

Kostpolitik

Mange børn er i daginstitution en stor del af dagen, og spiser mindst halvdelen af deres daglige måltider her. Sund mad og gode måltidsoplevelser i institutionen har derfor stor betydning for børns sundhed, trivsel og udvikling. Derfor er det vigtigt, at maden er sund, mættende og velsmagende, og ikke mindst, at der skabes gode rammer om måltiderne.

I Rosenkilde vuggestue og børnehave lægger vi stor vægt på, at børnene får sund og næringsrig kost i løbet af dagen. Derfor er den morgenmad og hvad vi ellers tilbyder i løbet af dagen, baseret på de officielle kostråd og så vidt muligt økologisk.

Link til officielle kostråd: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>

Daglige måltider

Morgenmad

Det er vigtigt at starte dagen med et måltid mad. Morgenmad tilbydes fra kl. 6.00-7.00. Vores morgenmad består af:

- Havregrød
- Havregryn
- Rugbrød, knækbrød og/eller boller m. tilbehør
- Mælk
- Vand

Barnet skal ikke selv medbringe morgenmad i institutionen. Bliver dit barn afleveret efter kl. 7.00 forventer vi at dit barn har spist morgenmad hjemmefra.



Formiddagsmad

Nogle børn har ikke den store appetit om morgenen og derfor spiser vi formiddagsmad.

I vuggestuen spises der formiddagsmad fra kl. 9.00-9.30.

Børnene skal selv medbringe formiddagsmad. De tilbydes vand.

I børnehaven har børnene mulighed for at tage et stykke frugt eller en mad fra madpakken om formiddagen. Børnene tager selv vand fra deres drikkedunk efter behov.

Frokost

Både i vuggestuen og børnehaven består frokosten af madpakken, som børnene skal have med hjemme fra. Vi spiser frokost kl. 11.00 til kl. 11.30. Og vi tilbyder vand til frokosten.

Frokosten er en vigtig del af børnenes daglige brændstof. Derfor er det vigtigt at madpakkerne er sunde, mættende og næringsrige. Vi anbefaler at indholdet i madpakkerne tager udgangspunkt i "Madpakkehånden". Madpakkehånden er en huskemodel for, hvad der skal i madpakken, hvis den skal være lækker, varieret og sund. Madpakkehånden består af 5 fødevaregrupper – én for hver finger:

- Brød – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- Grønt – snackgrønt som f.eks. små tomater, grøntsagsstave, ærter mm.
- Pålæg – kød, friskkogt æg, bælgfrugter eller små frikadeller
- Fisk – mindst en slags fiskepålæg fx makrel eller tun
- Frugt – Udsåret frisk frugt



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

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

Få inspiration og hent folderen på altomkost.dk

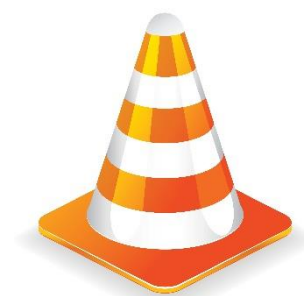
Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

Med udgangspunkt i madpakkehånden, er I sikre på, at jeres barn får en sund og næringsrig frokost. I kan med fordel også gå efter fødevarer med nøglehulsmærket. Nøglehulsmærket indikerer det sunde/sundere alternativ med mindre fedt, sukker og salt, og flere kostfibre og fuldkorn.

Af hensyn til børnenes sundhed ønsker vi ikke, at de har noget med i madpakken, som ikke lever op til de officielle kostråd.

Dette er bl.a.:

- Mælkeprodukter
- Kiks
- Kage
- Mælkesnitter
- Chips



Desuden gælder følgende anbefalinger fra sundhedsstyrelsen:

- At børn under 3 år ikke får nødder, popcorn, ris-kiks, hele kerner og rå gulerødder, for at undgå at få disse galt i halsen.
- At hårde fødevarer kun serveres, hvis de er blendede, revne, fint hakkede eller kogte.
- At det sikres at børn over 3 år har en veludviklet tyggefunktion, før de får hårde fødevarer i hel form.

Vi anbefaler at følgende fødevarer begrænses til 1-2 gange om ugen:

Figenstænger, ostehaps, pålægschokolade, rosiner, små salami-pølser, müslibarer

Hvis du er i tvivl om dit barn må få en specifik fødevarer med i madpakken, så lad barnet spise det derhjemme og spørg så personalet, inden det bliver sendt med i madkassen. Men vores udgangspunkt vil altid være at begrænse det daglige sukkerindtag, da sukkerholdige fødevarer optager pladsen i maven frem for den sunde og næringsrige mad.

