

Redigeret juni 2018

Kostpolitik

KOST OG SUNDHED I DAGMARGÅRDEN

Hvorfor skal vi have en kostpolitik?

Børnene opholder sig en stor del af deres vågne tid i institutionen, derfor har vi i Dagmargården en holdning til børnenes kost. Sund og varieret kost er en forudsætning for, at børnene kan få den rette mængde vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer. Det har stor betydning for barnets trivsel, udvikling og potentiale for læring. Vi tilstræber at sikre glade, nysgerrige og mætte børn med gode kostvaner.

Vi har udarbejdet en kost og sundhedspolitik i Dagmargården, hvor forældrebestyrelsen har haft mulighed for at give deres meninger til kende.

Børnehaven

Der tilbydes morgenmad til børnehavebørn der kommer inden 7.30 (Morgenmaden er den samme som tilbydes til vuggestuebørnene.)

Børnehavebørnene medbringer selv madpakker til frokost. Madpakken skal være sund og give barnet energi til det næste måltid. Vi beder ikke barnet om, at spise maden i en bestemt rækkefølge. Vi opfordrer til, at madpakken er varieret.

Vi opfordrer til, at madpakken ikke indeholder: mælkesnitter, danone yoghurter, chokoladekiks, kager og lign. Det er dog i orden at komme lidt lækkert i madpakken, det kunne være tørret frugt, riskiks, ostehaps, vindruer, melon eller andet frugt og grønt.

I Dagmargården har vi frugtordning til børnehavebørnene både formiddag og eftermiddag suppleret med rugbrød, hjemmebagt brød, knækbrød eller lign. Forældrebetalingen udgør 100 kr. pr. måned pr. barn. Der serveres vand og mælk til alle måltider.

I børnehaven kan vi have maddage, som erstatter madpakken. Det kan være smør- selv eller varm mad. Maden er baseret på sunde og nærende råvarer.

Vuggestuen (0-3år)

I Dagmargården er der fuld kost til alle vuggestuebørn, dvs. morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad.

Børnene skal have en sund og varieret kost, som sikrer stabil forbrænding dagen igennem. Dette giver overskud til at deltage aktivt i sin egen hverdag, udvikles motorisk, mentalt og socialt.

Der tages hensyn til børn med specielle behov f.eks. vegetar, allergi og religion. Diætkost kan dog kun tilbydes ved at medbringe lægeerklæring. Madplanen/kosten opfylder de 8 kostråd. Kosten tilrettelægges af en uddannet køkkenleder. Der laves en madplan for en måned ad gangen som hænger på stuerne og som lægges ud på hjemmesiden.

Der bruges danske varer i det omfang det er muligt m.h.t. årstid, udbud og økonomi.

Tilsætningsstoffer undgås så vidt muligt. Retterne tilberedes hovedsageligt fra bunden og med friske råvarer.

Vi tilstræber en hyggelig atmosfære omkring måltidet på stuerne:

- at alle vasker hænder.
- at alle sidder på stolen under måltidet
- at det er socialt at sidde sammen med andre og spise
- at smage på maden (uden tvang)
- at fremme en god og sund interesse for maden
- at man tager det man har rørt ved
- at bordene tørres af
- at de voksne spiser med som et pædagogisk måltid og har en positiv holdning til maden

Mad til børn under 1 år:

I perioden 6-12 måneder skal barnet lære at spise mere og mere almindelig mad, som det introduceres gradvist for. Maden skal være forarbejdet, så barnet kan tygge det og fra 7 måneders alderen gradvist gøres grovere. I hjemmelavet mos eller grød tilsættes en teskefuld fedtstof. Ligeledes skal der fedtstof på rugbrød. Fra 8 måneders alderen kan barnet begynde at få brød uden hele kerner (grahamsbrød, sigtebrød, bondebrød eller landbrød).

Det anbefales, at begrænse de nitratrige grøntsager som spinat, rødbeder, fennikel og selleri. De skal helst kun udgøre en tiendedel af et måltid.

Mælk skal indtil 12 måneders alderen være modermælkserstatning.

Derudover kan der fra 12 måneders alderen tilbydes mælk i kop i små mængder.

Der bør ikke tilsættes salt i maden og sukker skal begrænses så meget som muligt.

Tilbyd ikke ylette, frugtkvark og frugtyoghurt p.g.a. det høje proteinindhold. I stedet kan tilbydes hirsegrod el. lign. Kogt på vand.

Honning og nødder må ikke gives til børn under 1 år.

Mad til de 1-3 årige børn:

Der serveres kogte kartofler, kartoffelmos, naturris eller fuldkornspasta til frokost. Dertil sovs, gryderet m.m. Der skal være fyld i grøntsagssuppen,

f.eks. pasta, kartofler, nudler eller ris, så det mætter længere.

Morgenmad kl. 6.15-7.30:

Der serveres havregrød, tykmælk eller havregryn. Tilbehør kan være frugt, müsli eller rosiner.

Der serveres hjemmebagt grovbrød/rugbrød og man kan vælge at få rosiner, ost eller hjemmelavet marmelade på.

Formiddagsmad kl. 9.00-9.30:

Knækbrød, grød, øllebrød grovbrød, rugbrød m/ost, eller boller og frisk frugt/grønt.

Frokost 10.30-11.30:

Der serveres et varieret måltid således, at ingen går sultne fra bordet

3 gange om ugen er der rugbrød m/ pålæg, fiskepålæg og grønt.

2 gange om ugen serveres der varm mad m/kartofler/ ris/pasta og brød og grønt.

Der serveres hjemmebagt brød.

Eftermiddagsmad kl. 13.30-14.00:

Rugbrød med pålæg, grovboller m/smør, frugt eller sandwich, koldskål m/frugt, ymer m/müsli, hjemmelavet frugtyoghurt m.m. og frisk frugt/grønt.

Højtider og traditioner:

Vi følger traditionerne: Der kan serveres boller med pynt til fastelavn, ligesom der også vil være frugt og lidt slik i fastelavnstønden, det kan også forekomme at der serveres chokoladeæg eller lign. Til påskefrokost. Og en is på en varm sommerdag. Vi kan også deltage i pandekagedagen. Bage pebernødder eller lign i december, og servere en lille chokoladenisse den dag vi får risengrød.

På den måde oplever børnene at der vil være forskel på hverdag og fest.

Til forældre kaffe serverer vi kage eller grovbrød

Institutionens fødselsdag: Vi får kage.

Fødselsdag

Forslag til fødselsdagsmad: pølsehorn, pizzasnegle, hjemmebagte boller, et lille stykke kage, bollekagemænd eller -koner evt. pyntet med glasur og lidt slik. Pindemadder m/rugbrød og pålæg, rosinpakke, frugtspyd, en flødebolle,

pistacienødder, mandler, hasselnødder, vindruer, tørrede bananer, tørrede æbler, ostehaps, figenstænger, poppet hirse, poppet majs eller popcorn (kun til børnehavebørn). Vi opfordre til at uddeling af slik holdes på et minimum, vi takker nej til slikposer.

Hvis fødselsdagen bliver afholdt hjemme, vil vi opfordre til, at der serveres det samme som i børnehaven. (Også her opfordre vi til, at uddelingen af slikposer holdes på et minimum)

Vi kan henvise til et par hjemmesider der også har gode ideer:

www.frugtfest.dk og www.Rumlerikkerne.dk

Hvis du har fået lyst til at læse mere, kan vi henvise til flere hjemmesider der uddyber emnet:

www.Altomkost.dk www.Fvst.dk (Fødevarestyrelsen), www.madklassen.dk
www.Barnekost.dk og www.madogsundhed.dk