

Kostpolitik

Hvorfor have en kostpolitik?

Børnene opholder sig de fleste timer af deres vågne tid i institutionen, og indtager således en stor del af deres måltider her. Hermed får institutionen – i samarbejde med forældrene – et stort ansvar for de kostvaner, der grundlægges i den tidlige barndom.

Sund ernæring og gode kostvaner har stor betydning for barnets trivsel og udvikling, og vil på lang sigt have en gavnlig virkning på sundheden samt forebyggelse af sygdomme.

Institutionens målsætning for kostpolitikken er:

- I samarbejde med forældrene, at tilbyde børnene en sund og varieret kost, og således dække det enkelte barns ernæringsmæssige behov.
- At kosten har en pædagogisk funktion, fx at børnene får mulighed for at udvikle sunde madvaner på lang sigt, samt de sociale aspekter omkring måltidet.
- Skal være med til at støtte og inspirere forældrene i deres valg af sund mad.

Overordnede krav til madpakken

Personalet vil forholde sig til barnets madpakke, men som udgangspunkt ikke direkte til indholdet. Personalet vil være behjælpelige med at give forældrene indblik i, hvor meget og hvad der bliver spist, ved bl.a. at sende uspist mad med hjem igen.

Madpakken bør leve op til følgende krav:

- Den skal være stor nok til, at den kan række til barnets dag i institutionen.
- Den skal være indbydende således, at barnet har lyst til at spise den.
- Den skal være ernæringsmæssigt sammensat til at dække dagens behov samt udvikle sunde kostvaner.
- Den skal være indpakket således, at barnet ikke behøver personalets hjælp til at pakke maden ud mv.

Bordskik

Det er op til den enkelte stue at afgøre, hvordan børnene skal sidde under måltiderne. Der kan fx være faste pladser eller spisegrupper, eller at børnene selv får lov til at vælge, hvilke kammerater de vil sidde med netop dén dag. Personalet fordeler sig hos børnene og spiser deres madpakker sammen med børnene.

Inden der spises vasker børnene hænder. Børnene inddrages på skift med at dække bord og sætte madkasser på bordet.

Måltiderne skal foregå i en rar og positiv atmosfære, hvor det enkelte barn har tid til at spise sin mad samt nyde samværet omkring bordet. Under måltidet kan der fx snakkes om, hvem der er kommet, hvem der mangler, hvad børnene har lavet i weekenden, i går eller hvad de skal lave i dag. På den måde trænes børnenes sprog, de viser interesse for hinanden og skaber et fællesskab.

Under måltidet er der følgende regler:

- Man skal sidde på stolen under hele måltidet.
- Man taler ikke med mad i munden.
- Man bliver så vidt muligt siddende ved bordet indtil alle er færdige med at spise.

Når alle er færdige med at spise, skal hvert barn selv stille madkassen og drikkedunk i køleskabet igen. Herved lærer børnene, at tingene ikke sker af sig selv samt de tager ansvar.

Efter måltidet vaskes der igen hænder inden der leges videre med legetøj osv.

Hygiejne

Hygiejne i forbindelse med måltider og madlavning er meget vigtigt. Derfor vasker børnene altid hænder før og efter måltiderne.

På ture ud af huset (fx skovtur) erkendes det, at det kan være svært at leve op til skrappe hygiejnekrav. (Der medbringes vådservietter) Her handles der ud fra de givne betingelser, og så må den friske luft og de røde kinder opveje herfor.

Ved madlavning er der fokus på følgende:

- Alle vasker hænder før start på madlavning
- God hygiejne under tilberedning (personalets ansvar)
- Adskillelse af råvarer (råt kød, rensning af grøntsager mv.)

Hverdagens tre måltider

Hverdagens tre måltider består af 'formiddagsfrugt', frokost samt 'eftermiddagsfrugt'. Nedenfor kan der læses mere om måltiderne.

9.00 og
til
frugt.



kl 14.00 -



1. Formiddagsfrugt /
Eftermiddagsfrugt spises ca. kl
eksempler



2. Frokost

Madpakker spises ca. kl 11.00



Eksempler på madpakker.

Drikkevarer

Der er fri adgang til frisk drikkevand og medbragt drikkedunk bør således kun indeholde vand.

Børnene vil blive tilbudt saftvand på fx varme sommerdage, ved børnefødselsdage og lignende.

Drikkevarer såsom icetea eller saftvand i drikkedunken frabedes således.

Morgenmad

Der tilbydes morgenmad indtil kl. 7.30. Dette består af fx havregryn eller cornflakes med mælk.

Allergier/særlige behov

Har barnet allergier eller andre særlige behov, er det vigtigt, at institutionen får besked herom.

Generelt om søde sager

Institutionen ønsker ikke at nogle madvarer skal være "forbudte" i madpakken, men appellerer til, at forældrene tænker over den mad, som de giver deres børn med i madpakken.

Skulle det blive et behov vil personalet gå i dialog med forældrene, hvis de vurderer at der er meget af de søde sager som påvirker barnets spisevaner eller madpakken.

Ved søde sager og lyst brød skal man være opmærksom på, at der er tale om hurtige kulhydrater. Man kan derfor risikere, at børnene ikke bliver ordentligt mætte samt at de bliver urolige, hvis madpakken indeholder for mange hurtige kulhydrater.

Af søde sager kan fx nævnes:

- Mælkesnitte mv.
- Søde yoghurter
- Myslibarer
- Lyst brød med pålægschokolade/nutella mv.
- Kager
- Slik

Børnefødselsdage og andre begivenheder

Uddeling af "lækkerier" bør kun ske i forbindelse med børnefødselsdag, og der frabedes således uddeling af "lækkerier" ved begivenheder såsom afslutning, ferie eller hvis barnet har fået en lillebror/-søster og lignende.

Barnets fødselsdag vil blive fejret i institutionen efter aftale med personalet. Uddelingen bør gøres så simpel og enkelt som muligt, så der ikke går "sport" i at overgå hinanden. Fødselsdagsbarnet får så vidt muligt selv lov til at uddele "lækkerierne" til de andre børn.

Eksempler på uddeling kan fx være:

- Kage eller muffins
- Pizzasnegle eller pølsehorn
- Boller
- Frugt
- Is
- Slik (i moderate mængder)

De officielle kostråd

Fødevarestyrelsens 7 officielle kostråd lyder pr. 2021 således:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand