

# KOSTPOLITIK



## FORMÅL:

Formålet med at have en kostpolitik i børnehuset er at skabe større bevidsthed hos børnene om mad, råvarer, oprindelse o.s.v.

## MÅLSÆTNING:

Det er vores mål:

- At give børnene sunde varierede kostvaner og sammen med forældrene sikre, at de får dækket deres ernæringsmæssige behov.
- At sikre at den mad, vi serverer i børnehuset, har en høj kvalitet.
- At arbejde bevidst med måltiderne og tilberedningen.

**MORGENMAD:** Morgenmåltidet for 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 morgenmåltidet.

Vi gør 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.

Børnehusets morgenmad kan bestå af cornflakes, havregryn, havregrød, havrefras, rugbrød, boller m. pålæg, frugt, nødder og rosiner, hertil vand og mælk

**FORMIDDAGSMAD:** Dertilbydes altid frisk frugt. Vi varierer mellem rugbrødshapser, skorper eller knækbrød. Hver fredag får vi lune rundstykker.

**FROKOST:** Vi laver en varieret kostplan, der følger årstidernes, frugt og grønt. Vi bestræber os på at servere forskelligartet mad.

**EFTERMIDDAGSMAD:** Vi serverer et nærende måltid, som oftest består af groft brød (hjemmebagt) m/tilbehør. Om fredagen får vi rugbrød med pålæg. Der bliver altid tilbud frugt.

**DRINKELSE:** Til morgenmaden tilbydes der mælk og vand. Til frokost tilbydes Vuggemusene og Musene mælk og vand. Til formiddagsmaden og eftermiddagsmanden tilbydes vand. Elefanterne tilbydes altid vand. Kun ved særlige lejligheder tilbydes der 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 også lysten til at smage ny mad. Børnene skal smage på maden, men må gerne sortere og levne.

Det kan af og til være nødvendigt at give et barn andet mad end det, vi serverer.

Måltiderne foregår i mindre grupper med en voksen og 5-10 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 og gør måltidet til en hyggelig stund, hvor der er tid til at snakke om det, der optager børnene. Det hører også med til et måltid, at alle husker at vaske hænder, inden de sætter sig til bords og bagefter.

Vi kan lige så godt spise ude som inde.

## **SÆRLIGE HENSYN:**

I vuggestuen, følger vi sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til sukkerindtag pr. dag. Børn 0-3 år = 0 gram. Hvilket betyder at ikke servere eks. sukker på morgenmaden, slik, kager, syltetøj eller saftvand.

Det kan i nogle tilfælde være nødvendigt at tage særlige hensyn til børns kost, hvis de lider af f.eks. allergi, diabetes. Dette vil naturligvis blive gjort i videst muligt omfang. Stilles der særlige krav om, at barnet skal have specielt brød, drikke o.lign. skal forældrene selv sørge for dette med bringes til børnehuset.

Børnehuset vil i sådanne tilfælde hente råd og vejledning ved relevante fagpersoner f.eks. diætist, læge.

Såfremt vi har muslimske børn i børnehuset, tager vi også hensyn til dette.

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

**BØRNEFØDSELSDAG:**

Når man har fødselsdag hos **Vuggemusene** og hos **Musene**, fejrer vi barnet med sang og gaver.

Fødselsdagsbarnet må gerne have "Overraskelser" med eks. Ostehaps, balloner, rosiner, sæbebobler eller frugtmonster, kun fantasien sætter grænser, blot man husker at vuggestuen og Musene siger "nej tak" til sukker.

Når man har fødselsdag hos **Elefanterne** og det skal fejres i børnehuset kan forældrene medbringe noget spiseligt, som børnene kan nyde til dessert. I børnehuset er der nogle udvalgte frokostmenuer, som barnet kan vælge mellem, så barnet selv er med til at bestemme menuen på sin fødselsdag.

Det sker også, at **Elefanterne** inviteres hjem på besøg hos fødselsdagsbarnet, og så er det familien, som sørger for maden.

*Uanset hvor fødselsdagen bliver holdt, vil vi meget 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 bringes med på tur. Vi håber, at I vil imødekomme vores sunde vaner og undgå at give barnet "slik" med.

**FERIEPERIODE:** I ferieperioderne vil der blive serveret rugbrød med pålæg til frokost.

*Kostpolitikken er godkendt af bestyrelsen den*

*Underskrift: Formanden for Børnehuset Østergades bestyrelse*

---

**Underskrift: Leder af Børnehuset**

---