



Kostpolitik

Vi anser det for vigtigt for børnenes sundhed, trivsel og udvikling, at de får sund og nærende mad og drikke med jævne mellemrum dagen igennem, så de føler sig mætte og veltilpasse og har fået vitaminer og energi til deres mange aktiviteter. Med indførelsen af frokostmåltidet i Egebo og Naturbørnehaven er vores målsætning at måltidet lever op til fødevarestyrelsens anbefalinger og vejledninger = de 8 kostråd for frokostmåltid til børn i daginstitutioner.

Fødevarestyrelsens anbefalinger og vejledning kan læses på: www.fvst.dk

I samarbejde med forældrebestyrelsen er det besluttet at:

- Natur og Egebo børnene som udgangspunkt får den samme slags mad, eventuelt forskudt af dagene.
- Der serveres frokostplatter med lunt kerneholdigt brød 3 x ugentligt og varme frokostretter 2 x ugentlig - varieret samt årstidsbestemt.
- I ferieperioder vil der hovedsageligt serveres frokostplatter.
- Madplanen for den pågældende uge bliver hængt på køkkendøren i Egebo Børnehave og på køleskabet i Naturbørnehaven.

Udover frokostmåltidet kl. 11.30 får børnene tilbudt:

Formiddagsmad fra kl. 9.00: børnene tilbydes formiddagsmad, bestående af rugbrød og lidt frugt eller grønt.

Eftermiddagsmad kl. 14.00:

Naturbørnehaven og Egebo Børnehave har en forældrebetalt frugtordning, hertil serveres også hjemmebagt brød fra vores køkken.

Børnene får mulighed for aktivt at være med til at anrette frugten.

Drikkelse: Der serveres vand til frokostmåltidet. Derudover er der over hele dagen fokus på at børnene bliver tilbudt rigeligt med vand.

Allergi/diæter/børn med andre madkulturer:

I tilfælde af udslet og andre tegn på overfølsomhed, kan vi i en periode og i samarbejde med forældrene, undgå at barnet får produkter der er "under mistanke".

Ved allerede konstaterede allergier og lægeanbefalede diæter, skal der foreligge lægeerklæring.

Vi tilstræber at servere et varieret tilbud af pålæg på **frokostplatterne**, derved er der mulighed for, at alle børn, på trods af allergier, andre madkulturer mm. Kan blive mætte.

De dage der serveres **varme frokostretter**, tages der ligeledes hensyn.

Betingelser for ikke at deltage i madordningen som en del af dagtilbudsydelsen:

Dagtilbudsloven og Fødevarestyrelsen siger, at der er 2 betingelser, som skal være opfyldt for at et barn med lægedokumenteret behov for specialkost kan omfattes af undtagelsesbestemmelsen og dermed medbringe frokosten hjemmefra og få reduktion i forældrebetalingen:

- 1. Barnet har en lægedokumenteret allergi eller anden sygdom, som kræver specialkost.*
- 2. Kommunalbestyrelsen vurderer, at kommunen ikke forsvarligt kan tilbyde barnet frokost i daginstitutionen.*

Både punkt 1 og 2 skal være opfyldt.

"Kræsne" børn:

Med sjældne mellemrum oplever vi børn der er Kræsne. Vi "tvangsfodre" ikke "kræsne" børn, men opfordre i måltidet alle børn til at smage på tilbuddet. Ofte er smagsprøver, en måde der giver positiv respons. Vi tror på, at den "sociale smag" vil udvikle sig over tid.

Ingen børn går sulten fra bordet. I de tilfælde hvor et barn ikke har spist af det pågældende frokostmåltid, sørger vi for at tilbyde andet.

Økologi:

Afhænger af økonomien, samt indkøbsmuligheder. Men vi tilstræber at mælkeprodukter, mel og gryn samt grøntsager er økologiske.

Mærkedage og mad:

Fødselsdage: Afholdes fødselsdagen i institutionen ønsker vi, at man kun deler én usund ting ud, og gerne så sundt som muligt.

Når fødselsdagen nærmer sig, bedes den enkelte familie drøfte med personalet, hvad der eventuelt kan deles ud. På den måde sikrer vi, at der ikke er flere gange på en uge hvor børnene får søde sager.

Hvis fødselsdagen holdes hjemme tager børnene madpakke med, hvis der ikke serveres frokost. Her ønsker vi også, at der kun deles én usund ting ud som "dessert".

