

Moselindens kostpolitik

Hvad er formålet med at have en kostpolitik?

En kostpolitik skal være en hjælp i det daglige. Den skal sikre, at børn får den energi og de næringsstoffer, de har brug for i løbet af dagen. Den skal gøre sund mad til en velkendt og naturlig ting for børnene.

Vi skal fremme en sund livsstil i.f.t. til det enkelte barn og til samfundet. Vi vil medvirke til at opretholde gode kostvaner - ernæringsrigtig mad – gode rammer omkring selve måltidet, der er et samlingspunkt, hvor der udvikles samværsformer, herunder bordskik, som kan fremme trivslen.

Vi vil oplyse om madens oprindelse, tilberedning, drikke og hygiejne.

Vi vægter fysiske aktiviteter.

Vi vil fremme bevidstheden omkring forbrug af vand, el og affaldssortering..

Vi vil besøge gårde/gartnere

Vi vil benytte rim og remser.

Hvilke måltider omfatter ordningen samt indhold?

Morgenmad: Havregryn, cornflakes, mælk, brød, ost, marmelade, honning og rosiner. Rosiner bruges også som sødemiddel, da vi ikke bruger sukker. Der er frisk frugt til morgenmaden.

Mellemmåltid formiddag: Børn må gerne tage et stykke brød/frugt fra madkassen indtil kl.10.Vuggestuen får mellem 8.30-9.00 lidt brød og frugt.

Frokost: Børnene medbringer selv deres madpakke. Hertil drikker børnene vand.

Mellemmåltid eftermiddag: Børnene får økologisk frugt/eller dansk. Mellemmåltidet kan bestå af alt fra brød til supper. Der serveres vand.

Sidste måltid inden lukketid kan være rester fra frugten, kiks, knækbrød, frugt/grønt. Evt. rester fra madpakken.

Hvordan indgår madlavning og måltider i de pædagogiske aktiviteter?

Løbende vil vi gerne give børnene indblik i de forskellige råvarer – hvor kommer det fra – hvordan det anvendes osv.

Børnene er med til og tilberede deres eftermiddagsmad. Der er hver uge en lille gruppe på 4 børn, som står for sammen med en voksen og tilberede og gøre eftermiddagsmaden klar. Vi spiser eftermiddagsmad fra 13.30 til 14.30 det foregår i vores fællesrum, hvor børnene er opdelt i 3 grupper, som på skift kommer ind og spiser. Det er den samme voksen som er til stede. måltidet foregår i et stille og roligt miljø, hvor der er fokus, på at det enkelte barn skal være selvhjælpen, og selv forsøge og smøre sin mad. Der lægges også op til, at børnene hjælper hinanden.

Hvordan er de fysiske og sociale rammer omkring måltidet?

Morgenmaden:

Den serveres i tidsrummet kl. 6.30 til kl. 7.30. Det foregår i hyggelige omgivelser, hvor der skal være stille og roligt. Forældre er velkommen til at drikke en kop kaffe /the.

Mellemmåltider/frokost:

Alle børn vasker hænder før hvert måltid.

Skiftevis hjælper børnene med borddækning m.m.

Der serveres vand til frokost og vand til mellemmåltider. I perioden 01.04. – 01.10 spiser vi mest udenfor. Personale spiser sammen med børnene. Der spises i mindre grupper såvel inde som ude.

Vi har ro og tid til måltiderne. Der må gerne små tales ved måltidet, men råberi og uro accepteres ikke. Vi forventer, at børnene lærer at blive siddende ved bordet, så længe de selv spiser. Der bliver sagt vær så god at spise, og der bliver sagt tak for mad, når måltidet er slut.

Hvert barn rydder op efter sig selv.

Har vi bestemte krav til valg af råvarer?

Vi tilstræber at købe økologiske varer i det omfang det kan lade sig gøre. Eks. smør, mælk, mel, rosiner, knækbrød, kiks, nødder, pasta, ris osv.

Vi lægger vægt på at få friskt frugt og grønt, der svarer til årstiden. Fortrinsvis danske produkter.

Vi tilstræber at bage det meste af vores brød.

Hvordan forholder vi os til børn fra fremmed kultur?

Vi udviser stor respekt og gør mindst mulig indblanding i det enkelte barns madpakke. Vi tager hensyn til det enkelte barns madkultur. Ex. Finder vi en erstatning, hvis der anvendes svinekød til maddagen. Aftalerne laves i samarbejde med forældre.

Hvordan forholder vi os til børn på diæt?

Vi har ofte en del børn, der har allergi. Vi laver aftaler med barnets forældre omkring de hensyn, der skal tages.

Hvordan forholder vi os til overvægtige børn?

Vi samarbejder med forældre og sundhedsplejerske. I vores virksomhedsplan fremgår det at vi vægter udeliv, hvilket betyder at vores dagligdag rummer mange forskellige fysiske aktiviteter.

Vil vi forholde os til hvordan børnenes madpakker ser ud?

Overordnet har vi den holdning at vi mindst muligt blander os, men har en vejledende rolle. Hvis barnet ikke kan lide maden er det ok, at barnet tager en anden mad. Men barnet skal ikke vælge en anden mad, fordi barnet ikke "gider" spise resten af maden. Såfremt barnets madpakke overvejende indeholder kager, yoghurt, flere figenstænger eller lignende, drøfter vi madpakkens indhold med forældrene. I øvrigt opfordrer vi jer forældre til, at følge sundhedsstyrelsens vejledning omkring kost, for barnet. Vi opfordrer ligeledes til, at der er mest muligt mættende i barnets madpakke. Tænk i, at jeres barn skal have energi til leg og udvikling af deres hjerner igennem en lang og aktiv dag.

Hvornår spiser vi slik? Kager?

Når børnene fejrer fødselsdag og ved særlige lejligheder serveres der oftest kage/is/frugt. Personale og bestyrelsen er enige om, at forældrene medbringer en ting til fødselsdagen. Vi vil opfordre til at det er boller og frugt, jeres børn er meget glade for boller og frugtfade, vi oplever desværre ofte, at jeres børn ikke har lyst til kage. Der må ikke uddeles slik i børnehaven/vuggestuen.