

# KOSTPOLITIK

---





## Kostpolitik i BørneOasen

### Indledning

Kostpolitikken i BørneOasens skal være med til at sikre børnenes trivsel og sundhed. Derfor tager vi udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Vi vil, sammen med forældrene, være med til at børnene grundlægger nogle gode kostvaner. Hvis børn tidligt lærer at spise sundt og varieret, vil det få betydning for kostvanerne resten af livet.

Personalet spiser sammen med børnene og er på den måde rollemodeller. Når børnene ser at personalet spiser maden, der serveres eller deres medbragte madpakker, får børnene lyst og mod til at prøve nye ting.

I vuggestuen skiftes børnene til at være med til at hente madvognen, ligesom de i både vuggestue og børnehave involveres i at dække bord, selv øse maden op/pakke madpakken ud, sende maden rundt, holde bordskik og selv at rydde op, når de er færdige med at spise.

### Kosten generelt i BørneOasen

I BørneOasen benytter vi hovedsageligt økologiske råvarer, og tager, så vidt det er muligt, altid udgangspunkt i danske råvarer. Derved opnår vi den bedste smag og får flest mulige vitaminer og fyld.

Vi udvælger de bedste råvarer ud fra varedeklarationen i forhold til: farvestoffer, tilsætningsstoffer, sukker og fedt. Vi bruger altid et minimum af salt og sukker i børnenes mad. Det skal dog understreges, at vi i BørneOasen ikke har nogen intention om at være en sukkerfri institution, men vil bruge værdien "sund dømmekraft".

Måltiderne sammensættes efter årstidens/sæsonens udbud. Således sikres det, at børnene bliver præsenteret for et bredt sortiment af veltilberedte råvarer. Som hovedregel tager vi udgangspunkt i den danske madkultur, bordskikke og traditioner, og laver hovedsageligt almindelig dansk mad. Vi søger dog også jævnligt inspiration fra andre lande, ligesom vi også er nysgerrige efter at lære/bruge nye trends indenfor madkulturen.

Ved at tilbyde forskellige former for mad, er vi med til at sikre, at børnene får mulighed for at få pirret deres smagssanser og udviklet deres smagsløg.

Barnets forhold til mad er baseret på nysgerrighed, sult og lyst. Derfor lægger vi vægt på, at maden ser indbydende ud og bliver serveret i rolige omgivelser, som barnet kender og er tryk ved.



Der afholdes årligt flere arrangementer i BørneOasen. F.eks. hygge på stuerne, forældrekafe, forældremøder, sommerfest m.m. Ved afholdelse af disse vil vi henvise til den "Sunde dømmekraft". Som personale er vi være opmærksomme på at skifte mellem grovboller, kage, m.m. og se på, hvad der ellers skal foregå.

### **Kosten i vuggestuen**

I vuggestuen tilbydes et forældrebetalt formiddags-måltid bestående af brød og frugt, samt et eftermiddagsmåltid, som er varierende med brød, frugtgrød, osv.

Omkring kl. 11 serveres et frokostmåltid. Dette er inkluderet i institutionstaksten.

For at sikre variation i maden tilbyder vi mange forskellige retter. Blandt andet varieres der mellem:

- Varm mad. F.eks. kartofler, ris, bulgur, grov pasta, bønner, linser, kikærter, o.lign. serveret med forskellige kødtyper f.eks.: oksekød, svinekød, fjerkræ, indmad, fisk og grønt til. Den varme mad kan f.eks. også være supper eller grød.
- Lune retter. F.eks. æggekage m/ grønt, fiskefiletter m.m.
- Kold mad. F.eks. rugbrød med forskelligt pålæg samt grønt.

### **Kosten i børnehaven**

I børnehaverne tilbydes der et let forældrebetalt eftermiddagsmåltid, som består af brød og frugt.

Ca. en gang pr. måned laves der mad sammen med børnehavebørnene. Maden på maddage i børnehaven er personalets ansvar, og vi er beviste om at måltidet indeholder sunde ting som f.eks. årstidens grøntsager, kød og fuldkornsbrød.

### **Madpakker**

Madpakker er forældrenes ansvar. I BørneOasen vil vi gerne opfordre til en sund og god madpakke, der eks. indeholder groft brød, grøntsager og varieret pålæg. Det er vigtigt at erindre, at madpakken skal give barnet god energi til det meste af dagen, og det er en god ide at tage udgangspunkt i noget barnet kan lide, men også jævnligt at prøve nye ting af, så barnet indimellem oplever at smage på noget nyt.

Madpakken skal være overskuelig og let at spise, og det kan være en god idé med en lille sund overraskelse. F.eks. et par vindruer el.lign.

Der er en håndfuld (elementer) der er gode at huske til madpakken:

- Noget gravegrønt, da grøntsager giver farvevariation, og det er godt med noget at gnave i.
- Vælg fuldkornsbrød, da det indeholder kostfibre, der mætter godt og giver god fordøjelse og stabilt blodsukker.

- Pålægget bør være forskelligt og magert – kødpålæg, æg og ost.
- Fisk bør være mindst en slags pålæg i madpakken.
- Frugt i små mængder kan være en dejlig lille afslutning i madpakken.



## EN SUND MADPAKKE

- 🍃 Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- 🍞 Brød – helst rugbrød eller groft brød
- 🥩 Pålæg – kød, ost eller æg
- 🐟 Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- 🍌 Frugt – det friske og søde

### Fødselsdage:

Husk, det er barnet/fødselsdagen der skal være fokus på, ikke maden!

### I vuggestuen:

*Kom i god tid og aftal fødselsdagsfesten med personalet.*

Fødselsdage for børnene holdes enten i BørneOasen eller hjemme hos barnet, og vi har valgt at gøre det ud fra følgende:

Til kl. ca. 8.00 - 8.15 grovboller med smør, evt. lidt frugt, ostehaps el.lign.

Til kl. 11 her skal maden indgå i stedet for vores frokost. F.eks. kan der serveres fuldkornsbrød, nøglehuls mærket pålæg, små frikadeller med fuldkornspasta el.lign. Det kan også være som en dessert til vores middagsmad kl. 11, f.eks. frugtspyd, boller, rosinpakke en figenstang el. lign.



### **I børnehave:**

*Kom i god tid og aftal fødselsdagsfesten med personalet.*

Fødselsdagsfesten kan holdes hjemme (1 gang i løbet af børnehavetiden) eller i BørneOasen, alt efter hvad der passer bedst for Jer og Jeres barn.

Vi anbefaler, at forældrene vælger at servere ting, der ikke indeholder store mængder sukker og farvestoffer.

Vi ønsker kun at komme til bordet en gang. Husk der er grænser for, hvor længe børn kan sidde stille ved bordet.

Hvis fødselsdagen holdes omkring frokosttid, forventer vi, at maden kan gøre det ud for en madpakke, dvs. den skal være både sund og mættende. F.eks. kan der serveres fuldkornsbrød, nøglehuls mærket pålæg, små frikadeller med fuldkornspasta el.lign. samt udskåret grønt, frugtspyd m.v.

Vi ønsker højest en slags kage eller kagemand. Vær opmærksom på, der er mange fødselsdage pr. år pr. stue.

Der må ikke deles slikposer rundt. Alternativer til slikposer kan f.eks. være: højtlesning, leg med udgangspunkt i det barn, der fejres, pynt på bordet (lys, servietter, sugerør, flotte glas, blomster), eller hvad man ellers kan finde på der gør måltidet/dagen helt specielt for fødselsdagsbarnet.