

Kostpolitik

- En sund start på livet



Udarbejdet af forældrerepræsentanter og pædagoger i
Børnehuset Himmelblå 2016

Hvorfor en kostpolitik

Børnene opholder sig mange af deres vågne timer i institutionen og indtager således også 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. De vaner, børnene lærer vil de føre med sig resten af livet

Sund kost i barndommen har stor betydning for barnets udvikling og trivsel. God mad kan virke sundhedsfremmende.

Videnskabelige undersøgelser viser, at selv let vitamin- og mineralmangel i barndommen har indflydelse på børns udvikling, immunforsvar og helbred på længere sigt.

De mindste børn kan have svært ved at spise så meget mad, som de har behov for i løbet af en dag; derfor er det godt med mange små måltider.

Institutionens målsætning

- I samarbejde med forældrene at tilbyde børnene en sund og varieret kost, der dækker det enkelte barns ernæringsmæssige behov med udgangspunkt i Fødevarestyrelsens kostråd.
- At lære børnene gode vaner i forhold til at drikke vand.
- At børnene udvikler sunde madvaner på lang sigt, samt lærer de sociale aspekter omkring måltidet
- At børnene tilegner sig god hygiejne omkring tilberedning af mad og spisning.
- At lære børnene, at der er forskel på hverdag og fest.

Fødevarestyrelsens kostråd

- ❖ Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- ❖ Spis frugt og mange grønsager
- ❖ Spis mere fisk
- ❖ Vælg fuldkorn
- ❖ Vælg magert kød og kødpålæg
- ❖ Vælg magre mejeriprodukter
- ❖ Spis mindre mættet fedt
- ❖ Spis mad med mindre salt

- ❖ Spis mindre sukker
- ❖ Drik vand

Hverdagen

I Børnehuset Himmelblå medbringer børnene selv madpakke til frokost. Børnehuset tilbyder børnene mælk (ca. 1 dl) til frokost og vand til de øvrige måltider. Den mad fra madpakken, som barnet ikke kan spise, sendes med hjem, så forældrene kan se, hvad barnet ikke bryder sig om og/eller ikke har kunnet spise den pågældende dag.

Børnene tilbydes morgenmad i fællesrummet i tidsrummet 6.30 til 7.30. Morgenmaden består af havregryn med en lille smule sukker, cornflakes uden sukker, rugbrød med ost eller marmelade. De tilbydes mælk eller vand til maden. Af og til har vi mulighed for at give dem havregrød, frugt og grønt. Børnene må ikke selv medbringe morgenmad. Børn under 3 år tilbydes morgenmad der passer til deres udvikling.

Vi tilbyder specialkost til børn, der pga. af handicap har særlige behov. Special- og diætkost skal være lægeligt begrundet.

Om formiddagen og om eftermiddagen spiser børnene deres medbragte frugt og brød på stuerne. Børnene tilbydes vand til måltidet.

Etik, læring og kultur omkring måltidet

Måltiderne i Himmelblå skal give grobund for et godt socialt samvær og fællesskab. Madpakken har stor værdi og vi oplever at børnene bliver inspireret af de andre børns mad.

Vi ønsker at måltiderne skal foregå i en rar og positiv atmosfære, hvor det enkelte barn har tid til at spise sin mad og nyde samværet omkring bordet.

Måske har man faste pladser ved bordet, måske vælger børnene at sidde sammen med den eller de kammerater, de netop havde en leg i gang med før måltidet. Det er op til den enkelte stue, hvad man vælger at gøre. De voksne spiser naturligvis madpakker sammen med børnene.

Når vi skal spise, vil vi gerne have en hyggelig halv time sammen. Vi vil gerne snakke sammen om det, der optager børnene. Vi synes, det er en god måde at træne sproget på, vise interesse for hinanden og føle et fællesskab.

Vi har visse regler børn og voksne skal følge under måltidet:

- Vi sidder på stolen under hele måltidet
- Vi taler ikke med mad i munden
- Vi bliver så vidt muligt siddende ved bordet, til alle er færdige. Der tages individuelle behov.

Børnene hjælper på skift med at dække bord. Det vil sige at de henter glas, drikkevarer m.m. frem. Børnene opnår herved nogle færdigheder som f.eks. at finde det rigtige antal mv.

Før vi sætter os til bords, vasker vi hænder. Når alle er færdige med at spise, skal hvert enkelt barn stille kop og tallerken på rullebordet og madkassen ud på rummet. Børnene lærer på denne måde at tage et medansvar og forstå, at tingene ikke sker af sig selv.

Madpakken

Vores holdning er, at forældrene har bestemt madpakkens indhold ud fra hvad de synes deres barn må spise. Vi hjælper barnet til at få ro til at spise sig mæt.

Madpakken bør leve op til følgende krav

- Stor nok til, at den kan dække barnets ernæringsbehov til frokost
- Lækker og indbydende, så barnet har lyst til at spise den
- Ernæringsrigtigt sammensat til at den kan dække dagens behov og udvikle sunde kostvaner.
- Vi anbefaler at børnene har enten grøntsager, frugt eller nødder med, hvis forældrene synes madpakken skal indeholde en ”dessertting”
- Ingen slik, kager eller fødevarer med et skjult stort sukkerindhold, f.eks. Danone og Mælkesnitter.

Fødselsdage

Børnefødselsdage kan fejres på mange forskellige måder. Det kan foregå i børnehaven, hvor barnet deler en lille dessertting ud til de andre børn på stuen i forbindelse med eftermiddagsmåltidet. Det kan være en bolle, en lille kage, frugtspyd, en flødebolle. Nogle forældre vil gerne servere et frokostmåltid for

børnene på deres barns stue. Vi har da en klar forventning om at måltidet er sundt og nærende.

Nogle gange bliver vi inviteret hjem til familien, hvilket vi tager imod med glæde. Det skal nævnes, at vi så kommer *hele* stuen, og ikke kun de fire-fem børn, som fødselsdagsbarnet bedst kan lide.

Forskel på hverdag og fest

På festdage, som f.eks. arbejdsdag, bedsteforældredag, julefest og grillfest serverer vi kage og saftevand.