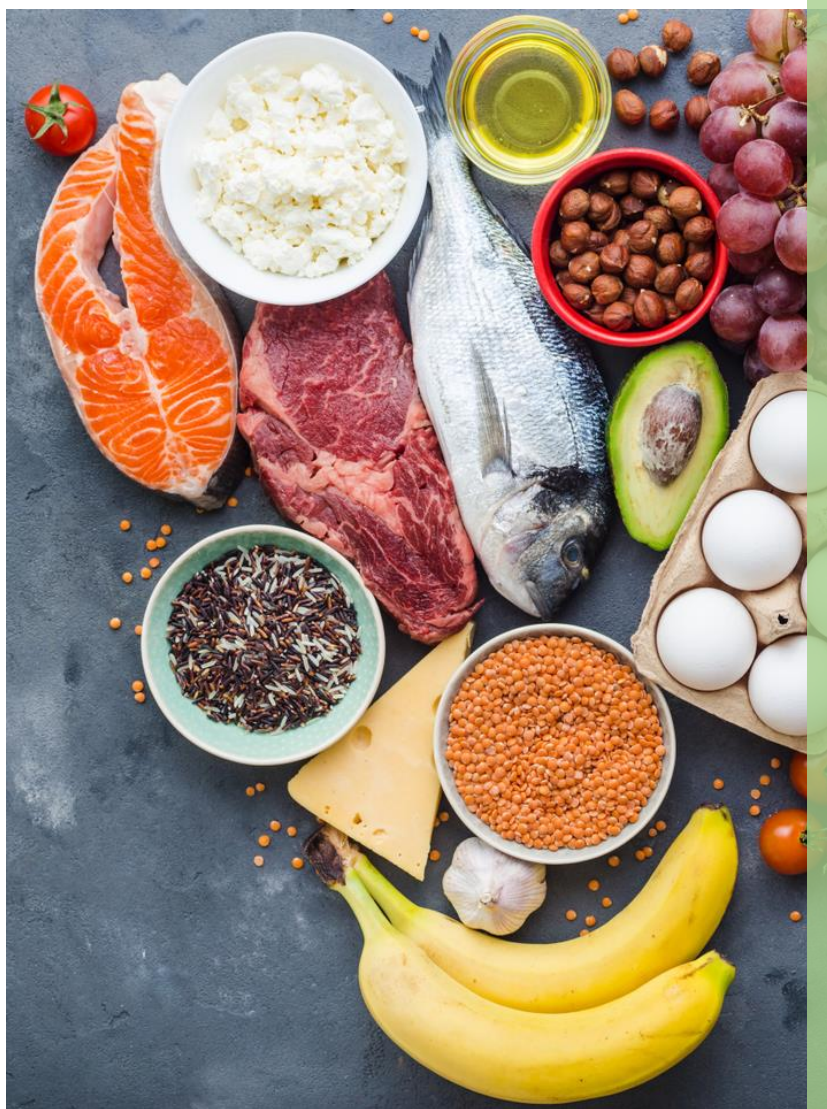


2022-24

Kostpolitik for Børnehuset Lindelund



Børnehuset Lindelund

Brøndby Kommune

Redigeret september 2022

Kostpolitik i børnehuset Lindelund

Vores afsæt er, at alle børn skal tilbydes sunde, veltillavet og varieret måltider. Vi arbejder med en måltidskultur der inspirerer børnene til at være nysgerrige og madmodige og motiverer til at prøve nye smage og til at spise retter som de ikke kender. Vi arbejder med et positivt syn på måltider og valgmuligheder til hvad de vil spise, da det er vores erfaring, at børn spiser mere når de selv har mulighed for at vælge.

