

KOSTPOLITIK

Kære forældre

Kostpolitik er altid et aktuelt emne i en daginstitution, og derfor er det rart at have nogle klare retningslinier, som vi alle kan forholde os til. Vi er jo alle forskellige og har forskellige vaner og traditioner, som vi helt naturligt bringer med barnet i børnehaven.

For at sikre, at børnene har strøm nok på batterierne til hele dagen, har vi foretaget nogle valg. Når alle forældre og børn forholder sig til disse regler, sikrer vi, at hverdagen forløber godt for både børn og voksne.

Kort sagt er kostpolitikken:

- Sund og mættende kost til en aktiv hverdag
- Ingen sukker i madpakken
- Forskel på hverdag og fest

Politikken tager udgangspunkt i, at vi skal være med til at grundlægge gode kostvaner i samarbejde med jer forældre. Vi skal motivere børnene til at spise sundt og vil gerne minimere sukker og fedt i madpakkerne og på andre tidspunkter. Dette betyder også, at vi ikke har sukker på morgenbordet, og at vi i størst muligt omfang ønsker at spise sundt ved alle lejligheder. Når der er noget, der skal fejres, gør vi en undtagelse, hvorfor der også kan være sukker til fødselsdag, bare det er i begrænset omfang (mere om det under afsnittet Fest).

Her i vores Kostpolitik kan I læse mere om Ejby Private Børnehaves holdninger til mad, og her kan I finde svar på de fleste spørgsmål. Er der alligevel noget, I gerne vil spørge om, skal I bare tage fat i personalet, og så forholder de sig til den enkelte sag. Omvendt vil personalet også tage fat i jer, hvis de har spørgsmål til jeres barns medbragte mad.

Mange hilsner
Forældrebestyrelsen

Læs bl.a. mere om:

Dagens måltider

Maddage

Fest!

Gode ideer



Ejby Private
Børnehave

Hvad skal vi med en kostpolitik?

Børn har brug for noget at forbrænde. En aktiv dag i børnehaven kræver, at børnene får en god og nærende kost, hvor der ikke er for mange tomme kalorier. En sund mad, der mætter i lang tid, og som giver børnene fornyet energi til dagens oplevelser. Dette gælder ikke blot den mad, de får derhjemme, men også den, børnene bliver tilbudt i løbet af dagen: Deres madpakke eller de mellemmåltider, de enten har med, eller som børnehaven laver i køkkenet.

Gode madvaner grundlægges nu

Vi vil gerne være med til at give børnene en sund holdning til mad, og give dem en god fornemmelse for sundt og usundt. I det daglige pædagogiske arbejde vil personalet lære børnene om betydningen af en sund madpakke, og hvad den indeholder. Et eksempel kan være et vendespil med billeder af madvarer, og lade børnene lave plancher over sund og usund mad.



Vi følger Middelfart kommunes anbefaling

I Middelfart Kommune har man en overordnet målsætning for kosten i daginstitutionerne. Den lyder blandt andet:

- at institutionens tilbud om mad, til enhver tid skal følge de internationale kostenbefalinger for børn og unge, samt at der kun ved specielle lejligheder serveres mindre sunde fødevarer til børnene.
- at forældrene vejledes i forhold til at give børnene sund mad – også i madpakken.

De otte kostråd

Overordnet set arbejder vi ud fra Fødevarestyrelsens otte kostråd:

1. Spis frugt og grønt – gerne 6 om dagen
2. Spis fisk og fiskpålæg flere gange om ugen
3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
4. Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
5. Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
6. Spis varieret og bevar normalvægten
7. Sluk tørsten i vand
8. Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen

Dagen

Morgenmad

Vi laver hver morgen et morgenbord med cornflakes, müsli og havregryn. Derudover laver vi tit boller, hvor man kan få smør eller smøreost på. Der kan drikkes vand eller mælk til morgenmaden.

Morgenmaden er på bordet fra kl. 6.45 til kl. 8.00. Vi går ud fra, at børn, der kommer senere, har spist hjemmefra.

Man kan ikke selv medbringe morgenmad med mindre der er en særlig årsag til barnet har brug for en anden kost. Dette aftales i så fald med personalet.



Formiddag (fra madpakke)

Børnene kan tage en mad fra madpakken i tidsrummet 8.30 – 10.30. På den måde får de selv lov til at mærke efter, hvornår maven melder sult.

Mellemmåltider er særlig vigtige, da børn har en stor forbrænding, og deres blodsukker derfor hurtigt falder. Det kan gøre dem trætte og utilpasse. Et godt mellemmåltid kan være lidt frugt eller grønt, nødder og rosiner eller måske en mad fra madpakken.

Madpakke

Vi spiser madpakker på stuerne omkring kl. 11.15. Børn og voksne hjælper hinanden med at dække bord med tallerkener, bestik og kander med vand. Det skal være en hyggelig stund, hvor der er mulighed for en god snak, et godt grin og rart samvær.

En god, sund madpakke indeholder groft brød, frugt og grøntsager. Sørg for, at der er rigeligt mad i madkassen. Hellere for meget end for lidt.

