

Kostpolitik

- En sund start på livet



Udarbejdet af forældrerepræsentanter og pædagoger i
Børnehuset Himmelblå 2023

Hvorfor en kostpolitik

Børnene opholder sig mange af deres vågne timer i dagtilbuddet og indtager også en stor del af deres måltider her.

Hermed får dagtilbuddet – i samarbejde med forældrene – et stort ansvar for de kostvaner, der grundlægges i den tidlige barndom. De vaner, børnene lærer vil de føre med sig resten af livet

Sund kost i barndommen har stor betydning for barnets udvikling og trivsel. God mad kan virke sundhedsfremmende.

Videnskabelige undersøgelser viser, at selv let vitamin- og mineralmangel i barndommen har indflydelse på børns udvikling, immunforsvar og helbred på længere sigt.

De mindste børn kan have svært ved at spise så meget mad, som de har behov for i løbet af en dag; derfor er det godt med mange små måltider.

Dagtilbuddets målsætning

- I samarbejde med forældrene at tilbyde børnene en sund og varieret kost, der dækker det enkelte barns ernæringsmæssige behov med udgangspunkt i Fødevarestyrelsens kostråd.
- At lære børnene gode vaner i forhold til at drikke vand.
- At børnene udvikler sunde madvaner på lang sigt, samt lærer de sociale aspekter omkring måltidet
- At børnene tilegner sig god hygiejne omkring tilberedning af mad og spisning.
- At lære børnene, at der er forskel på hverdag og fest.

Fødevarestyrelsens kostråd

- ❖ Spis planterigt, varieret og ikke for meget.
- ❖ Spis flere grønsager og frugter.
- ❖ Spis mindre og vælg bælgfrugter og fisk.
- ❖ Spis mad med fuldkorn.
- ❖ Vælg planteolier og magre mejeriprodukter.
- ❖ Spis mindre af det søde, salte og fede.
- ❖ Sluk tørsten i vand.

Hverdagen

I Børnehuset Himmelblå medbringer børnene selv madpakke til frokost. Børnehuset Himmelblå tilbyder børnene mælk (ca. 1 dl) til frokost og vand til de øvrige måltider. Den mad fra madpakken, som barnet ikke kan spise, sendes med hjem, så forældrene kan se, hvad barnet ikke bryder sig om og/eller ikke har kunnet spise den pågældende dag. Af hensyn til hygiejnen vasker vi hænder, inden vi sætter os til bords.

Børnene tilbydes morgenmad i fællesrummet i tidsrummet 6.30 til 7.00. Morgenmaden består af havregryn med rosiner/kanel, havrefras uden sukker, og knækbrød med smør. De tilbydes mælk eller vand til maden. Af og til har vi mulighed for at give dem havregrød. Børnene må ikke selv medbringe morgenmad.

Børn under 3 år kan tilbydes morgenmad der passer til deres udvikling. Vi tilbyder specialkost til børn, der pga. af handicap har særlige behov. Special- og diætkost skal være lægeligt begrundet.

Om formiddagen og om eftermiddagen spiser børnene deres medbragte frugt og brød på stuerne, i perioder af året spiser vi ude. Børnene tilbydes vand til måltidet.

Etik, læring og kultur omkring måltidet

Måltiderne i Børnehuset Himmelblå skal give grobund for et godt socialt samvær og fællesskab. Madpakken har stor værdi og må gerne appellere til sanserne både med duft og farver. Vi oplever også, at børnene bliver inspireret af de andre børns mad.

Vi ønsker at måltiderne skal foregå i en rar og positiv atmosfære, hvor det enkelte barn har tid til at spise sin mad og nyde samværet omkring bordet. Alle børn har faste pladser ved bordet/faste borde de sidder ved. Det giver ro, struktur og tryghed. De voksne spiser naturligvis madpakker sammen med børnene.

Når vi skal spise, vil vi gerne have en hyggelig stund sammen. Vi vil dialogen sammen om det, der optager børnene. Vi synes, det er en god måde at træne sproget på, vise interesse for hinanden og føle et fællesskab.

Vi øver os under måltidet i at:

- Vi sidder sammen under hele måltidet, børn der har brug for at bevæge sig kan have små opgave ex. fylde vandkanden op.
- Vi øver i at tygge af munden, inden vi taler.
- Børnene forlader bordet efterhånden som de er færdig med at spise. Det giver et godt flow i garderoben, når alle ikke skal derud på samme tid.

Børnene hjælper på skift med at dække bord/hente madkasser.

Når børnene er færdige med at spise, sætter barnet sit glas og tallerken på rullebordet og madkassen ud på rummet. Børnene lærer på denne måde at tage et medansvar og forstå, at tingene ikke sker af sig selv.

Madpakken

Forældrene har bestemt madpakkens indhold ud fra hvad de synes deres barn må spise, dog opfordrer vi til at madpakken er sund.

Vi hjælper barnet til at få ro til at spise sig mæt.

Madpakken bør leve op til følgende krav

- Stor nok til, at den kan dække barnets ernærings- og energibehov.
- Lækker og indbydende, så barnet har lyst til at spise den
- Ernæringsrigtigt sammensat til at den kan dække dagens behov og udvikle sunde kostvaner.
- Vi anbefaler at børnene har enten grøntsager, frugt eller nødder med, hvis forældrene synes madpakken skal indeholde en ”dessertting”
- Ingen slik, kager eller fødevarer med et skjult stort sukkerindhold, f.eks. Danone og Mælkesnitter.

Fødselsdage

Børnefødselsdage kan fejres på mange forskellige måder. I Børnehuset Himmelblå er vi nået frem til dette kompromis i forhold til børnefødselsdag.

Vi fejrer barnet med flag på rummet, fødselsdagssang, en gave fra stuen, som barnet har været med til at lave.

Forskel på hverdag og fest

På festdage, som f.eks. arbejdsdag, bedsteforældredag og andre arrangementer er der et til dagen tilpasset traktement. Vi har ikke 0 sukkerpolitik, og selvfølgelig skal vi have en is i sommervarmen.