Alle måltider tilberedes af 80% økologiske råvarer, med enkelte undtagelser. Økologisk fisk er svært at få, da de fleste er vildtfanget, men vi bruger det der er muligt at få. Vi følger de officielle vejledende kostråd fra sundhedsstyrelsen og Brøndby kommune. Vi arbejder med at gøre børnene selvhjulpne og give dem mest mulig indflydelse på deres egen hverdag. Dette betyder, at børnene er med til at hente madvogn, dække bord, hjælper med at feje og tørreborde af efter frokosten og meget mere. Det betyder også, at børnene selv må bestemme hvad og hvor meget de vil spise, af det mad der tilbydes. I særlige tilfælde kan der laves aftaler omkring kost. Der udarbejdes menuplaner for hver uge, der kan læses på Aula.

I praksis betyder det, at vi ved vores daglige måltider altid serverer frugt og grønt samt, at der er et minimum af fedt, salt og sukker i kosten. Desuden spiser vi dagligt enten kartofler, ris, fuldkornspasta, bælgfrugter og fuldkornsbrød, og ligeledes spiser vi fisk flere gange om ugen. Dette er for, at maden bliver så varieret som muligt hvilket sikre at børnene får de vitaminer og mineraler, de har brug for.

Børnene har en fysisk aktiv hverdag, både inde og ude på vores legeplads, så derfor drikker vi vand når vi er tørstige. Om sommeren bliver der sat vand frem på legepladsen, så det er let tilgængeligt for børnene. Vi anbefaler desuden at børnene har en drikkedunk med hen over sommeren, for at de kan nemt kan tage noget at drikke hele dagen i gennem.

Som en hovedregel, er alle vores måltider lavet fra bunden med friske råvarer der afspejler årstiden, og vi bager selv en stor del af det brød vi spiser.

For sikre et sundt måltid i hverdagen, laves der mad, der sigter efter at indholdet fordeler sig således.

- 1/5 til kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs
- 2/5 til brød, kartofler, ris eller pasta
- De sidste 2/5 til grønsager og frugt – gerne tre forskellige slags.



For det kolde måltid betyder det dobbelt så meget brød, som kød, fisk æg, ost og fedstof tilsammen, og lige så store mængder grønt og frugt tilsammen. Kilde: Alt om kost.

Værdier og børnesyn i måltidet

Vores måltidspolitik afspejler vores læringssyn der tager afsæt i, at børn er kompetente, ligeværdige, ressourcerstærke og aktive medspiller i læringsprocesser.

Vi prioriterer, at der er en god, rolig og stille atmosfære, hvor der er mulighed for, at tale sammen når måltidet spises. Børnene sidder derfor i mindre grupper med en fast voksen.

Personalet er nærværende og udviser nærvær og omsorg, hjælper og vejleder børnene uden at overtage kontrollen med måltidet. Børnene deltager aktivt i måltiderne afhængig af deres alder og formåen, bla er de med til selv at øse mad og hælde mælk op. De større børn øver sig i, at spise med kniv og gaffel.

For at styrke børnenes sociale og personlige kompetencer, lærer de at hjælpe hinanden under måltidet ved, at opmærksomme på hinandens ønsker og sende fade og kander rundt til deres venner.

Børnene i børnehaven er med til at lave madvogne og dække borde, samt rydde af efter måltidet.

Børnene i vuggestuen er med til at dække vogne og borde samt at rydde op efter måltidet, afhængig af alder og formåen.

Børnene venter på hinanden ved måltidet, for at skabe ro omkring de børn der fortsat spiser. Alt efter alder og moden hed vurderes det hvor lang tid de kan sidde og vente ved bordet.

Alle børn vasker hænder før og efter måltidet.

Vi oplever at nogen børn i perioder har nedsat appetit, eller er meget selektive i forhold til hvad de vil spise.

Vi presser ingen børn til at spise, spise op, eller spise maden i en bestemt rækkefølge, men forsøger at finde en løsning f.eks. ved at barnet smager på maden, og derefter kan spise noget barnet kan lide.

Maden anrettes indbydende og lækkert på små fade og i skåle, og alle borde dækkes inden børnene spiser.

Ved fødselsdage, afslutninger og påske og julefrokoster er borddækningen festlig.

I vuggestuen

De mindste børn i vuggestuen får deres mad skåret ud, de store vuggestuebørn spiser kvarte madder.

Babyer under 1 år mades, men så snart barnet viser interesse for at ville spise selv, får de lov til dette.

