



STRUER
KOMMUNE



Hjerm Dagtilbud

KOSTPOLITIK

Dagpleje, vuggestue
og børnehave



Hjerm Dagtilbuds kostpolitik

Formål

Denne kostpolitik tager udgangspunkt i ovenstående og i Struer Kommunes overordnede kostpolitik. Den er tilpasset hverdagen i Hjerm Dagtilbud.

Vi har et ønske om, at de børn der går i vores dagtilbud får sunde kostvaner og dermed optimale kår for en god fysiologisk udvikling, hvor kroppen får de vitaminer og mineraler – proteiner der kræves for en sund udvikling, imens de vokser og udvikles som individuelle individer.

Overordnede rammer

Formiddags- og eftermiddagsmad medbringes af forældrene. Forældrene er i en turnusordning for barnets gruppe og medbringer på skift.

I dagplejen sørger den enkelte dagplejer for al forplejning i løbet af dagen. Denne forplejning er indeholdt i forældrebetalingen.

I børnehaven medbringes frokosten (madpakken) hver dag hjemmefra. Derfor er det vigtigt for os, at børnene får varierede sunde madpakker med hjemme fra der giver forskellige smagsoplevelser.

I vuggestuen er der frokost med i forældrebetalingen.

I dag er mange børn ekstremt kræsne, det undrer sundhedsmyndighederne og hæmmer børns mangfoldighed i deres madkultur og dermed ernæring og smagsoplevelser.

Daglige rammer

De ting vi vægter i vores dagtilbud:

En vigtig forudsætning for at udvikle barnets lyst, nydelse og glæde ved at spise er barnets velbefindende. Barnet skal opleve tryghed, som skabes ved, at det sidder på den samme plads med de samme børn og voksne ved de forskellige måltider. Der skal være god tid til måltidet, der skal være ro, der snakkes afdæmpet og man har rolige bevægelser. Barnet skal sidde godt, stolen skal passe til bordet, stemningen skal være hyggelig, atmosfæren afslappet og afbrydelser skal så vidt muligt undgås. Sådanne rammer giver barnet mulighed for at føle sult og mæthed.

Madpakkerne serveres og mens der spises sættes der fokus på syns-, lugte- og smagssansen i snakken om, hvordan maden ser ud i dag, hvordan den dufter og hvordan den smager. Er den fx sød/sur, stærk/mild, kold, hvor kommer råvarerne fra osv.

Hygiejne

Vi lærer børnene god hygiejne generelt og specielt omkring afvaskning af hænderne med sæbe, vi vasker hænder før og efter et måltid.

Før frokost opfordres børnene til toiletbesøg for at undgå forstyrrelser under måltidet.

Ethvert toiletbesøg kræver efterfølgende fingervask, også selvom barnet ikke selv har deltaget aktivt eller

tørret sig.

Bordene der spises ved aftørres inden borddækning og gulvene grovfejes, hvis de trænger.

Efter hvert måltid aftørres borde og stole, gulvet fejes og der luftes ud.

Det sociale

Personalet i børnehave og vuggestue / dagplejen er rollemodeller og spiser sammen med børnene.

Alle børn sidder ved bordet og har faste pladser. Det er vigtigt for alle i Hjerm Dagtilbud at være med til at skabe en god stemning, at undgå forstyrrelser og at have tid til fordybelse omkring måltidet. Det giver en fælles oplevelse at spise mad, at have en dialog om maden, smag, ingredienser, konsistens, udseende.

Der holdes bordskik, børnene lærer hensynstagne, vandet sendes rundt, man beder om hjælp og tilbyder sig. Der ventes på tur og der lyttes til hinanden.

Processer og tilberedelse

En vigtig forudsætning for at give børnene sunde kostvaner er, at de har oplevelsen af, at sund mad er indbydende og lækker. I som forældre og vi som voksne i deres dagligdag i Dagtilbuddet har ansvaret for at være rollemodeller for den læring.

