

Kostpolitik for Dagmarasylets børnehave

Sund mad er en meget vigtig forudsætning for, at vi kan sikre vores børn et godt helbred og forebyggelse af sygdomme. Gennem kosten skal vi sikre, at børnene trives både fysisk og psykisk.

Vores målsætning er:

Børnene sikres en ernærings korrekt hverdag og oplever at søde sager er ved specielle lejligheder og ikke en del af hverdagen.

Børnenes psykiske og fysiske velvære trives, det opnås også igennem kosten Børnene oplever at sunde kostvaner er lige så gode og rare når man spiser sammen og hygger sig.

Spisesituationen skal også være hyggelig i det daglige.

Måltiderne

Vi anser det for vigtigt at gøre måltiderne til en positiv oplevelse for børnene, det fremmer deres lyst til at spise maden og også lysten til at smage ny mad. Det hører også til et måltid, at alle husker at vaske hænder. Det er afhængig af det enkelte barn hvor mange madder der pakkes ud og sættes på tallerkenen. Ét af børnene, siger værsgo` .

Vi spiser frokost i grupperne. De voksne er bevidste om deres roller som modeller for børnene, så de lærer normer for, hvordan man sidder ved bordet. De voksne spiser frokost sammen med børnene og gør måltidet til en hyggelig stund, hvor der er tid til at snakke om det, der optager børnene eller få en lille historie læst op. Man holder bordskik og rydder op efter sig.

Ritualer omkring måltidet forsøger vi at gøre så ensartet for alle 3 grupper i huset.

Indkøb

Vi bestræber os på at købe økologiske dagligvarer hvis det er tilgængeligt. F.eks. mælk, æg, mel, havregryn.

Morgenmåltidet:

Børnehaven tilbyder havregryn, cornflakes og mælk mellem kl.6.30 -7.30. Hvis barnet skal have morgenmad i børnehaven er det børnehavens mad . Vi ønsker ikke medbragte morgenmadsprodukter (guldkorn, chokopops, o. lign) i børnehaven. Vi bruger rosiner, nødder kanel og lidt frugt som supplement. Vi mener at det er vigtigt, at børn spiser morgenmad hjemmefra, da de gode spise vaner starter i de tidlige leve år.

Formiddags måltid

Nogle børn er sultne i løbet af formiddagen. Børnene er velkomne til at spise fra deres madpakker inden gruppetid. Vi anbefaler: Rugbrød eller andet groft brød som formiddags mad samt lidt tilbehør som rosiner, agurker, gulerødder, nødder og oste.

Frokosten

Frokosten er børnenes største måltid i løbet af børnehavedagen. Frokosten skal være nærende og mættende fordi børnene bruger meget energi på en dag.

Vi anbefaler at madpakken består af rugbrød eller andet groft brød, da hvidt brød ikke mætter som rugbrød. Pålæg, grønsager som agurker, gulerødder, grøn peber, majs, ærter, rosiner.

Vi drikker vand til frokosten.

Vi ser helst ikke alle former for yoghurt, Kinder mælkesnitte, kage, slik, kiks, chokolade og juice med i madpakken. Hvis det vi ikke anbefaler bliver overholdt er det reelt en drøftelse mellem forældre og personale, der skal til. Gruppens voksne taler med forældrene om Vi foretrækker der bliver talt fra voksen til voksen og at der ikke gensidigt bliver talt gennem barnet. Barnet får lov at spise det som det har med i madpakken. Børnene må selv bestemme, i hvilken rækkefølge, de spiser deres medbragte mad.

Maddag

Hver gruppe må have 6 -8 gange maddag om året.

Hver måned har børnehaven en maddag hvor vi sammen med børnene tilbereder dagens frokost. Grupperne laver på skift mad til hinanden. Det kan være et varmt måltid, smør-selv-rugbrødsmadder eller bål mad.

Frugtmåltidet

Vi får leveret økologisk frugt/grønt en gang om ugen. En voksen og af og til et par børn skærer frugten ud og ligger det på fade, så det ser indbydende ud. Vi spiser frugt i grupperne. Frugten er varieret og alsidig, så børnene smager og kan lære så mange frugter og grønsager som muligt at kende. Børnene må gerne supplere frugten med evt. rester fra madkassen. Vi drikker mælk til frugten.

Søde sager

Børnehaven tillader kun søde sager ved børnenes fødselsdag, børnehavens fødselsdag, sommerfest, fastelavn, skolebørnenes afslutning, is hvis det er særlig varmt, personalet vurderer december hygge. Kun ved særlige lejligheder, f.eks. til fødselsdag, sommerfest, serveres saftvand og i sjældne tilfælde sodavand.

Når børnene holder op i børnehaven vil de ofte gerne dele ud. Vi anbefaler at forældre/børn slår sig sammen. Det er også en god ide at dele frugt ud eller bage hjemmebagte boller.

Fødselsdage

Børnenes fødselsdag aftales med forældrene. Forældrene vælger, hvordan fødselsdagen holdes. Vi holder gerne fødselsdagen i børnehaven. Forældrene kan medbringe noget spiseligt som børnene kan nyde i deres børnegruppe. Det kan være hjemmebag, boller, eller lign. Tal med personalet om mulighederne. Vi anbefaler, at børnene ikke deler slikposer ud.

Særlig hensyn

Det er nogle tilfælde nødvendigt at tage særlige hensyn til børns kost hvis de lider af f.eks. allergi. Stilles der særlige krav om at barnet skal have specielt brød, drikke el.lign. skal forældrene selv sørge for dette. Vi kan evt. have brød , boller eller lign. liggende i fryseren.

I er altid velkomne til at spørge til vores kost politik. Det er vigtigt for os at der eksisterer et fælles samarbejde om børnenes kost. Det betyder meget for børnehavens kostpolitik at denne bliver overholdt. Det er fakta at børn får meget sukker i dag og gennem en sund kost i børnehaven, sørger vi for at sukker bliver til noget hyggeligt ved særlige lejligheder eller hjemme.

Med venlig hilsen
Bestyrelse og Personale i Dagmarasylets Børnehave