og kan servere julefrokost, påskefrokost, koldskål om sommeren, risengrød om vinteren m.m.

Menuplanen er også opbygget efter de officielle kostråd til netop vores aldersgruppe. Vi bestræber os på både at servere traditionelle danske retter, bælgfrugter samt vegetariske retter i løbet af ugen. Frugt og grønt indgår i alle måltider. Vi serverer varmt mad til frokost tre gange og rugbrød to gange om ugen.

Drikkelse:

Der tilbydes minimælk og vand til morgenmaden og frokost. Til formiddags og eftermiddagsmad bliver der serveret vand. Kun ved særlige lejligheder tilbydes saftvand.

Måltidet:

Vi anser det for vigtigt at gøre måltiderne til en positiv oplevelse for børnene. Det fremmer deres lyst til at spise maden og gøre dem mere madmodige. Vi opfordre børnene til at smage på maden, men de må gerne sortere og levne. Det kan af og til være nødvendigt at give et barn andet mad end det vi serverer. Hvis dagens menu slet ikke falder i barnets smag kan der serveres et stykke rugbrød med smør.

Måltiderne foregår i mindre grupper med en voksen og 4-10 børn. De voksne er bevidste om deres rolle som modeller for børnene, så de lærer nogle fornuftige spisevaner og normer for, hvordan man sidder ved bordet under måltidet. De voksne spiser frokost sammen med børnene. Vi sætter fokus på syns-, lugte- og smagssansen i snakken om hvordan maden ser ud, dufter og smager. Er den fx sød/sur, stærk/mild, kold/varm og hvor kommer råvarerne fra. Det hører også med til et måltid, at alle husker at vaske hænder, inden de sætter sig til bords og efter endt måltid.

Vi spiser gerne både inde og ude afhængig af vind og vejr.

Særlige hensyn:

Hos vuggemusene følger vi fødevarerstyrelsens anbefalinger for sukkerindtag pr. dag. Børn 0-3 år = 0 gram. Hvilket betyder at vi ikke servere sukker på morgenmaden, slik, kage, syltetøj eller saftvand. Ved særlige lejligheder som eks fastelavsfest eller lygtefest kan der serveres lidt sødt.

Det kan i nogle tilfælde være nødvendigt at tage hensyn til forskellige kostformer, såsom allergier, diabetes, vegetar/veganer, religion m.m. Vi bestræber os på at tilgodese alle, men det kan blive nødvendigt at forældrene selv medbringer særlige varianter af fx brød, mælk eller lignende.

Man må ikke selv medbringe mad, slik, juice eller lignende, medmindre man har en aftale med personalet.

Undgå fejlsynkning

Sørg for:

- At holde opsyn med børnene under hele måltidet
- At maden er skåret ud i passende små stykker
- Ikke at servere hele nødder, kerner, vindruer, rå gulerødder (hverken hele eller i stave) eller andre hårde fødevarer, før børnene er omkring 3 år
- At blende, rive, finthakke eller koge hårde fødevarer

Tag altid udgangspunkt i det enkelte barns udvikling og evne til at tygge maden snarere end den præcise alder.

Særlige hensyn til børn

Søde sager

Små børn har stort set ikke plads til søde sager i deres måltider. Tilbyd derfor højst kage, is mv. 1 gang om måneden, og begræns mængden.

Ekstra fedt til de yngste

Børn under 2 år bør få lidt ekstra fedt. Tilsæt derfor ca. ½ tsk. fedtstof pr. dag i maden til børn under 2 år, fx på brødet.

Rosiner og kanel

Begræns rosiner. Børn under 3 år bør ikke spise mere end i alt 50 g rosiner om ugen. Begræns brugen af kanel i fx bagværk og kanel sukker på grød.

Rovfisk

Undlad store rovfisk som fx tun. Undlad tun på dåse til børn under 3 år og begræns tun på dåse til børn fra 3 år.

Mælkeprodukter

Vælg mælkeprodukter som mælk, yoghurt og A38, hvor proteinindholdet er under 4,5 g pr. 100 g når I bruger det som hoveddel af et måltid.

Fødselsdag:

Når børnene skal fejre fødselsdag i Børnehuset Østergade, er det barnet som skal være i fokus. Vi siger derfor "Nej tak" til at få delt ud. I stedet for fejrer vi barnet med dug på bordet, rundstykker med flag i, fødselsdagssang og en hjemmelavet gave fra barnets gruppe.

Hvis Elefanter eller Solsikker ønsker at invitere barnets gruppe hjem, er det familien som sørger for maden. **Her vil vi gerne frabede os slikposer.**

Madpakkedag:

Den sidste tirsdag i måneden skal barnet medbringe en madpakke hjemmefra. Madpakken skal være sund og nærende og skal kunne medbringes på tur. Vi håber at I vil imødekomme vores sunde vaner og undgå at give barnet "slik" med. Her kan det være en god ide med en køletaske, da vi ikke har mulighed for at sætte madpakkerne på køl.

Til inspiration til lækre madpakker kan vi anbefale at følge fødevarerstyrelsens madpakkehånd.



The illustration shows a blue hand with five fingers. Each finger has a food item on top: the thumb has a wheat stalk (BRØD), the index finger has a carrot (GRØNT), the middle finger has a chicken (PÅLÆG), the ring finger has a fish (FISK), and the pinky finger has a pear (FRUGT).

"GI' MADPAKKEN EN HÅND"
Din hjælp til en sundere madpakke

- **BRØD** helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **GRØNT** snackgrønt, salat eller pålæg
- **PÅLÆG** kylling, kød, ost eller æg
- **FISK** mindst en slags fiskepålæg
- **FRUGT** det friske og søde

Få inspiration og hent folder på altomkost.dk

 **Miljø- og Fødevareministeriet**
Fødevarerstyrelsen

Ferieperiode:

I alle "skoleferie" har børnene selv madpakker med.

Inspiration:

Hvis du som forælder har lyst til at finde mere inspiration, så kan vi anbefale hjemmesiden [Altomkost.dk](http://altomkost.dk) eller følgende link:

https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Billeder/Alt_om_kost/Kostraad_til_maaltider/1-pagers/Kostraad_til_Maaltider_daginstitutioner.pdf