

Kostpolitik i børnehuset Skattekosten

Børnene får en stor del af deres kost i de timer de er i daginstitution, så derfor er det vigtigt at vi tilbyder sundt og ernæringsrigtig kost.

Det gode måltid og spisevaner grundlægges tidligt i barndommen og det har vi derfor en del af ansvaret for sammen med jer forældre.



- ❖ Børn skal opleve glæden ved sund og varieret mad
- ❖ Børnenes kost har en stor betydning for deres udvikling, læring og trivsel
- ❖ Der er rigtig meget læring og dannelse i og omkring måltider
- ❖ Vi har fokus på madmod

I skattekosten bestræber vi os på en god, sund og varieret frokost, som planlægges af vores ernæringsassistent Jette.

Hun udarbejder madplaner ud fra sundhedsstyrelsens anbefalinger til børn fra 0-6 år.

Maden er hjemmelavet og fremstilles fra bunden af - af gode råvarer. Der serveres varm mad 3 dage om ugen, én fiskedag, én vegetardag samt rester, og eller rugbrød på fredage. En dag i ugen er det børnehavergrupperne der har bestemt menuen. Vi køber overvejende danske råvarer der er nøglehulsmærket og med fuldkornslogoet – støtter gerne lokalt.

Hver **mandag** har børnehaven madpakker med til deres middagsmad. Madpakken skal gerne indeholde en sund og varieret kost, vi uddeler gerne inspiration, hvis der er brug for det.



"GI' MADPAKKEN EN HÅND"

Din hjælp til en sundere madpakke

- **BRØD** helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **GRØNT** snackgrønt, salat eller pålæg
- **PÅLÆG** kylling, kød, ost eller æg
- **FISK** mindst en slags fiskepålæg
- **FRUGT** det friske og søde

Få inspiration og hent folder på altomkost.dk

De officielle kostråd

- ❖ Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- ❖ Spis flere grøntsager og frugter
- ❖ Spis mindre kød-vælg bælgrugter og fisk
- ❖ Spis mad med fuldkorn
- ❖ Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- ❖ Spis mindre af det søde, salte og fede
- ❖ Sluk tørsten i vand – under 2 år skal barnet have mælk og mad tilpasset alder.

Vi er opmærksomme på børn med specielle behov fx vegetar, veganer, religion m.m. Det hensyn vi tager er, at støtte børnene i forældrenes valg og guide børnene i hvad de må spise og ikke spise fra dagens menu. Det er forældrenes ansvar at supplere kosten hjemme, hvis barnet ikke må spise dele af det der står på madplanen.

Ved allergi / diætkost kan der laves special aftale med Jette, hvis der fremvises en lægeerklæring. Madplanen hænges op i garderoberne hver uge.

Børnene kan altid få tilbudt rugbrød med smør, hvis de slet ikke kan lide det mad der serveres, men det er heldigvis sjældent.

Der tilbydes **morgenmad** i tidsrummet 6.30-7.00, som består af havregryn, mælk, havrefrø og rugbrød. Der bruges rosiner og bananer som sødemiddel. Til vuggestuen suppleres med havregrød.

Til formiddag får hele huset frugt, suppleret med brød.

Der bliver serveret eftermiddagsmad hver dag kl 14.

I Skattekosten ser vi måltiderne som et læringsrum, hvor alle deltager og har ansvar ind i fællesskabet.

Der er god hygiejne før og efter alle måltider.

I børnehaven tilbydes der kun mælk til morgenmaden, resten af dagen drikkes der vand.

Alle børnehaver grupper har dagens stjerne, dagens duks som hjælper med at dele service ud, dække bord og sige værsgo'.

Dette er for at børnene skal føle sig betydningsfuld, værdifuld i fællesskabet, gøre noget for andre og være en del af noget der giver mening og samtidig skaber mulighed for læring.

Der dækkes op med kniv og gaffel, så børnene kan øve sig der er baby, juniorbestik og stort bestik der passer til de forskellige børnegrupper.

Maden står på bordet og vi taler om hvad vi skal have at spise – maden sendes rundt og børnene tager selv det de gerne vil have og vi opfordrer til at de smager det hele.

Vi lægger vægt på en hyggelig stemning omkring måltidet, hvor de voksne er nærværende og gode rollemodeller og de voksne spiser et pædagogisk måltid sammen med børnene og viser sin positive tilgang og smager på det hele.

Vi ønsker for børnene, at de igennem vores frokostordning opøver et stort madmod, men respektere børnenes madgrænser og lyst til at afprøve forskellige smagsoplevelser fx æg og remulade, leverpostej med makrel eller andre gode ideer.

Vi er et hus der værdsætter **danske traditioner og fejrer mærkedage**. Vi er meget bevidste om at minimere sukker, men ønsker ikke 0 sukkerpolitik.

Fødselsdage fejres på grupperne.

Alle fødselsdage holdes om formiddagen.

Vi opfordrer til sunde alternativer eller et mindre stykke kage, bolle, frugt eller is så vi begrænser mængden af sukker. Der drikkes vand til fødselsdagene.



Vi tager også gerne hjem til børnene og holder fødselsdag, men kun i gåafstand eller med offentlig bus, fordi vi ikke har penge til at betale for bus hjem til hvert enkelt barn.