

# Enghusets kostpolitik

I Herlev kommune er der fuld forplejning til alle vuggestuebørn og i Enghuset har vi valgt at der også er fuld forplejning til alle børnehavebørn.

Målsætningen for Enghuset er at

- Lære børnene sunde kostvaner, så de får de næringsstoffer de har brug for.
- Spise varieret
- Inddrage børnene i tilberedningen af maden, når det er muligt
- Skabe et roligt og hyggeligt samvær omkring måltidet, hvor børnene hjælper hinanden og der er mulighed for at snakke sammen i små grupper.
- Vuggestuebørnene må gerne undersøge og røre ved maden på tallerken.

Køkkenet kan tilbyde:

- Varieret og sund kost med masser af grønt og brød.
- Servering af både kylling, oksekød, svinekød samt fisk
- Spændende retter - med inspirationer fra udenlandske og danske kulturer.
- Der tages specielle hensyn til lægeordineret diæter
- Andre kulturers regler og traditioner respekteres, så et barn f.eks. aldrig får mad, der strider mod den religiøse kultur barnet opdrages med i hjemmet.
- Et veludviklet egenkontrol program, hvilket vil sige, at varerne bliver kontrolleret fra de bliver leveret til køkkenet og til de forlader køkkenet.
- Hygiejnen bliver prioriteret højt, både af køkkenets personale og det pædagogiske personale.

Principper:

Vores kostpolitik er bygget op på de officielle kostråd, som Sundhedsstyrelsen anbefaler for kost til børn 0-6 års alderen.

Ud over dette vægter vi:

- Der er fokus på at sukker primært bruges som et krydderi i dagligdagen.
- Andelen af økologiske råvarer er minimum 60 %
- Hvor der ikke købes økologisk, vælges dansk, hvis muligt
- Maden sammensættes af årstidernes frugt og grønt
- Maden anrettes, så der er noget for øjet, næsen og ganen som synsindtryk, duft og smag.

## **Måltider der serveres i Enghuset**

I Enghuset tilbyder vi vuggestue børnene og børnehave 4 måltider om dagen.

### Morgenmad

Morgenmaden tilbydes de børn som kommer før 7.15. Morgenmaden serveres i vuggestuen (Børnene må ikke selv medbringe morgenmad hjemmefra, da vi mener, at udvalget er varieret og tilbuddet er ens for alle børn. )

Morgenmaden består af:

Havregrød, havregryn, hjemmebagt brød/boller og rugbrød og smør.

### Formiddagsmad

Børnehaven: i tidsrummet mellem 08.30-09.00 tilbydes børnene en rugbrøds- og smør.

Vuggestuen: I tidsrummet 9.00 - 9.30 vil alle børn få tilbudt et let måltid mad, som består af rugbrød/friskbagt brød, frugt og vand.

Vuggestuen vil ikke forstyrres i dette tidsrum, da det er i dette tidsrum, at vuggestuen holder samling med sang, historie m.m.

I børnehaven bliver børnene tilbudt et stykke rugbrød med smør, som spises på stuerne kl. 08.30-09.00.

### Frokosten

I tidsrummet 11.00-11.30 vil alle børn få serveret et ernærende måltid mad.

Maden bliver klargjort i køkkenet på fade og i skåle, så børnene selv kan øse op. I vuggestuerne får børnene efter behov, hjælp af det pædagogiske personale. Børnene i børnehaven hjælper med at dække madvogn og bærer mad og service på stuerne. Ydermere hjælper børnene med at dække bord.

Madplanen for ugen vil hænge på opslagstavlen i vuggestuen og på glasdøren ind til børnehaven.

Mandag: Grøddag

Tirsdag: Rugbrød med forskellige slags pålæg, og en lun ret eller salat.

Onsdag: Varm ret bestående af kød, fisk, fjerkræ eller vegetar

Torsdag: Rugbrød med forskellige slags pålæg og en lun ret eller salat

Fredag: Suppe

### Eftermiddagsmad

Kl. 14 vil der serveres et lille måltid som ofte vil bestå af frisk bagte grove boller/brød /rugbrød.

