

Børnehuset Søbos kostpolitik
Vision: "Vi vil have sunde unger hele vejen"

Mål:

- Gennem sund kost at give vores børn mulighed for at udvikles optimalt – motorisk – mentalt og socialt.
- Sund og varieret kost, som sikrer en jævn forbrænding dagen igennem, hvilket giver overskud til at deltage aktivt i sin egen hverdag og sikre læring.
- Give vores børn gode kostvaner, fordi vaner dannes i barndommen.
- At få et fælles afsæt institution og forældre imellem i forhold til vores børns kost.

Hvordan:

- ***I vuggestuen serverer vi økologisk letmælk til børn fra 1-2 år, økologisk minimælk til børn over 2 år og økologisk babymælk til børn under 1 år. Vi er 60 % økologiske***
- **Madpakker: "En god hilsen hjemmefra, som skal give energi dagen igennem".**
Kl. 8:30-9:00samles børnene i de to grupper og spiser lidt mad fra madpakken. Der informeres her om, hvad der skal ske om formiddagen, hvem der skal hvad.
Kl. 11:15-12:00 er der frokost, hvor de spiser sammen i de to grupper.

Vi opfordrer til en sund og varieret madpakke, som eksempelvis kan indeholde:

- Rugbrød
- Grovbolle
- Pizzasnegle, pølsehorn eller lignende
- Diverse kød-/fiske-/mejeripålæg
- Grøntsager (agurk, gulerod, peberfrugt, tomat m.m.)
- Vindruer eller anden frugt
- Nødder (mandler, valnødder, usaltede pistacienødder m.m.)
- Ostehaps
- Rosiner og andet tørret frugt

Kun fantasien sætter grænser.

*Vi opfordrer til at begrænse de små overraskelser, men i stedet er opmærksomme på, at det er rugbrødet der giver overskuddet til en aktiv dag. Hvis I syntes der skal være en lille "overraskelse" i form af ostehaps, frugtstænger m.m. så begræns det til **en**, da en lige stor en glæde, som hvis der er to eller tre.*

Børnene har drikkedunke med hjemme fra, med vand i og kun vand.

Eftermiddagsmad: "Eftermiddagsmaden holder hjulene i gang – sund, groft og friskt"

Det er vigtigt der er andet end frugt i frugtposen, da en del børn har en lang eftermiddag og da er det ikke nok med kun frugt, men en god ide med lidt grovbrød til.

Forslag:

- Grovbolle
- Rugbrød
- Frugt
- Nødder (mandler, valnødder, usaltede pistacienødder m.m.)
- Ostehaps <http://samvirke.dk/artikler/10-gode-rad-om-madpakker-til-born>
- Yoghurt der spises med en ske (af praktiske årsager, skal det kun være i frugtposen, da det er besværligt at have med på tur)
- Grøntsager
- Pizzasnegle, pølsehorn m.m.
- Kun fantasien sætter grænser

<https://opskrifter.coop.dk/temaer/madpakkeidéer>

Før måltidet:

Der dækkes bord og børnene hjælper, hvor der er mulighed for det. Madpakkerne og drikkedunk sættes på bordet efter en bordplan, men der er dog mulighed for en gang imellem at ændre på bordplanen. Udviklende fællesskaber, hvor der er gjort pædagogiske overvejelser omkring de faste pladser til børnene. Der vaskes hænder og der tisses af – således de ikke går fra bordet under spising. Der holdes ofte samling inden, hvor der arbejdes med forskellige pædagogiske aktiviteter som, at synge sange, rim/remser, bevægelseslege, lære om farverne m.m. Forudsigelighed, samme rutine før måltidet hver dag, for at skabe tryk og ro. Personalet sørger for alt er parat ved måltidets begyndelse, så de som gode rollemodeller kan blive siddende under hele måltidet. Der synges en madsang inden nogen starter med at spise.