Vi forsøger, at bruge årstiderne til at sætte fokus på forskellige kosttemaer som fx ved høstmiddag, påskefrokost, julefrokost og bålmad. Disse dage skal der ikke medbringes en madpakke.

Pædagogisk arbejder vi "fra jord til bord" og har i vuggestue og børnehave højbede, hvor vi sår og planter afgrøder, som vi gennem sommeren passer og plejer for til sidst at høste, tilberede og spise. Muligheden for at deltage i- og se tilberedningen begrænser sig til børnene i børnehaven, da køkkenet fysisk er placeret her. Børnene har ingen adgang inde i køkkenet, men kan deltage i børnehøjde fra den anden side af køkkenbordet. I det omfang det er muligt, inddrager vi børnene små som store i tilberedning og anretningen af maden, og ligeledes i borddækning og oprydning.

Børnene i hele dagtilbuddet er på stuerne og i dagplejen med til at dække bordene og igen med til at rydde af, når de er færdige med at spise. Vi søger at inddrage børnene i fremstillingen af de små mellemmåltider, der kan smages og der bages ind i mellem sammen med børnene.

I dagplejen findes ikke højbede, men det hindrer os ikke i at dyrke kartofler, tomater og urter m.m. i små pletter og plantesække.

Mad og madplan

I dagplejen og vuggestuen serveres hver dag sund og varieret mad som det anbefales af sundhedsstyrelsen. Der serveres morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad. Til måltiderne serveres minimælk og vand.

Frokosten hos den enkelte dagplejer er hver dag individuel. Fælles kan nævnes rugbrød med forskelligt pålæg inkl. fisk, spejlæg, lune retter og grød.

I vuggestuen består det daglige frokost måltid hovedsageligt af rugbrød m. pålæg. Forskellig fisk indgår som dagligt tilbud og der tænkes i sunde variationer af pålæg. Der er altid et tilbehør af grønt, både rå og kogte.

Det anbefales at børn får deres energibehov dækket ved:

| | ½-1 år | 1-3 år | Over 3 år |
|-----------|---------|---------|-----------|
| Protein | 7-10 % | 10-15 % | 10-15 % |
| Fedt | 35-45 % | 30-35 % | 30 % |
| Kulhydrat | 45-60 % | 50-55 % | 55-60 % |

Højest 10 % af den samlede energi må komme fra sukker. For et børnehavebarn svarer det til 35-40 gram om dagen.

Som det fremgår af tabellen skal børn under 3 år have lidt federe kost.

Sundhedsstyrelsen anbefaler til børn over 3 år:

Spis meget rugbrød og gryn (fuldkorn)

Spis kartofler og mange grøntsager hver dag

Spis ofte fisk og fiskepålæg

Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold

Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold

Brug kun lidt smør, margarine og olie

- og spar på sukker og salt.

Ved at få en varieret madpakke med i børnehaven med forskellige typer af mad, er det vores håb, at børnene bliver nysgerrige og smagslystne. Vi ønsker sammen med jer forældre, at være med til at udvikle børnenes gode spisevaner og fremme deres evner til at vælge den sunde kost.

Infotavlen ved indgangen til børnehaven informeres om formiddags- og eftermiddagsmaden. Den månedlige formiddags / eftermiddagsmad kan også findes på jeres mail.

Ugens formiddags/eftermiddagsmad i børnehaven ser typisk således ud:

- Rugbrød med forskelligt pålæg og grønt
- A 38 m. muslie
- Grovboller eller grovbrød
- Grov knækbrød, gulerodsstave, agurkestave

Som en del af vores pædagogik opfordrer vi altid børnene til at smage på det, som er i deres madpakker / formiddags / eftermiddagsmad og håber dermed, at vække deres kulinariske nysgerrighed. Personalet sikrer, at ingen børn går sultne fra bordet og at ingen børn overspiser.

Særlige hensyn

Sundhedsstyrelsens nye anbefalinger er, at børn under 1 år skal drikke vand eller modermælkserstatning. Anbefalingen om sødmælk er altså ikke længere gældende.

