Kostpolitik i Børnehuset Solstien:

Formål med at have en kostpolitik:

- At sikre børnene ernæringsrigtig, varieret og sund kost. Det er især vigtigt, fordi mange børn får en stor del af deres kost i institutionen
- En fælles holdning i bestyrelse og personalegruppe er vigtig i forhold til formidling til øvrige forældre
- En formuleret mad- og måltidspolitik giver større bevidsthed om sundhed hos alle.
- Maddannelse, miljøbevidsthed, økologi

Tilberedning af måltider er en pædagogisk aktivitet
Børnene skal deltage i madlavning og forberedelse til ta'-selv frokost, bagning og tilberedning af frugt.

Børnene deltager i mindre grupper hver uge i at lave mad i både vuggestue og børnehave. Her præsenteres børnene for forskellige råvarer.

De fysiske og sociale rammer omkring måltiderne.

- Børnene spiser i mindre grupper med deres "egne" voksne.
- Der skal være roligt og en god stemning og atmosfære, hvor alle har mulighed for at komme til orde.
- Børnene skal opleve måltiderne som hyggeligt samvær med de andre børn og voksne.
- De voksne smager på maden sammen med børnene til måltiderne og opfordrer børnene til at smage på forskellige fødevarer, men tvinger aldrig.
- Maden bliver præsenteret af børnene for børnene, inden der spises (børnehaven)
- Allerede til morgensamling vælges børn (og voksen) til borddækning.
- De børn som har deltaget i borddækning får deres navn på magnettavlen udenfor stuen, så forældrene kan se hvem, der har deltaget.

- Det er vigtigt, at personalet har en positiv indstilling til den mad, der serveres, og forsøger at få børnene til at smage på den. Også næste gang - og næste gang.

Måltider der omfattes af kostpolitikken

- Morgenmad
- Formiddagsmad
- Frokost
- Eftermiddagsmad
- Fester og fødselsdage

Ernæringsmæssige krav til måltiderne

- Udgangspunktet er sundhedsstyrelsens anbefalinger
- Der skal tages højde for de ernæringsmæssige behov hos hver enkelt aldersgruppe.
- Der skal tilbagemelding fra personale til køkkenlederen om hvor meget, der reelt bliver spist, således at det enkelte barn kan sikres bedst mulig kost.

Køkkenpersonalets kvalifikationer

- Relevant faguddannelse
- Økologiminded
- Interesse i at deltage i maddannelsesaktiviteter

Krav til valg af råvarer

- Ca. 75 % økologiske råvarer, helst danske og i sæson
- Mælk,smør, æg, gryn, mel, ris og pasta er altid økologiske
- Af kartofler, grøntsager og frugt tilstræbes en økologiprocent på 70 %

Mad og børn på diæt

- Lægeordineret diæt går vi ind i efter vejledning fra forældre eller lægen

Menuplaner

- Køkkenlederen er ansvarlig for udarbejdelsen af menuplanerne under hensyntagen til, at de skal tilgodese de ernæringsmæssige krav, vi har opstillet
- Menuen skal både byde på velkendte retter, men også udfordre børnenes madmod.

Principper for de enkelte måltider

Morgenmad
Hver dag tilbydes brød, havregryn, og frugt.
Efter behov laves grød.

Formiddagsmad
Formiddagsmaden kan for eksempel bestå af brød med smør, smøreost eller pålæg, frugt eller grønt og vand.

Frokost:
En ugemenu består af:

- 1 dag med suppe eller grød
- 2-3 dage med varm mad (kød, fisk eller vegetar)
- 1-2 dage med kold mad (rugbrød, sandwich eller lignende)

Eftermiddagmad
Eftermiddagsmaden skal komplementere frokosten. Således serveres der for eksempel rugbrød med proteinrigt pålæg og grøntsager, hvis frokosten har været suppe, grød eller vegetarret.
Andre dage kan eftermiddagsmaden bestå af et surmælksprodukt med frugt og drys, eller friskbagt grovbrød med smørelse og frugt eller grønt.

Fødselsdage:
Når børnene holder fødselsdage, må børnene medtage noget sundt til uddeling blandt børnene. Det kan være fx boller eller frugt fint anrettet. Det gør det lettere for forældre at holde kontrol med indtaget af godter.
Personalet vil noget tid forinden fødselsdagen udlevere en fødselsdags seddel med tidspunkt for festen og forslag til, hvad man kan medbringe.

Det er også i orden ikke at medbringe noget til børnenes fødselsdag. I det tilfælde sørger vi for festen.
Der må ikke medbringes kage-slik-flødeboller-is-chips-sodavand-kakao-juice og lignende.
Personalet vil meget gerne hjælpe med ideer til fødselsdagen hvis der skulle være behov for det.

Fester:

Generelt afholder personalet sig fra at servere underlødige fødevarer for børnene. Det gælder også til fester. Der er tre undtagelser. Til juleeftermiddag spiser vi æbleskiver, til afslutningsfesten for de store børnehavebørn og til sommerfesten er der kage. Ved begge lejligheder er forældrene med og kan selv bestemme omfanget af indtaget. Der vil altid til disse fester også være mulighed for at vælge frugt.

Inspiration til fødselsdage:

Eksempel på hvordan en menuplan kan se ud:

UGE 22	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frokost	Minestronesuppe m. durumbrød	Rugbrød m pålæg og grønt Fiskefrikadeller Laksesalat Agurkeskiver cherrytomat Gulerodsstave	Farsbrød m. kogte, nye kartofler vendt i smør og urter; og råkost af sommerkål, gulerod og æble	Dall m. ris og agurkeraita	Rugbrød m. pålæg og grønt Kyllingeleverpostej Makrel i tomat Æg Figen-æble-spread Agurkeskiver Peberfrugt Sommerkålsslaw
Eftermiddag	Rugbrød m. kalkunsalami, agurk og cherrytomat	Tykmælk m. banan og müsli	Ølandshvedebrød m. figen-æble-spread og vandmelon	Rugbrød m. kyllingeleverpostej, agurk og peberfrugt	Grønsagsfoccacia m. ost Gulerodsstave
UGE 23	**MANDAG**	**TIRSDAG**	**ONSDAG**	**TORSDAG**	**FREDAG**
Frokost	Bygotto m. gulerod, porre og spidskål, samt flûtes	Rugbrød m. pålæg og grønt Kalkunsalami Torskerognsmos Kalveleverpostej Figen-æble-spread Agurkeskiver Tomat Gulerodsstave	Dampet torsk m. kogte nye kartofler, gulerødder, ærter og stuvet sommerkål	Ovnbagte kødboller i tomatsauce m. penne og et drys persille	Rugbrød m. pålæg og grønt Frikadelle Fiskesalat Æg Kartoffel Agurkeskiver Peberfrugt Cherrytomat
Eftermiddag	Rugbrød m. kalveleverpostej, agurk og banan	Tykmælk m. banan, fersken og müsli	Grovbrød m. smøreost og agurk	Kartoffelbåde, grøntsagsstænger og dip	Grahamsbrød m. smør og blandet frugt