Personalet og forældre skal samarbejde omkring at fremme sunde kostvaner hos barnet, og derfor vil der altid være mulighed for en gensidig snak omkring barnets kost.

Eftermiddagsmad

Om eftermiddagen spiser børnene mad fra deres madpakker. Det er derfor vigtigt, at der er mad med til hele dagen.

I vuggestuen spiser børnene eftermiddagsmad efter deres middagslur. Her tilbydes der mælk og vand.

I børnehaven tager børnene selv deres frugt fra frugtkurven, madpakker og drikkedunk, når de føler sulten trænge sig på.





Særlige lejligheder

Ved særlige lejligheder er søde sager tilladt i begrænsede mængder. Dette kan f.eks. være til fødselsdage eller andre festlige begivenheder som f.eks. fastelavn og jul. Vi vil dog appellere til, at mængden af søde sager begrænses, da det optager pladsen for de sunde fødevarer, som jeres børn har brug for.

Festlige lejligheder kan sagtens fejres med frugt, boller eller andre alternativer til kage, is og slik. Se f.eks. vores inspirationsfolder til fødselsdagsmad, som indeholder en masse sunde alternativer til fødselsdagsmad:

Se bestyrelsens folder i gangen i vuggestuen og i vindfanget i børnehaven.

Fødselsdage og afslutninger er forbeholdt barnets egen gruppe. Vi kommer også gerne på hjemmebesøg ved fødselsdage.

Slik som pynt på boller eller kage er ok, men derudover frabeder vi os alt andet slik.

Ved hjemmebesøg henstiller vi til at denne kostpolitik følges.

Rammer omkring måltidet

Måltidssituationen er et vigtigt pædagogisk læringsrum og derfor appellerer vi også til, at vi ikke bliver forstyrret i vores spisepauser. Aflevering og afhentning af jeres barn, skal derfor så vidt muligt, foregå udenfor vores spisetider.

Ifm. måltiderne har vi bl.a. fokus på:

- God håndhygiejne: Vi vasker alle sammen hænder
- Fællesskabet omkring bordet: Det skal være hyggeligt og rart at spise sammen
- At styrke selvhjulpenhed
- Borddækning: Børnene inddrages på skift i borddækningen
- Håndtering af bestik
- Affaldssortering: Vi sorterer madrester og papir til kompost og affald



Madkassen

En god madkasse, er en madkasse som børnene selv kan åbne. Derudover er vores anbefaling, at der max er 5 forskellige ting med i madkassen udover brød. Det kan være svært for et barn, uanset om man er 2 år eller 5 år, at overskue alt for mange ting i madkassen. Med max 5 forskellige ting, er der rig mulighed for at give både grønt, bær, frugt eller andet med udover brød.

Tænk også over hvordan maden lægges i madkassen. Tit ligger alle lækkerierne øverst i madkassen, og det kan være en udfordring for et barn at skulle flytte alle de spændende ting først, inden de kommer frem til brødet.

Pak brødet ind i madpapir eller andet som gør det nemt for børnene selv at åbne madderne. Hvis jeres barn har ostehaps, figenstænger, salami eller lignende med, så husk at klippe det op, hvis de endnu ikke selv kan åbne det. Derudover er det en god ide, at den frugt, som barnet ikke selv kan pille/skrælle, bliver skåret ud i mindre stykker og puttes i en lille bønne. Cherrytomater og vindruer skal altid være skåret ud på langs for at undgå, at barnet får dem galt i halsen.

En del af madpakken kan også være en rest fra aftensmaden – det skal dog kunne spises uden at blive varmet, da vi ikke yder den service.

I vuggestuen kan det være en god ide at barnet har 2 madkasser med. Spørg personalet hvis I er i tvivl.

Alle disse anbefalinger er for at jeres barn kan klare sin madpakke selv, uden hele tiden at have brug for hjælp af en voksen. Så er der nemlig tid til ro, nærvær, dialog og pædagogiske aktiviteter under måltidet og barnet føler stor glæde over at kunne selv!



Råd og vejledning om kost

Skulle du have spørgsmål til vores kostpolitik eller har du behov for råd og vejledning, tips eller idéer, så spørg endelig personalet. Personalet vil også henvende sig til jer, hvis de finder det nødvendigt.

Udarbejdet af bestyrelsen og personalet i Rosenkilde Vuggestue og Børnehave 2020.