
Østbyens dagtilbuds kostpolitik.

I forbindelse med den stigende interesse og fokus på sundhed og trivsel, skabes indsatser for at fremme gode kostvaner, forebygge fedme og bidrage til børnenes generelle velvære og udvikling. Vi mener derfor at et sundt måltid skal følge de til en hver tid gældende officielle danske anbefalinger for kost til børn i den relevante aldersgruppe.

Vores kostpolitik lægger sig op af og er i overensstemmelse med Struer Kommunes overordnet kostpolitik, som bl.a. siger:

Den mad, der serveres i institutionen, skal være sund, varieret og indbydende.
Det betyder:

- der skal lægges vægt på friskhed og kvalitet i udvælgelsen af madvarer, gerne med udnyttelse af årstidens frugt og grønt, evt. økologiske vare
- maden skal være friskt tillavet
- maden skal være varieret, velsmagende
- appellerende til alle sanser med: farver og facon, samt smag og duft
- den enkelte bør have flere valgmuligheder

Ligesom det er vigtigt, at børn og unge udvikler sunde drikkevaner.
Det betyder:

- børn skal tidligt vænnes til at drikke vand
- der skal altid være adgang til friskt koldt vand og/eller mælk
- børn skal kende til søde drikkevarers indvirken på kroppen
- søde drikke bør i videst muligt omfang undgås

Den mad, der serveres i institutioner i Struer, tager udgangspunkt i dansk madkultur
Det betyder:

- forældre kan, efter kulturel eller religiøs overbevisning, fravælge bestemte madvarer
- diæt eller specialkost skal være lægeligt begrundet

Vi lever op af de 7 kostråd:

- spis planterigt, varieret og ikke for meget
- spis flere grøntsager og frugter
- spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- spis mad med fuldkorn
- spis planteolier og magre mejeriprodukter
- spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand



Vi er bevidste om at børnene spiser mere end halvdelen af deres daglige mad i institutionen. Vi er dermed medvirkende til, at udfordre barnet til at smage og prøve nye madvarer. Herved udvikles barnets smagssanser og kendskab til forskellige madvarer. Det fælles frokostmåltid er også en oplagt ramme i den pædagogiske praksis, hvor begreber som omsorg, dannelse og læring kan udfolde sig.

Dagsrytme.

- Morgenmad serveres indtil kl. 7.30, der serveres havregryn, rugfrø, grød, brød, knækbrødmælk.
- Formiddagsmad er et let mellemmåltid med varieret frugt/grønt og dertilhørende brød.
- Frokost der serveres et varieret udbud af kold og varm mad med grøntsager til. Der serveres vand til frokost; i vuggestuen mælk.
- Eftermiddagsmad kl. 14, er et mellemmåltid med tilbud om frugt/grønt og brød. I vuggestuen tilbud om grød/kartoffelmos eller andet som supplement.

Hvor køber vi maden

Vi prioriterer at kvaliteten på råvarerne er høje. Vi køber gerne økologisk, hvor prisen kan bære det og hvor det giver mening. Vi har en stor fokus på klima venlig mad. Det betyder vi fx ikke køber økologiske æbler fra Israel i stedet for danske æbler.

Vi forsøger aktivt at bekæmpe madspild og så vidt muligt anvende alle vores madvarer. Det betyder vi har "red maden" dage hvor alle stuer ikke får samme menu, at køkkenet nogen uger tilpasser menuen, så vi får brugt det vi har, i stedet for at bestille nyt.

Vi tager hensyn til dyrevelfærd og køber ikke buræg.

Der serveres vand til frokost i børnehaven og mælk i vuggestuen. Vi er opmærksomme på hvert enkelt barns særlige behov, og ingen børn går sultne rundt.

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 deltager aktiv på stuen ift. spisning. Maden bliver hældt i små skåle så alle børn selv kan øse op ved bordene og øve deres fin motorik. De lærer man kan tage flere gange, hvor stor er en portion? Hvor meget kan jeg spise? Lærer at mærke efter.

Vi er bevidste om rollemodellers 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.

Vi har fokus på traditioner og årstider. Hvad spiser man til jul, påske, fastelavn. Hvilke råvarer er i sæson nu, og Hvad kan man lave ud af dem.

Fødselsdage

Ved fødselsdag må fødselaren have EN ting med. Fx 1 kage, boller, is, frugtfad, finstænger og lign. Vi har stort fokus på at skabe gode vaner fra lille og lære at hygge og fejring er selskabet og ikke maden.