

TANGSØ BØRNEHUS KOST OG MADPOLITIK



Udarbejdet af personale og godkendt i bestyrelsen og MED.

Kostpolitik og måltidspolitik for Tangsø Børnehus.

Baggrund:

Vi mener at sund kost er vigtigt for børns trivsel og udvikling. Da børnene opholder sig de fleste timer af deres vågen tid i børnehaven, vil den mad vi serverer for børnene være ernæringsrigtig og varieret. Hermed får børnehaven – i samarbejde med forældrene – et stort ansvar for de kostvaner, der grundlægges i den tidlige barndom.

Mål:

- At meget af vores mad bliver lavet fra bunden i børnehaven, så alle børn får mulighed for at bruge sanserne i forbindelse med mad. Der er dagligt to børn, som hjælper i køkkenet.
- At sikre børnene tilbydes sund mad og drikke i løbet af dag.
- At maden skal have høj ernæringsmæssigt værdi, være varieret, smage godt og se indbydende ud.
- At maden indeholder en passende mængde proteiner, kulhydrater, fedt, vitaminer og mineraler, som passer til børnenes alder.

Råvarer:

Vi vil gerne have, at produkter som mælk, gryn, mel, gulerødder, ris og pasta er økologiske. Vi vil bruge årstidens grøntsager og frugt. Vi bruger fuldkornspasta og brune ris. Vi vil bestrebe os på at købe danske råvarer, nøglehulsmærket og med fuldkornslogo.

Vi handler fortrinsvis lokalt.

Drikkevarer:

Børnehaven serverer vand til alle måltider, fordi vi mener det er meget vigtigt at børnene får vand at drikke i løbet af dagen. Derud over er der altid mulighed for at få en kop vand. Der bruges økologisk skummetmælk til morgenmadsmåltidet.

Måltider:

Der tilbydes morgen-, formiddag-, middags-, og eftermiddagsmad i børnehaven.

Morgenmåltidet består af økologiske havregryn, rugfrø, cornflakes, rosiner, rugbrød, grovboller, ost. Sukker bliver brugt som "krydderi" som den voksne doserer. Der tilbydes vand at drikke og økologisk mælk til skemaden. Morgenmaden serveres i vores fælleskøkken fra kl. 6.00 til 7.30.

Til formiddagsmad serveres der enten en grovbolle, frugt, grøntsager eller et stykke rugbrød. Maden indtages på de forskellige stuer i forbindelse med deres samlingsstund.

Frokostmåltidet er hovedmåltidet for alle børn. Måltidet indtages på de forskellige stuer. Der er udarbejdet en madplan for en uge af gangen. Planen består af:

- Mandag: Suppe.
- Tirsdag: Rugbrød med pålæg/fisk
- Onsdag: Varm mad.
- Torsdag: Fisk eller vegetarmad.
- Fredag: Rugbrød med pålæg/fisk

Ved hvert måltid bliver der serveret gulerødder og andet grønt. Vi serverer mad som udgangspunkt er hjemmelavet, men ikke kødpålæg. Vi laver selv vores leverpostej og marmelade. Vi serverer ikke rød spegepølse, kødpølse, vakuumpakkede kartofler og andet færdiglavet købt. mad.

Eftermiddagsmaden består af enten rugbrød med pålæg, grovboller, knækbrød, grød og grønt.

I Tangsø børnehus har vi en holdning til at alle børnene smager på maden.

Slik og kager: Slik og kager er ikke en del af vores hverdag, men kan tilbydes i forbindelse med et barns fødselsdag, dog i begrænsede mængder.

Ved særlige arrangementer/traditioner tillader vi i børnehaven, at der kan serveres lidt usundt mad, kage, slik og saft.

Diætpolitik:

Hvis barnet har behov for diætkost, vil vi indgå i en dialog med forældrene.

Måltidspolitik:

Vi vasker hænder før vi spiser.

Vi har en duks for en uge af gangen, som hjælper til med at hente formiddagsmad, frokost, dækker bord og siger værsgo.

Børnene øser selv sin mad op, sende maden videre til hinanden, og begynder først at spise, når de har alt på tallerken.

Vi vægter højt, at maden indtages i rolige omgivelser, og det sociale samvær prioriteres.

De største børn spiser med kniv og gaffel.

Vi taler ikke med mad i munden og vi bliver siddende på stolen under hele måltidet.

Det er vigtigt at børnene få noget groft at tygge på f.eks. "gnavegrønt" da det virker stimulerende for den sproglige udvikling.