Under måltidet:

Vigtigt børnene selv kan åbne madkasserne, og ingen store sandwich, gerne små "handy" madder. Vi lægger vægt på, der er tid til at spise og at måltidet forløber fredeligt og roligt, så der er mulighed for hyggesnakke ved bordene. Der kan blive læst/hørt historie, medens de sidder og spiser madpakkerne færdige eller der kan høres stille musik. Vi lægger vægt på, der er god tid til at spise og at måltidet forløber fredeligt og roligt, så der er mulighed for at hyggesnakke ved bordene. Vi snakker bl.a. om maden, og hvad de har på og hvor maden kommer fra, vi sørger for alle rundt om bordet får lov at tale. Vi bliver siddende til flere er færdige. Vi har små sakse og knive liggende, så børnene selv kan evt. skære maden over, åbne for f.eks. frugtstænger, ostehaps, små overraskelser.

Det er forældrenes ansvar, hvad der i madpakkerne, vi blander os ikke i, hvad der skal spises. Dog går vi i dialog med forældrene, hvis der er for lidt rugbrød eller for meget af de små overraskelser.

Det er ligeledes forældrenes ansvar, at sørge for drikkedunkene bliver gjort rene og at der er frisk vand i hver morgen.

Efter måltidet:

Børnene sætter selv madkasser og drikkedunk på plads. Nogen børn hjælper med oprydning og tømmer skraldeskåle, fejer, tørre borde af.

Børn kan selv:

Vi opfordrer forældrene til, at lade børnene selv sætte madkasser, drikkedunk og frugten på plads om morgenen, så børnene ved, hvordan deres madkasse og frugtpose ser ud. Det kan nogen gange være forskelligt hvad de har med – og hvis der ikke er navn på har de voksne svært ved at hjælpe.

Maddage:

Vi laver maddage når muligheden byder sig. Det vil sige, vi laver mad i børnehaven, sammen med børnene. Enten varm mad, rugbrød med forskelligt pålæg eller bålmad med evt. urter vi kan finde i naturen. Nogen gange vil det være med et tema, andre gange for at lære om mad og blive introduceret for mere forskelligt mad.

Fødselsdage og andre festlige lejligheder:

“Vi vil skabe en god fælles oplevelse med den der bliver fejret i centrum”

Fødselsdage:

- Se vores fødselsdags pjece.

Forslag til fødselsdagsmenu:

- Små rugbrødshapser
- Små frikadeller
- Grovboller med evt. ost, pålæg, smør
- Grøntsager i staver
- Frugt
- Pizzasnegle, pølsehorn m.m.
- Bollekagemand
- Kage evt. med LIDT glasur
- Is
- Vand
- Kun fantasien sætter grænser

Vi opfordrer til princippet “sundt før usundt”.

Vuggestuen og børnehavens yngste (når barnet fylder tre år) holder fødselsdag i institutionen ellers er det op til den enkelte, om man vil holde fødselsdag i børnehaven eller derhjemme. Det aftales med pædagogerne i god tid, så det passer ind i gruppens planlægning.

Vi ønsker at fødselsdagen er en dag hvor barnet er i centrum og ikke et kapløb i, hvem der kan lave mest hjemmebag eller den flotteste frokost menu.

Vælger man at holde barnets fødselsdag hjemme følger man de samme kostregler som i institutionen.

Traditioner og andre festlige lejligheder:

- Traditioner er vigtige og skal bevares – så ok med en fastelavnsbolle, et par æbleskiver til jul, et stykke kage til bedsteforældredag og et stykke kage til eks. Kaffedage.

Vi tror på, at vi i fællesskab med jer forældre kan give børnene i Børnehuset Søbo nogle gode og sunde kostvaner.

Ansvar for Børnehusets kostpolitik er et fælles samarbejde mellem bestyrelse, forældre og personalet.



**Udarbejdet af bestyrelsen for Børnehuset Søbo 2017
(revideret juni 2021 af ledelsen)**