Madpakken må helst ikke indeholde:

- Udelukkende hvidt brød
- Mælkesnitter, kager, slik, alle former for yoghurtprodukter med sukkerindhold
- Drikkevarer
- Kiks og andet med chokolade

Børnene tilbydes vand til madpakken.

Eftermiddag

Kl. ca. 14.00 serverer børnehaven eftermiddagsmad. Det kan være meget forskelligt såsom frugt, grøntsager eller brød. Hvis jeres barn er meget sulten, er det en god idé at give det en ekstra mad med i madpakken.

Maddage

Børnehaven har maddage sidste onsdag i måneden. Børnene inddrages på skift i madlavningen, så det er en pædagogisk aktivitet, hvor vi samtidig kan øve fingerfærdighed (f.eks. skrælle en gulerod og skære agurken ud). Vi kan tale om, hvor maden kommer fra (f.eks. ananassen gror på jorden i varme lande, mælken kommer fra en ko, og er tappet på kartoner), og vi kan tale om sund og usund mad osv.

Diæt/allergi

Hvis dit barn har brug for en særlig diæt eller ikke tåler bestemte fødevarer, skal I huske at fortælle om det. Dette gælder f.eks. en diæts omfang og varighed. Vi giver kun diæter, hvis de er lægeordnede. I disse tilfælde vil I blive bedt om selv at medbringe al mad, jeres barn behøver.

Kulturforskelle

Hvis I og jeres barn kommer fra en anden kultur og har en anden madkultur end den danske, vil vi forsøge at respektere det og tage hensyn til det i det daglige. Dog kan det være nødvendigt, at I selv sørger for de fleste måltider for barnet.

Drikkevarer

Der serveres både vand og mælk til morgenmaden. Resten af dagen har børnene adgang til frisk vand, så I skal ikke medbringe drikkevarer til f.eks. madpakken.

Fest

Vi vil gerne, at børnene mærker en forskel på dagligdag og fest. Derfor er det også helt fint, at der på barnets fødselsdag serveres f.eks. kage eller andet med sukker. Vi vil bare rigtig gerne nøjes med én sukkerholdig ting. Når det er sagt, vil vi også gerne gøre opmærksom på, at der findes mange spændende alternativer til søde kager. Og at børnene synes, frugtspyd og boller bagt i form af en kage-mand er meget festligt og interessant.

Se links til gode ideer på bagsiden.

I børnehaven:

Vi fejrer gerne barnets fødselsdag i børnehaven i barnets gruppe. Det er en dejlig begivenhed, hvor fødselsdagsbarnet er i centrum. Forældre medbringer selv, hvad vi skal spise, og vi vil som sagt rigtigt gerne nøjes med én sukkerholdig ting.

Hjemme:

Vi kommer også gerne hjem til barnets fødselsdag (hvis hjemmet ligger i gåafstand, eller I sørger for transport). I så fald er det barnets gruppe, der kommer på besøg (børn og voksne), og forældrene, der står for arrangementet. Også i denne forbindelse vil vi gerne nøjes med én sukkerholdig ting.

Børnehaven kan ved særlige lejligheder servere f.eks. kage eller is eller bage kager til jul.



Madpakkeforslag

Står du og mangler gode ideer til madpakken, kan du kigge på listen her:

Brød med pålæg	Frugt eller grønt	Andet
Fiskefrikadeller	Gulerodsstave	Spyd med små frikadeller/grønt
Makrel i tomat	Agurkstave	Små pizzaer
Røget makrel/laks	Cherry tomater	Små pitabrød
Torskerogn	Minimajs/ alm. majs	Pizzasnegle
Tun	Rosiner i æske	Pastasalat
Leverpostej	Radiser	Gulerodssalat med rosiner
Forskellige slags pålæg	Bananer	Et kyllingelår
Figenpålæg/frugtpålæg	Vindruer	Et gnav rugbrød
Ost	Andet frugt	Skorper
Cocktailpølser	Ærter	Nødder/Mandler
Æg		Pølsehorn

Links

www.frugtfest.dk

www.altomkost.dk

Her er et forslag til en god kage. Den er ikke sukkerfri, men til gengæld har den en fedtenergiprocent på 20.

Marmorkage

2 æg

175 g sukker

1 dl skummetmælk

150 g æblemos

20 g olie

175 g hvedemel

3 tsk. bagepulver

1 spsk. kakao

Reven skal af økologisk appelsin

Æg og sukker piskes skummende og lyst.

Bland hvedemel og bagepulver og tilsæt det.

Vend forsigtigt de øvrige ingredienser (undtagen appelsinskal og kakao). Ca. en tredjedel af dejen tages fra og tilsættes kakao.

Appelsinskal tilsættes den øvrige dej.

Tag et ovnfast fad, og smør det med lidt olie.

Tag først lidt af den lyse dej - dernæst den mørke dej - og slut af med resten af den lyse dej.

Træk en gaffel gennem dejen, så der kommer et mønster i den færdige kage

Skal bages i ca. 1 time ved 175 °C.

