

KOSTPOLITIK FOR BØRNEHUSET KØLVURÅ

I børnehuset Kølvurå er der fuld kost-ordning. Det betyder at vi tilbyder morgenmad, formiddagsmad og eftermiddagsmad. Derudover har vi en forældrebetalt frokostordning. Maden tilberedes af vores ernæringsassistent. Ved etablering af køkken har vi fulgt Viborg Kommunes anbefalinger om at lave mest muligt fra bunden. Flertallet i forældregruppen var også tydelige i evalueringen omkring, at de ønsker børnene får varm mad og at vi prioritere økologi.

Madplanen for den kommende uge - sendes ud via børnenettet på onsdage ugen før. Madplanen laves ud fra sundhedsstyrelsens anbefalinger og personalets/børnenes tilbagemeldinger – så der er både kendte og lidt nye smage.

Dagens rytme:

Kl. 6.15 – 7.00 Morgenmad: Der serveres havregrød, havregryn, cornflakes, groft knækbrød og A38. Hertil kanelsukker, smørklat, rosiner, ymerdrys og honning. Der står altid kaffe/the fremme til forældrene. Der serveres mælk og vand til måltidet.

Kl. 9.00 Formiddagsmad: Der varieres mellem Wasa groft knækbrød og friskbagt brød. Hertil frugt. Vuggestuen får også lidt grøntsager. Der serveres vand til måltidet.

Kl. 11.00 Frokost:

1 gang om ugen består frokosten af suppe med fyld som f.eks. kylling, kalkunbacon og nudler. Hertil friskbagte fuldkornsflutes og gnavegrønt.

3 dage om ugen får vi varme retter med årstidens grøntsager. Vuggestuen får altid kogte grøntsager. Sidste dag i ugen om fredagen er rugbrødsdag, hvor børnehavebørnene selv smører sin rugbrød og vælger pålæg fra et pålægssfad. Også her er der grøntsager som pynt og gnavegrønt. Vuggestuen får smurte rugbrødsmadder med kogte grøntsager. Der serveres vand til måltidet.



Kl. ca. 14.00 Eftermiddagsmad: Her serveres hjemmebagte grove boller eller franskbrød samt frugt. Om mandagen er det rugbrød. Der serveres vand til måltidet. Vuggestuebørnene spiser efterhånden som de vågner fra middagssøvnen.

Vi har prioriteret at børnehavebørnene får den anbefalede mængde grøntsager til middagsmåltidet. Og at de tilsammen i formiddagsmaden og eftermiddagsmaden får den anbefalede mængde frugt.

Når vi tager på tur ud af huset/udflugter får vi madpakker med – rugbrød med pålæg, grovboller eller lign. samt gnavegrønt. Her tager vi også udgangspunkt i sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Mål:

Vi vægter at børnene har en god, sund og interesseret tilgang til måltiderne og madlavningen.

Derfor har børnene adgang til et område i køkkenet, hvor de kan deltage i madlavningen i det omfang menuen, børnenes alder og dagens program tillader det. Det kan f.eks. være at skrælle gulerødder, pille æg, røre dressinger, skære grønt, smøre knækbrød/rugbrød eller bare at kigge på og hjælpe med at smage på maden under tilberedningen. At børnene er med i tilberedningen af maden vægter vi højt. Børnene er stolte over, at have lavet maden til sine kammerater, de får læring gennem praksis - i forhold til alle læreplanstemaerne – øget ordforråd, madkultur, samarbejde, tælle, veje osv.

Under selve måltidet er personalet rollemodeller for børnene og spiser et pædagogisk måltid sammen med dem. Børnene hjælper på skift med at dække bord og gøre klar til måltidet i grupperne og de skal så vidt det er muligt, selv øse mad op på tallerknerne, og øve i at blive selvhjulpne. Børnene opfordres til at smage på det hele, for at skærpe deres smagssanser og nysgerrighed for maden. Børnene opmuntres let til at slikke på maden, bide i maden - uden at skulle spise den - hvis de fortæller, de ikke kan lide det, da det ofte er fordi de ikke kender maden/smagen. Det oplever vi åbner nogle døre for børnene i forhold til, at få mod på at smage nyt og anderledes mad. På denne måde ser vi, at børnene udvikler madmod og madglæde – de opdager at de god kan lide maden og kan derved spise mere sundt og varieret.

