

Kostpolitik for Uglereden



Formål:

At vi alle, både personale og forældre, bliver mere bevidste om kostens og måltidernes betydning for børnenes velbefindende og udvikling.

Børnene har brug for mange små måltider i løbet af dagen, for at holde energiniveauet stabilt.

Måltider der skal være sunde, varierede og inspirerende.

Morgenmad:

Det er vigtigt med et sundt og solidt morgenmåltid. Enten indtager man det i hjemmet, eller man får det serveret i børnehaven. Når barnet spiser morgenmad i børnehaven, er det børnehavens mad der bliver serveret, ikke medbragt mad.

Morgenmaden i børnehaven består af havregryn, havrefras, havregrød samt rugbrød og knækbrød, hvor der kan være smør, ost, pålæg og marmelade til. Frugt bliver tilbudt og der serveres vand og mælk.

Formiddagsmad:

Der serveres hver dag formiddagsmad i form af varierende frugt, rugbrød med smør (nogle dage leverpostej og pålæg) og vand fra medbragt drikkedunk.

Nogle dage vil børnene blive inddraget i køkkenet og der bliver eksempelvis bagt boller der serveres til eftermiddagsmaden. Hver fredag formiddag serveres der boller.

Frokost:

Alle medbringer madpakke + drikkedunk med vand, der stilles i køleskabet i garderoben. Der må også medbringes mælk. Vi opfordrer til en sund varieret madpakke; Rugbrød, groft brød, pålæg, fisk, ost og grønt tilbehør udgør en god basis. Derudover opfordrer vi til at minimere/undlade indholdet af søde sager så som kiks, kage, slik, chokolade og sukkeryoghurt. Lad dig ikke friste af farvestrålende reklamer for produkter, der passer godt i madkassen. Sodavand må ikke medbringes i børnehaven

Vi henviser desuden til denne hjemmeside med de 8 kostråd : www.altomkost.dk

Eftermiddagsmad:

Der serveres eftermiddagsmad hver dag ved 14-tiden. Der serveres varieret frugt og forskellige former for brød. For de børn der går sent hjem – mellem 16-17 – bliver der tilbudt frugt og rugbrød, så der tankes lidt ekstra energi inden aftensmaden.

Børnefødselsdag:

Når børnene har fødselsdag, vil vi gerne fejre det i børnehaven. Forældrene er velkomne til at medbringe noget spiseligt til barnets gruppe eller hele børnehaven. Dette aftales på forhånd med pædagogerne. Der må eksempelvis medbringes boller, kagemand, pizzasnegle, popcorn, frugt, kiks, frikadeller el. lign efter forældrenes valg. Denne dag må der gerne medbringes saftvand til børnene.

Vi opfordrer dog til at minimere sukkerindholdet i det der serveres, oftest er det rigeligt at medbringe 2 ting.

Vi dækker bord med lys, og der synges fødselsdagssang. Børnehaven giver en lille gave til fødselaren.

Der tages ikke hjem til fødselsdage.

Særlige hensyn:

Det kan i nogle tilfælde være nødvendigt at tage særlige hensyn til barnets kost. F.eks. hvis barnet lider af allergi, diabetes eller andet. Vi vil naturligvis på bedste vis tage hensyn til disse ting. Der kan dog i visse tilfælde blive tale om at forældrene selv må sørge for visse madvarer.

Børnehaven vil i sådanne tilfælde søge råd og vejledning hos fagpersoner som f.eks. en diætist.

Hvis der er muslimske børn i børnehaven, tages der også hensyn til dette, så børnene ikke får serveret svinekød, eller andet som de af hensyn til deres religion ikke må spise. Ligeledes tages der hensyn til vegetarianer

Børnehaven serverer ikke økologisk mad.

Generelt fra personale og bestyrelse:

Vi er af den opfattelse, at det mad, børnene har med i madpakken er mad som må spises, barnet bestemmer selv rækkefølgen. Hvis man ikke ønsker at barnet spiser "det lækre"/"desserten" først er det bedst at undlade det i madpakken.

Det der evt. bliver levnet fra frokost, bliver i madpakken, og denne bliver stillet i køleskabet igen, så børnene har mulighed for at tage noget senere på dagen, hvis sulten melder sig.

Hvis personalet i en periode oplever et barn der har en meget usund, sukkerholdig madpakke med, og barnet som følge heraf virker trist, bleg og uoplagt, vil man blive kontaktet af personalet.

Der vil i enkelte tilfælde blive serveret kage, saftvand og pålægschokolade i børnehaven. Dette kan bl.a. ske i forbindelse med forældrekafe, afslutning på temaer og andre særlige lejligheder.

Herunder er der lidt inspiration til madpakken og links til hjemmesider med gode ideer:

- Små gaver i madpakken
- Skrive på et hårdkogt æg
- Farvestrålende servietter
- Små tegninger/hilsner
- Stik maden ud med kageforme
- Smør maden sammen med barnet
- Små pakker med nødder, rosiner, agurk, ost, frugtspyd og pindemadder.

- www.altomkost.dk

- www.madkassen.dk

- www.arla.dk

- www.madpakkeservice.dk

Mvh Uglereden