

Kostpolitik i Børnehuset Koldbøtten.

Børn bruger en stor del af deres dagligdag hos os, og det er derfor vigtigt, at de får en god og nærende kost. Kosten har en stor betydning for børnenes sundhed, trivsel og udvikling.

I Børnehuset Koldbøtten skal børnene opleve madglæde gennem en alsidig og varierende sund kost.

I Børnehuset Koldbøtten bestræber vi os efter, at lave en sund og varierende kost ud fra de fysiske og økonomiske rammer vores ordning har.

Vi laver maden fra bunden af, i det omfang hvor det er muligt, men vi køber altid gode råvarer. Vores spiseoplevelse er ikke kun syns og smags bestemt, men også meget duften og æstetikken gør, at vi glæder os til at spise den mad der skal serveres.

I Børnehuset Koldbøtten følger vi sundhedsstyrelsens kost vejledninger til børn i alderen 0-6 år, samt de nedenstående 8 officielle kostråd.

- Spis frugt og grønt
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spar på sukker og salt
- Spar på fedtet
- Spis varieret
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv

I Børnehuset Koldbøtten er madordningen for alle og vi tilgodeser de forskellige aldersgrupper vi har.

Der tages ligeledes hensyn til forskellige religioner. Ved lægedokumenteret allergier aftaler vi individuelt om vi kan efterleve disse regler, eller om der gives dispensation.

Maden i Børnehuset Koldbøtten.

Der bliver hver morgen serveret morgenmad fra 06.15 til 07.15

Her bliver der tilbudt rugbrød med f.eks. smøreost, havregryn med mælk og rosiner eller havregrød med kompot.

Her bliver der også tilbudt et glas mælk.

Formiddagsmad for vuggestuen bliver serveret 8.30.

Her er det blandt andet yoghurt med kompot, grød eller brød der kan blive serveret, samt frugt og vand.

Frokosten bliver serveret klokken 10.45

Her vil der i løbet af en uge være en kombination af rugbrød med forskelligt pålæg, og varme/lune måltider. Der bliver til alle frokost måltider serveret grønt, enten i form af salat, gnavegrønt, eller bagte rodfrugter.

Eftermiddagsmaden bliver serveret klokken 13.30

Her har vi en frugtordning, hvor der bliver tilbudt et stykke frugt pr. barn samt noget grønt.

Derudover vil der altid være et stykke brød, enten hjemmebagt franskbrød, rugbrød, knækbrød,



boller eller pølsehorn m.m.

Sundt fedt i kosten:

Vi prøver at minimere indtaget af smør på brødet, men finder en sundere erstatning såsom mayonnaise, remoulade, pesto, humus div. creme/mos.

Rammerne omkring måltidet:

Vi lærer børnene gode vaner omkring det enkelte måltid, ved at de voksne er tydelige rollemødelere. Vi udviser overskud og skaber en god tone og stemning omkring måltidet. Der skal være fokus på den gode samtale med børnene i de små grupper som vi spiser i. Vi øver bordskik ved, at den voksne skal sætte ord på det vi gør, og lærer børnene hvordan maden har en betydning for vores velfærd. Vi lægger vægt på, at der er en gensidig samtale mellem de børn og den voksne som sidder ved bordet. Vi snakker blandt andet om den mad vi får, hvor den kommer fra og om de forskellige smagsoplevelser vi får. Som et led i, at være en god rollemødelere indtager de voksne et pædagogisk måltid sammen med børnene.

Børneinddragelse under måltidet:

Børnene skal være aktive under spisesituationen, de skal selv tage maden op på deres tallerken samt smøre deres mad med den støtte og hjælp de har brug for. Børnene skal hjælpe med at sende maden rundt. Børnene har medbestemmelse i, hvilket pålæg de ønsker på deres mad, det er derfor legalt at prøve at eksperimentere med maden. Alt det der serveres, maden og grøntsagerne, lægges på tallerkenen på en gang og børnene bestemmer så selv, i hvilken rækkefølge de vil spise maden.

Fødselsdage:

Børnehaven holder fødselsdagen for barnet, som er i fokus bl.a ved, at dele noget det hjemmebragte ud til de andre børn. Fødselsdagen bliver holdt med dug, lys tog (led lys), vi hejser flaget på legepladsen for fødselsdagsbarnet, en kammerat aflever gaven til fødselaren, og vi synger fødselsdags sang.

Man må medbringe 1 af nedenstående ting.

- Frugt/grøntsager – kan evt. bestå af enten melon, ananas, pære-, æblebåde eller andet.
- Nødder/ mandler eller rosiner – gælder KUN for børnehavebørnene
- Boller evt. med glasur men UDEN slik
- Is
- Flødebolle
- Kage evt. kun med glasur men UDEN slik og andet spiseligt pynt – medbring kun en lille kage da børnene kun tilbydes et lille stykke.



Jul:

Julemanden kommer på besøg, med en lille pose, hvor der kan være frugt, ostehaps og nødder i. Til nisseløbet kan der være lidt chokolade, nødder eller pebernødder.

Påske:

Påskeharen kommer med et lille stykke chokolade til børnene.

Fastelavn:

Der kan være et stykke slik eller en lille slikpose i tønden. Vi laver selv sunde fastelavnsboller.

Vi har ikke en 0 sukker politik, men indtager sukker i begrænset mængder, så der også er plads til, at forældrene kan tilbyde lidt sødt derhjemme.