Frugt som vindruer skæres i små bidder, gulerødder rives fint eller serveres let kogte. Æbler og pærer skæres i fine stykker, for at undgå kvælningens ulykker, idet disse ikke frugter opløses af spyt.

Ingen børn spiser uden at der er personale til stede, idet de kan få noget galt i halsen. Der er ekstra opmærksomhed på vuggestuebørnene.

I børnehaven

Her skiftes Børnene til at være bordformand. Det betyder at de dækker bord og siger værsgo. I børnehaven venter børnene på at alle har mad på deres tallerken, og der er sagt værsgo. Vi arbejder meget med, at gøre børnene selvhjulpne så de smører selv deres brød, øser op og er med til at dække borde osv.

Morgenmad

Der tilbydes havregryn, havrefras, mælk og frugt eller grøntsager.

Frokostmåltider i vuggestuen

Det tilbydes varm mad 3 gange om ugen, og rugbrød to-tre gange om ugen.

Alle babyer tilbydes grød og mos. Der tilsættes ekstra fedstof indtil barnet er 1år.

Børnene spiser frokost kl.10.45.

Børnene drikker vand til frokost og letmælk til eftermiddagsmaden.

Der tilbydes modernemælkerstatning efter behov, til børn under 1 år.

Mellemmåltider i vuggestuen

Der tilbydes rugbrød og hver dag til morgensamling kl.9.00-9.30

Der tilbydes et proteinholdigt eftermiddagsmåltid med fx brød, frugt og grønt, smoothies, kødpålæg, ost og særligt bælgfrugter etc. Måltidet serveres i tidrummet kl.13.30-14.30, når børnene har sovet.

Frokostmåltider i børnehaven

Der tilbydes varm mad 2-3 gange om ugen, og rugbrød 2-3 gange om ugen.

Børnene spiser frokost kl.11.00.

Børnene drikker vand til frokost, og minimælk til eftermiddagsmaden.

Varme måltider

Vi skifter imellem en fiskeret, en kødret eller en vegetarisk ret, med forskellige grøntsager til.

Mellemmåltider i børnehaven:

Der tilbydes et proteinholdigt eftermiddagsmåltid med fx brød, frugt og grønt, smoothies, kødpålæg, ost og særligt bælgfrugter etc. Måltidet serveres i ved 14 tiden. Måltidet foregår ved, at der laves en "cafe" på den ene stue, hvor børnene kan komme og spise hvis de har lyst. Det er vigtigt for os, at måltidet er frivilligt, da vi er overbevist om, at børnene selv kan mærke, om de er sultne eller ej samt at spiser mere, når de selv kan vælge. Alle børn opfordres til, at få noget, at spise til eftermiddag.

Kød

Vi serverer kun halal slagtet kød, da vi lægger vægt på at det er et fælles måltid, hvor alle børnene spiser det samme mad.

Fisk

Tun og andre rovfisk serveres ikke, idet der er et højt indhold af kviksølv i disse fisk til børn under 3 år. Børn over tre år må få tun i begrænsede mængder.

Brød

Vi spiser fuldkornsrugbrød uden hele kerner. Det mætter, og er godt for tarmene på grund af indholdet af kostfibre. Boller og andet brød bages af foldkornsmel og hvedemel.

Frø og kerner

Græskarkerne og sesamfrø bruges i det hjemme bagte knækbrød som vi får. Solsikkefrø bruges meget lidt da de har et højt indhold af tungmetallet cadmium, der på sigt kan være skadeligt for nyrerne.

Væske

Vi drikker vand og mælk i hverdagen. Letmælk i vuggestuen og skummetmælk i børnehaven. Om sommeren har børnene selv drikkedunke med, der gør, at de har fri adgang til vand hvis de er tørstige.

Mælk

Der beregnes ca. 2 dl mælk per barn per dag for børn over 1 år, idet det forventes at barnet tilbydes mælk og andre surmælksprodukter hjemme. Fødevarestyrelsen anbefalinger er at barnets samlede mælkeindtag højst er imellem 3,5 og 5 dl om dagen.