Der vil ligeledes altid blive serveret forskelligt frugt eller grønsager. Der vil blive serveret mælk til dette måltid.

Der kan også en gang imellem blive serveret stegte grønsager f.eks. kartoffel både, koldskål eller frugtsalat.

De vuggestuebørn der stadig sover, vil naturligvis få tilbudt maden, når de vågner.

### Ture ud af huset

Når børnene skal på tur får de madpakker med, som køkkenpersonalet har lavet. Madpakken består af to klapsammenmadder og frugt/ grønt. Madpakkerne spises oftest udendørs og derfor skal det være nem mad for børnene.

Børnehavebørnene har selv tur taske og drikke dunk med.

Der skal være vand i drikkedunken, da det også bruges til at skylle/ rense hænderne i, f.eks. hvis de falder og får rifter.

### Fødselsdage i Enghuset.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at børn mellem 0-6 år får meget lidt sukker, derfor vil vi gerne begrænse brugen af sukker og har derfor lavet nye retningslinjer for Enghuset.

#### Vuggestuerne:

Barnets fødselsdag holdes til samling mellem kl.09.00-09.30. Barnet/familien må medbringe noget som barnet kan dele ud til de andre børn.

Der er 0- sukkerpolitik, hvilket betyder, at der ikke må deles slik, chips, kager m.v. ud. I stedet for må I have brød/boller og frugt med.

#### Børnehaven:

Barnets fødselsdag holdes efter frokost. Barnet/familien må medbringe noget som barnet kan dele ud til de andre børn.

I børnehaven må godt dele en usund ting ud. Dette kunne være et lille stykke kage eller en flødebolle eller en is. I er meget velkommen til at tage frugt eller andet sundt med, i stedet for slik.

Når vi bliver inviteret hjem til fødselsdage vil de samme regler gælde. Vi vil lave et stykke papir, hvor I udfylder, hvad der vil blive serveret til fødselsdagen.

Det er desuden vigtigt, at I som forældre er opmærksomme på, at der på stuerne kan være børn, som pga. religion, ikke spiser alt slags kød. Der kan også være børn der har allergi eller andre ting, der skal tage hensyn til. Derfor er det en god ide, at spørge personalet på stuen omkring dette.

### Traditioner

Ved traditioner forstås bl.a. fastelavn, sommerfest, julefest m.v. Disse begivenheder ser vi som særlige lejligheder. Ved de arrangementerne, hvor forældrene ikke deltager, kan vi vælge at servere en usund ting til børnehavebørnene, f.eks. en lille pose vingummi til fastelavn.

Vuggestuebørnene vil i stedet få noget sundt som f.eks. noget frugt.

Ved julefesten og sommerfesten, hvor forældrene deltager, er det forældrenes ansvar, hvad børnene spiser af kage, æbleskiver m.v.

### Pædagogiske overvejelser

De faste måltider er for os et vigtigt samlingspunkt i løbet af dagen. Børnene er på skift med til at dække bord og dække madvogn. Vi mener, det er vigtigt, at maden indtages i en stemning af ro og hygge, hvor der er tid til at spise og mulighed for at snakke med hinanden. Et fælles måltid, mener vi desuden, er med til at vække børnenes lyst og nysgerrighed til at prøve nye madvarer, som de ser andre spiser. Vi er som voksne bevidste om, at vi er rollemodeller ved måltidet.

Et fælles måltid ser vi desuden som et rum for læring af bl.a. sproglige, motoriske og sociale færdigheder. Færdigheder såsom, at sidde roligt på en stol, tale stille og roligt,, holde ordentlig på en mad, selv hælde op og benævne det forskellige service og madvarerne. For at give plads til det sociale rum, som måltidet er, har vi i Enghuset den holdning, at alle børn spiser frokost samtidig, og at børnene venter på hinanden. De børn, der har brug for længere tid til at spise i, har mulighed for dette.

Læringen og ansvar i forbindelse med måltidet sker og gives i takt med barnets alder og udvikling.

Udarbejdet maj 2016