Vi tilstræber at skabe en god stemning med rolige omgivelser under måltidet. Det betyder at børnene sidder i små grupper og alle grupper har et rullebord - der dækkes med alt hvad der skal bruges under måltidet, så personalet bliver siddende ved bordet og er nærværende i dialogen med børnene omkring måltidet. Vi har fokus på at understøtte rammen for det gode måltid og at agere rollemodeller for det sociale samspil omkring bordet – positiv ledelse, benævne, turtagning i dialogen og når maden sendes rundt mv. Vi øver os i bordmanerer gennem den legende tilgang – sidde ved bordet mens vi spiser, spise med kniv og gaffel, lære at øse lidt op af gangen og tage igen, hvis barnet er mere sulten, tørre op med en klud hvis barnet spilder osv. Vi prioriterer måltidet og giver os god tid, når vi spiser. Det varierer selvfølgelig hvor fokus er – efter børnenes alder – f.eks. er der mere fokus på bordmanere i børnehaven end i vuggestuen – hvor det overvejende er sanseoplevelsen der er i fokus. Her har børnene en ske, men spiser også med fingrene uanset om det er suppe, lasagne, rugbrød mv.

Når vi siger ”tak for mad” er børnene også aktive deltagere i oprydningen. De sætter deres eget glas og tallerken samt bestik på rullebordet – og de hjælper med at køre rullebordet ud i køkkenet samt tørre borde af.

Målet med vores kost/politik er at give børnene mulighed for at lære og udvikles optimalt, både fysisk, psykisk og socialt. Gennem en sund og varieret kost, giver vi dem de optimale betingelser for god trivsel sammen med aktivitet og motion.

I Børnehuset arbejder vi ud fra de 10 officielle kostråd:

1) **Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.**

I løbet af dagen varierer kosten mellem mellemmåltider og hovedmåltider. Til hovedmåltiderne varierer kulhydraterne mellem ris, kartofler, pasta, øllebrød osv. Og kødet varierer mellem fisk, fugl, svin og okse.

Vi snakker om Y-tallerkenen, med mindre kød, mere kulhydrat og grøntsager. De anbefalede portionsmængder til hver gruppe i huset, bliver vejet af, så det passer til børnetallet. Herved overspiser børnene ikke, og hvis et barn stadig skulle være sulten, er der gnavegrønt til at stille den

sidste lille sult med. Her arbejder vi efter sundhedsplejerskens anbefalinger og ”institutionskost til børn” – se ”alt om kost.dk” for mere info.

Børnene er aktive igennem hele dagen i børnehuset og vi arbejder på at etablere gode motionsvaner for børnene. Både indenfor og udenfor. Om formiddagen kan der være gå/løbeture, dans og musik og aktiviteter på legepladsen med bl.a. børnevenlige fotografiapparater, metaldetektorer, fodbold osv. Om eftermiddagen er der fokus på børnenes leg på legepladsen med enkelte strukturerede aktiviteter, som børnene kan vælge at være med i f.eks. gemmeleg, fangeleg, boldspil – så alle børn er aktive.



2) **Spis frugt og grønt** (For børn ca. 400 g. om dagen).

Til formiddagsmad og eftermiddagsmad tilbydes der frugt. Vuggestuen får dog også lidt grøntsager til formiddag, og børnehaven får ind imellem også grønt til eftermiddag. Til frokost serveres der altid grøntsager. Efter anbefalingerne tilbydes der ca. 60 – 70 gram grønt til frokostmåltidet i form af gnavegrønt, kogte grøntsager eller begge dele. Derved får børnene tilbudt den anbefalede mængde frugt og grønt i løbet af dagen, med mulighed for supplerende af grøntsager i hjemmet.

3) **Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.**

En gang om ugen serveres der fisk til det varme måltid. Det kan f.eks. være fiskefrikadeller, sejfilet, torskefarsbrød eller fiskenuggets.

Der udover serveres der altid en slags fisk til det kolde frokostmåltid 1 gang om ugen.