Om børnene holder fødselsdag hjemme eller her i institutionen, ønsker vi **Ingen slikposer.**

Gode alternativer kan være: boller, frugtspyd, pindemadder, pizzasnegle, små frikadeller, eller hvad fantasien ellers kan kreere. Sådanne variationer er lige så succesfulde at få lov at dele ud. Nysgerrigheden om hvad der er fundet på i dag og oplevelsen ved at dele ud, er det der betyder noget for fødselsdagsbarnet og modtagerne, - ikke så meget hvad det er.

Mærkedage i institutionen: Vi serverer ikke slik og søde sager til daglig. Undtagelser er dog på særlige festdage. Dette gælder ved traditionsbundne dage som: Jul, Fæstelavn, den enkelte afdelings fødselsdag og sommerfester.

Særligt i institutionen: Vi ligger i vores pædagogiske praksis vægt på at gøre brug af vores egne dyrkede råvarer. At børnene er med i processen, når der skal plukkes, skrælles, syltes, koges, laves marmelade, hyldebærsaft mm. En del af processen er, at børnene herefter også har lov at smage de færdige produkter. Det kan være Pandekager lavet over bål, hvor vi (i Naturbørnehavens tilfælde) har brugt æg fra vores høns. Friskbagt brød med marmelade, æblegrød etc.

Vi vil ikke være fanatiske. Vores udgangspunkt vil være at lære børnene en sund og fornuftig livsstil hvad søde sager angår. At de også får øjnene op for alternativer og forskellige råvarer.

Pædagogiske principper i måltidet:

Det fælles frokostmåltid i daginstitutionen skal bl.a. bidrage til, at børn udvikler sunde mad - og spisevaner tidligt i barndommen, og daginstitutionen er et af de miljøer, hvor barnet på en naturlig måde kan lære sig sunde vaner og holdninger, når det gælder mad, måltider og hygiejne.

Det fælles frokostmåltid er også en oplagt ramme i den pædagogiske praksis, hvor begreber som omsorg, opdragelse og læring kan udfolde sig. Ydermere har vi i Egebo og Naturbørnehaven også fokus på de tre **G'er**: "**G**ode rammer, **G**uidning og **G**entagelser".

Vi lægger vægt på, at der skabes en god atmosfære med rolige og hyggelige rammer samt etik og bordskik omkring måltidet. Vi er opmærksomme på at have en dialog med børnene om mad, hvor råvarerne kommer fra, om madkultur og ofte også om andre væsentlige emner for børnene.

Selve måltidet foregår i mindre grupper og så roligt og stille som muligt. Der dækkes bord i fællesskab. Børn som voksne samtaler over maden ved eget bord. Man sidder ved bordet under hele måltidet. Børnene øver sig i at skabe overblik over egen tallerken og over frokostbordet. Hvor meget skal man tage på egen tallerken, man sender fadene videre, man beder om maden med navns nævnelse. Alle forsøger at smage på de forskellige madvarianter ved hjælp af små smagsprøver. Børnene selvstændighed øves og øges ved at øse og hælde op, i at smøre selv, at holde og spise med kniv og gaffel og mærke efter om man er mæt. Børnene rydder op efter dem selv og borde tørres af.

Ud over den gode oplevelse i fællesskabet omkring frokostbordet, med god atmosfære og dialog, er der som beskrevet mange læreprocesser i forbindelse med måltidet. Børnene sociale kompetencer styrkes i fællesskabet, deres selvstændighed styrkes, deres kropslige funktioner og bevægelser udvikles, de bliver kulturelt stimuleret, får indblik i natur og naturfænomener og deres sproglige kunnen udvides igennem dialogen om mad og i forbindelse med indtagelsen af måltidet.

Når børn spiser et fælles måltid, fungerer de som rollemodeller for hinanden, ligesom personalet er rollemodel og i dette samspil kan den sociale smag udvikles og styrkes.

Hygiejne:

Udover gældende hygiejneregler fastsat af fødevarestyrelsen for køkkenpersonalet, behandlingen af råvarer samt tilberedelsen af maden. Er der også hygiejneregler gældende i forbindelse med spisning af den tilberedte mad. I lokalet hvor maden serveres, skal der været ryddet op og borde skal være gjort rent og tørret af, inden personale og børn dækker op, maden serveres og alle spiser. Børnene øves i at tage fra fadene med fadgaffler. Alle børn skal lære at vaske deres hænder grundigt inden de hjælper til og spiser. Efter spisning og ved hjælp med at rydde op efter måltidet, skal alle børn også lære at vaske hænder. Selvsamme regler er også gældende, når børnene er med i tilberedelsen af frugt og i andre aktiviteter hvor der er kontakt med råvarer.