Frugt og grønt

Alle børn tilbydes frugt og grøntsager to gange om dagen.

Fedstof

Vi bruger olivenolie og rapsolie, smør i begrænsede mængder.

Turmadpakker

Vores køkkenperson sørger for madpakker, når børnene skal på tur. Det er derfor vigtigt at forældrene informerer stuen, hvis børnene holder fri.

Sommer

Vi spiser varm mad to gang om ugen, og har tre rugbrødsdage. Generelt tilpasses måltiderne årstiden.

Afslutning for kommende skolebørn

Vi holder en afslutningsfest i børnehaven efter institutionen lukker. Til festen er børnene med til at bestemme hvad de skal spise. Der serveres saft/Juice/sodavand at drikke til og chips eller popcorn til at runde festen af med.

Allergi og fødevarer intolerance

Der kan tilberedes speciel kost til de børn, der ud fra et lægefagligt og helbredsmæssigt perspektiv har brug for dette. Der skal forevises relevant dokumentation fra læge eller diætist.

Dette gælder også mælkeallergi.

Nødder og popcorn

Vi spiser ikke hele nødder, mandler og popcorn i vuggestuen, på grund af faren for fejlsynkning.

Rosiner

Rosiner bruges ikke i madlavningen eller i bagværk, idet rosiner naturligt indeholder ochratoxin der kan være kræftfremkaldende for mindre børn. Anbefalingen for rosiner er at børn under 3 år ikke spiser mere end 50 g rosiner om ugen, dvs 3 af de små pakker.

Kanel

Vi bruger kun ægte kanel indeholder **ikke** indeholder stoffet kumarinin, der i store mængder og over en længere periode, kan være skadelig for leveren.

Tørret frugt

Tørret frugt og frugtpålæg tilbydes kun i begrænsede mængder, fordi de har et højt energiindhold. Den tørrede frugt har desuden tendens til at klistre sig fast i tænderne, og øger risikoen for huller i tænderne.

Risikis og risdrik

Ris indeholder arsen, et uorganisk stof der på sigt kan være kræftfremkaldende. Børnene tilbydes derfor ikke risikis og ris mælk.

Tvebakker og knækbrød

og tvebakker bruges kun i mindre omfang om sommeren til eftermiddagsmåltidet i forbindelse der serveres koldskål, da næringsindholdet er meget lavt. Knækbrød er altid hjemmebagt eller fuldkornsknækbrød og bruges jævnligt til vores mellemmåltider.

Sukkerpolitik

Et børnehavebarn må få max 30 gr. sukker om dagen. Sukker tager plads op for andre fødevarer og mætter ikke i længden. Vi bruger derfor mindst muligt sukker, men vi har ikke en "nulsukkerpolitik". Der skal være plads til lidt kanelsukker til risengrøden, syltetøj til æbleskiven til julefesten, lidt pebernødder i december, kage til sommerfesten, og et lille påskeæg til påske. Sftvand serveres kun ved særlige lejligheder, f.eks. til vores juleafslutning og til sommerfesten. Der kan på meget varme sommerdage spises en is.

Fødselsdage

Vi fastholder den restriktive sukkerpolitik der er fastlagt af bestyrelsen. I Børnehuset Lindelund er det muligt at uddele en af følgende ting til jeres barns fødselsdag f.eks. boller, knækbrød, figenstænger, popcorn eller frugt i alle afskygninger – er ting børnene er meget glade for.

Slikposer (uanset indhold) sodavand og chips, samt kage uddeles ikke. Husk ingen gulerødder eller popcorn til vuggestuebørn.

Hvis I inviterer stuen hjem til fødselsdag, er lidt andre regler. Ved hjemmebesøg fx fødselsdage, kan der serveres kage. Pynten skal dog **ikke** være slik. Der må ikke serveres slik, flødeboller ol. Som drikkevare kan der serveres vand, mælk, sukkerfrit saftvand, men ingen sodavand eller juice. Bestyrelsen har udarbejdet et katalog til inspiration.