Børnehavebørnene får dåsetun i meget begrænset omfang og vuggestuebørnene får ikke serveret tun pga. indholdet af tungmetaller.

4) **Vælg fuldkorn.**

Kosten i børnehuset består i stor grad af fuldkornsprodukter. Vi bager med fuldkornsprodukter bl.a. knækbrød med masser af kerner, bruger fuldkornsris og pasta og fuldkornslasagneplader. Vi er opmærksomme på



fuldkornsmærket, når der bestilles varer hjem. Børnene i vuggestuen får knap så meget fuldkorn, da de skal mættes af mere fedtstoffer. Hvis de får dækket for meget af kosten ind med kostfiber, kan de ikke spise nok, til at få dækket deres daglige behov for fedtstoffer. Efter 2 års alderen, må de langsomt begynde at gå over til normal kost som børnehavenbørnene og voksne.

5) **Vælg magert kød og pålæg.**

Pålæg til pålægsfade er som regel nøglehulsmærket og hakket kød osv. med lav fedtprocent.

6) **Vælg magre mejeriprodukter.**

Mælken der bliver serveret til morgenmåltidet og som bruges i maden er letmælk, da de mindste børn i huset (fra 1 år) efter anbefalingerne må tilbydes letmælk. Vi har valgt at prioritere denne gruppe, da mælkeindtaget for hele huset generelt er minimalt.

Vuggestuebørnene får fedtstof til brødet med højere fedtindhold end børnehavenbørnene (her henvises til afsnittet nr.4 om fuldkorn og småbørns kostfiber/fedtstof behov)

7) **Spis mindre mættet fedt.**

Mættet fedt er animalsk fedt. Vi reducerer det mættede fedt ved at vælge magre kødprodukter, samt vi steger i vegetabiliske olier.

Børnene får kun serveret mælk til morgenmåltidet, da mælk også består af mættet fedt, og anbefalingerne lyder på maks. ½ L. mælkeprodukt om dagen. Der tilbydes modermælkserstatning til børn under 1 år.

8) **Spis mad med mindre salt.**

Der bliver brugt meget lidt salt i maden, da småbørns nyrer ikke kan udskille de store mængder salt, og for at børnene ikke udvikler smag for saltet mad.

9) **Spis mindre sukker.**

Der bliver brugt minimalt sukker i kosten, da det er med til at give et ustabil blodsukker igennem dagen. I vuggestuen er der lavet en sukkerpolitik. Se afsnittet om festdage.

10) **Drik vand.**

Vand er altid tilgængeligt for børnene, både indenfor og når de er ude på legepladsen.

Hver dag er en fest, men nogle dage er bare bedre end andre – fødselsdage.

Når børnene har fødselsdag, må de meget gerne medbringe noget, til at dele ud.

Børnehaven: Der behøver ikke være både boller og kage, men giv gerne f.eks. frugt og grøntsagsstænger med. Ud over det, henviser vi til kostrådene.

Vuggestuen: Børnene må gerne medbringe noget til at dele ud uden for meget sukker. I vuggestuen er der sukkerpolitik, så helst ingen slik, kager osv. Men gerne boller, pizzasnegle o.l. samt frugt og grønt.

Når fødselsdagen holdes hjemme: Her henviser vi også til kostrådene, og håber at forældrene vil tage hensyn hertil. Vi vil helst ikke have slikposer med på turen hjem til børnehaven.

Kostformer, sygdomme og allergi.

I børnehuset tager vi selvfølgelig hensyn til andre religionsbestemte kostformer, samt lægeordnede diæter i forbindelse med allergier osv.

Økologi.

Køkkenet i børnehuset arbejder med omlægning til økologi, og vi ligger i øjeblikket med et gennemsnit på ca. 40-50 %. Vi havde det økologiske bronzemærke i starten af 2018 (30-60 % økologi), og derfra arbejder vi videre hen imod sølvmærket.

Tidsperspektivet er i forhold til, at det kræver 3 mdr. regnskab med økologi, der opfylder kriterierne, og derudover er der ca. 1 mdr. sagsbehandlingstid.

Vi arbejder os henimod at få måltidsmærket i 2021 – se viborg kommunes hjemmeside

