

KOSTPOLITIK HYLDEBLOMSTEN

Rev. Januar 2019

I Hyldeblomsten har vi udarbejdet en kostpolitik for derved at sikre, at børnene i deres dagligdag tilbydes sund kost. En kost som giver mætte og velfungerende børn med energi til at være oplagte, tolerante, glade og nysgerrige.

Personalet har i fællesskab med forældrebestyrelsen derfor udarbejdet retningslinier for det børnene drikker og den mad de spiser i institutions åbningstid.

Udarbejdelsen af kostpolitikken er sket gennem faglige pædagogiske diskussioner på personalemøder med udgangspunkt i de generelle kostråd fra fødevarestyrelsen samt den viden der er blevet tilført gennem kurser og debatter i andre fora.

Den daglige kost Hyldeblomsten serverer:

I Hyldeblomsten er sund kost en integreret del af hverdagen. I Hyldeblomsten har vi eget køkken hvortil der er tilknyttet en køkkendame som løbende efteruddannes. Maden som serveres i Hyldeblomsten er ernæringsrigtig, fortrinsvis økologisk og med afsæt i årstidens råvarer. I Hyldeblomsten tages der højde for børn med allergi. Vi respekterer desuden børn der pga. anden kultur ikke spiser svinekød. Dette betyder dog ikke, at der ikke serveres svinekød i institutionen, men at de børn som ikke må få svinekød tilbydes anden mad.

Børnene tilbydes 3-5 måltider i løbet af institutionens åbningstid.

Alle børn som kommer inden **7.30** tilbydes morgenmad, som består af et udvalg af hjemmebagt brød, rugbrød og havregryn. Medarbejderne er i den forbindelse opmærksomme på, at der ikke kommer store mængder af sukker/rosiner eller smør på børnenes mad. Børnene kan til morgenmaden drikke vand, te eller mælk.

Kl. 9.00 tilbydes alle børn et mellemmåltid bestående af rugbrød samt grøntsager

Kl. 11.00 serverer køkkenet mad til alle børn. Maden der serveres er planlagt via en madplan som sikrer at børnene får varieret kost bestående af grød, rugbrød, grønsagssuppe, kød og fiskeretter med både ris, pasta og kartofler m.v.

Fødevarestyrelsens 5 råd for et sundt måltid følges hver dag og på rugbrødsdage tilbydes børnene grøntsager, pålæg, fisk og frugt sammen med rugbrødet..

Til frokostmåltidet serveres der vand eller mælk efter børnenes alder. Sødmælk til dem der har behov, letmælk til vuggestuen og minimælk til børnehavebørn.

Kl. 14.00 serveres der et eftermiddagsmåltid til alle børn i institutionen. Måltidet varieres mellem kartofler, hjemmebagt brød eller boller, hjemmelavet koldskål og rugbrødsmadder. Ved siden af serveres der altid frugt eller grønt.

Til eftermiddagsmåltidet serveres der mælk eller vand.

Kl. 16.30 tilbydes de sene børn rester fra eftermiddagsmåltidet, f.eks. i form af brød eller frugt.

Løbende over hele dagen har børnene mulighed for at drikke vand. De store børn klarer det selv med deres kop på badeværelset, hvorimod de mindre børn får hjælp af en voksen.

I sommerhalvåret hvor vi er meget ude, opsættes der på legepladsen en stor beholder med koldt vand, således at vandet er let tilgængeligt. Her drikker børnene ligeledes af egne kopper.

De faste måltider er for os et vigtigt samlingspunkt i løbet af dagen. Børnene er på skift med til at dække bord og hente 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 serveres og som de ser andre spiser.

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, ikke råbe gennem lokalet, holde ordentlig

på en mad, bruge kniv og gaffel, selv hælde op og benævne det forskellige service og madvarer. For at opnå et måltid hvor børnene hygger sig har vi i Hyldeblomsten den holdning at alle børn sidder sammen, spiser og at børnene venter på hinanden. De børn der har brug for længere tid til at spise i har mulighed for dette.

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

I Hyldeblomsten snakker vi med børnene om hvordan det føles at være mæt eller sulten, da vi mener, at det er vigtigt at børnene med tiden selv lærer denne fornemmelse at kende. Vi snakker ydermere om sund og usund kost i forbindelse med måltiderne, både når børnene selv lægger op til det eller når vi som voksne finder det aktuelt.

For os er mangfoldigheden og variationen det essentielle i diskussionen omkring kosten

Vi er opmærksomme på at barnet under tre år ikke har samme kendskab og dermed lyst eller behov for sukkerholdige produkter.

Vores forventning til jer som forældre er at I følger kostpolitikken – vand i drikkedunkene, ingen slikposer med hjem fra fødselsdage mm.

Drikkevarer til ture:

Såfremt drikkevarer skal medbringes er det dunke med vand barnet skal have med, da øvrige drikke som juice, sodavand og saftvand er meget sukkerholdige og samtidig tiltrækker bier. Institutionen har ekstra dunke.

Fødselsdage og afslutninger:

Vi synes at, der er forskel på hverdag og fest. Derfor vil vi gerne fastholde traditionen med at barnet medbringer noget til at dele ud til de andre børn, når barnet har fødselsdag, holder op på en stue eller helt fra institutionen. Vi mener at det er en ganske særlig dag for barnet og derfor synes vi at denne skal markeres særligt.

Til fødselsdag og afslutning må barnet medbringe noget til at dele ud. **Vælg kun en ting fra den søde side.** Personalet vil altid gerne give råd og vejledning.

Fødselsdage hjemme:

Hvis man vælger at holde barnets fødselsdag hjemme, hvor hele barnets stue er inviteret vil vi gerne have at man følger samme regler som ved fødselsdage i institutionen og tænker i sunde alternativer. Eksempelvis frugtspyd, tørret frugt, boller m/ost, pølsehorn, kagemand af gærdej, grøntsagsstave, nødder med meget mere. **Vælg kun en ting fra den søde side.**

For gode råd – se følgende links: www.fvst.dk, www.altomkost.dk, www.6omdagen.dk,

Det er desuden vigtigt at I som forældre er opmærksom på at der i institutionen er børn med andre kulturelle baggrunde og spisevaner. Kontakt personalet for nærmere information om børnene på dit barns stue.

Børnene skal ikke have noget med retur fra fødselsdagen til institutionen.

Årlige traditioner:

Ved årlige traditioner så som fastelavn, sommerfest, julefest m.v. tillader vi at det er muligt at tilbyde børnene noget usundt. Fx. en lille pakke smarties sammen med rosiner og clementiner i godteposen til børnehavebørn.

Til øvrige arrangementer hvor forældrene deltager, er det forældrenes ansvar hvor meget børnene spiser af f.eks. æbleskiver til jul, kage og sodavand til sommerfesten m.v.

Ture:

I Hyldeblomsten har vi valgt, at man i forbindelse med en tur om sommeren godt kan tilbyde børnene en is.

Bagning:

For at sikre sund kost, har vi valgt at køkkenet for det meste bager brød og boller.