Hvis barnet har behov for specialmad, babymad eller mælkeerstatning, medbringes det af forældrene. Hvis barnet grundet allergi, religion eller andet ikke kan spise det, som tilbydes, skal barnet som udgangspunkt selv medbringe anden erstatning. I samarbejde med ledelse og/eller dagplejer, finder vi en løsning.

Dagens måltider

Morgen:

I dagplejen serveres der morgenmad frem til kl. 7:30. Det kan være havregryn, havregrød eller øllebrød, hertil mælk.

I vuggestue og børnehave serveres der morgenmad fra kl. 6:15 og indtil vi går på stuerne kl. 7:30.

Der serveres havregryn og grød, til tider æblemos som erstatning for sukker. Det er også muligt at få rugbrød eller grovbrød, havregryn med et let sukkerstrøg og mælk.

For at undgå madspild serveres afstemte portioner og er sulten større serveres endnu en portion.

For at sikre den gode hygiejne, henstiller vi til, at det kun er personalet, der serverer morgenmaden til børnene.

Formiddag:

I dagplejen serveres der formiddagsmad kl. ca. kl. 8:30 – 9:00. Det kan være boller eller rugbrød med smør og ost, frugt og vand.

I vuggestuen sætter vi os til bordet kl. 8:30 og synger med børnene, hvorefter vi serverer rugbrød og frugt.

I børnehaven samles børnene kl. 9:00 i deres grupper og der serveres forskelligt frugt. Vi starter dagen roligt og fortæller børnene om dagens pædagogiske aktiviteter og hvilke læreplaner vi skal udforske og med hvilket læringsmål for øje. Endvidere fortælles en historie, der synges eller læses højt fra en bog.

Undgå så vidt muligt at aflevere dit barn i dette tidsrum, så vi undgår forstyrrelser.

Frokost:

I dagplejen spises der frokost ca. kl. 11:30, hertil serveres der mælk.

I vuggestuen går vi til bords kl. 11:00. Vi læser, før vi spiser eller under måltidet.

I børnehaven spiser børnene deres madpakker i de grupper de har været i hele formiddagen, med den samme voksne de har været sammen med. Vi holder bordskik, så alle børn oplever, at have ro ved måltidet uden en masse forstyrrelser.

Eftermiddagsmad:

I dagplejen og vuggestuen serveres eftermiddagsmad efterhånden, som børnene kommer op fra deres middagssøvn.

I dagplejen serveres bl.a. boller, knækbrød, skorper, frugt og vand.

I vuggestuen serveres forskellig slags grovbrød m ost, pålæg eller marmelade m. lavt sukkerindhold.

Menuen kan også være frugtgrød eller hjemmelavet koldskål.

I børnehaven afholdes eftermiddagscafe kl. 14:00 i alrummet. Børnene kommer på skift i cafeen, hvor personalet sørger for, at alle børn får noget at spise og at det forløber i en hyggelig atmosfære.

Til alle måltider i børnehaven serveres vand.

Fødselsdage

I dagplejen aftales det med den enkelte dagplejer, hvordan fødselsdagen ønskes afholdt.

Når børnene holder deres fødselsdag i vuggestuen eller børnehaven, så er familien velkommen til at medbringe noget spiseligt, som serveres på barnets stue enten i stedet for formiddagsmad eller som dessert efter frokosten. Vi appellerer til "sunde" fødselsdagsmenuer.

Når et barn har fødselsdag sættes stueflaget frem med en hilsen til barnet og vi synger en fødselsdagssang, som barnet selv bestemmer.

Forældrene er velkomne til at være med til fejringen.

Vi opfordrer i alle afdelinger til, at fødselsdagsmåltidet er i tråd med vores sunde kostpolitik, og vi frabeder os slikposer til børnene.

Højtider

I alle afdelinger markeres årets forskellige årstider og traditioner med traditionsbundne måltider, fx fastelavn, påskefrokost, Sankt Hans, høstfest og julefrokost.

God appetit



TÆT PÅ MENNESKER TEKNOLOGI OG NATUR