



KOSTPOLITIK FOR ØSTBYENS DAGTILBUD.

Indledning

I Østbyens Dagtilbud har vi fuld forplejning.

Vores køkkenledere tilbereder således alle dagens måltider, og vi lægger vægt på, at tilbyde børnene en sund og nærende kost, som lever op til anbefalingerne fra Fødevarestyrelsen. Via et varieret udbud af sunde madvarer sikrer vi, at det enkelte barn får alle de næringsstoffer, som det har brug for (se nederst link til Fødevarestyrelsens anbefalinger og Nordisk Næringsstofs anbefalinger).

Såvel tilbedelsen, som afviklingen af det fælles frokostmåltid og mellemmåltiderne er en oplagt ramme i den pædagogiske praksis, hvor begreber som omsorg, opdragelse og læring kan udfolde sig.

Madordningen er obligatorisk og prisen opkræves sammen med forældrebetalingen og dækker alle omkostninger til fødevarer samt en del af køkkenlederens løn.

Vi er en del af "den kommunale frokostordning", som er en tvungen ordning, for alle indmeldte børn i Østbyens Dagtilbud. Den er 100% forældrefinansieret, der ydes søskenderabat samt økonomisk og pædagogisk friplads efter gældende regler.

Vi har ansat en køkkenleder i hvert hus, og de laver madplaner for en uge ad gangen, som hænges op på infotavlen.

Målet med kostpolitikken er:

- At opbygge sunde kostvaner og udfordre barnet til, at smage og eksperimentere med nye madvarer, som udvikler barnets smagssanser og giver kendskab til forskellige madvarer.

Dagens måltider:

- Morgenmad indtil kl. 7.30, der serveres havregryn, cornflakes, havrefras, grød, hjemmebagt brød, mælk.
- Formiddagsmad kl. 9, er et let mellemmåltid med varieret frugt/grønt; i vuggestuen med brød til.
- Frokost kl. 11, der serveres et varieret udbud af kold og varm mad med grøntsager til. Vi er bevidste om, at undgå madspild og udnytter rester til morgendagens måltid. Der serveres vand til frokost; i vuggestuen mælk.
- Eftermiddagsmad kl. 14, er et mellemmåltid med tilbud om frugt og hjemmebagt rugbrød. I vuggestuen tilbud om grød/kartoffelmos eller andet som supplement.

Vi ønsker ikke, at der medbringes morgenmadsprodukter/madpakker; vi er opmærksomme på hvert enkelt barns særlige behov, og ingen børn går sultne rundt.

Kostens indhold:

Vi bestræber os på, at give børnene en sund og varieret kost, som for en dels vedkommende er fremstillet af økologiske råvarer. Hvis de små skal trives og udvikle sig, skal de basale behov dækkes bedst muligt.

I Østbyens Dagtilbud går vi ind for, at måltiderne lever op til Nordisk Næringsstofs anbefalinger(NNA), og kosten følger de 10 kostråd for børn og unge.



ØSTBYENS DAGTILBUD & SFO

Vi lægger stor vægt på, at maden er indbydende og smagfuld. Menuplanen følger årstidens sortiment, med henblik på frugt og grønt. Vi gør vores bedste for, at give børnene både nye og gamle spændende smags- og madoplevelser fra både ind- og udland.

Vi bager det meste af vores brød selv. I alle opskrifter indgår der grove korn- og melsorter.

Pædagogisk praksis:

Kostpolitik handler om mere end selve maden, nemlig tilberedning, servering af maden og at spisningen foregår i en rar og rolig atmosfære, hvor der er tid til hyggelig samtale om stort og småt. Vores kostpolitik skal være med til, at sikre trivsel, tryghed og gode madvaner.

Børnene har mulighed for, at deltage i madlavningen ved at hakke, snitte og skære grøntsager eller forme og pensle boller. Dette tjener flere gode formål: dels styrker det finmotorikken, muskelsansen, duftsansen, øje/håndkoordination og børnenes fornemmelse for konsistens. Dels lærer børnene om forskellige fødevarer, sproget øves og udvikles og sidst men ikke mindst: børnene lærer at hjælpe til og yde en fælles indsats ved, at løse en praktisk opgave.

Vi er bevidste om rollemodellens betydning, dels vi voksnes måde, at omtale maden på og agere under måltidet, dels børnenes indvirkning på hinanden. Det vækker børns nysgerrighed, at se deres kammerater spise mad, som de ikke tidligere har smagt eller ikke har brudt sig om, og det er tydeligt at se, at børnenes lyst til at prøve nye madvarer øges ved at de spiser sammen og får det samme serveret.

De sociale kompetencer trænes flittigt i forbindelse med såvel tilberedningen af maden som selve måltidet. Vi lærer børnene almindelig bordskik, f.eks. bede om tingene, vente på tur, sige tak for mad, sidde stille og roligt ved bordet.

Vi har fokus på, at lære børnene de gængse hygiejneregler: at vaske hænder grundigt før og efter madlavning og inden spisning, at man ikke putter fingrene i mund, hår eller næse, når man laver mad, at man skal holde råvarer adskilt fra de tilberedte varer og at man ikke må smage på råvarer som f.eks. råt kød, rå æg.

Fødselsdage:

Vi opfordrer meget kraftigt til, at børnenes fødselsdage, uanset om de holdes i hjemmet eller i vuggestuen/børnehaven, ikke indeholder masser af kage, slik og andet usundt (ingen slikposer, tak), men at der serveres sunde lækkerier evt. suppleret med lidt af det usunde.

Ideer til sunde lækkerier kan findes her:

<http://sundemadpakker.dk/>

Se fødevarestyrelsen anbefalinger her:

<http://www.foedevarestyrelsen.dk/Publikationer/Sider/publikationDetalje.aspx?pub=2009002>

Læs mere om Nordisk Næringsstofanbefalinger her:

<http://www.norden.org/da/aktuelt/nyheder/nye-nordiske-ernaeringsanbefalinger-2013-fokus-paa-kosten-som-helhed>

Udarbejdet i juli 2016, revideret marts 2017