

Kostpolitik for Børnehuset Muslingen

Kostpolitikken gælder for alle vores børn fra 0-6 år

Vores mål med kostpolitikken er:

Juli 2012

1. at alle vores børn får sund og ernæringsrigtig mad i den tid de er i institutionen.	1. Vores børn er i institution i mange timer hver dag. Den mad de spiser, skal derfor opfylde de behov for næringsstoffer som kroppen har brug for i løbet af en dag.
2. at maden er alsidig og varieret	2. Vores børn skal smage på mange forskellige madvarer og mad tilberedt på forskellige måder. Børnenes smagsløg udvikles og de vil blive mindre tilbøjelige til ensidighed i kostvalget senere i livet.
3. at maden så vidt muligt er økologisk og uden kunstige tilsætningsstoffer.	3. Vores børn er følsomme overfor miljøgifte og kunstige smags og farvestoffer. Vi skal derfor undgå alle unødige stoffer i maden, som - nu eller senere - kan skade vores børns helbred. I 2011 var 87 % af vores mad økologisk og vi vil fortsat søge at øge procentdelen.
4. at maden ser indbydende ud og smager godt	4. Måltider er nogle af dagens højdepunkter og de skal skabe glæde og lyst og grundlag for en sund madkultur senere i livet.
5. at børnene bliver inddraget i madlavningen på forskellige niveauer	5. Børnehavebørnene deltager i madlavningen, både når det gælder valg af menu, deltagelse i den konkrete tilberedning og i præsentationen af maden for resten af børnegruppen.

- **Kræsenhed**

Som udgangspunkt er ingen børn kræsnere, men alle børn kan lide sødt. Andre smagsvarianter fx stærkt, surt, salt og bittert, skal man smage mange gange, før smagsløgene har vænnet sig til dem.

Grøntsager som salat, rodfrugter og råkost, er derfor blandede i skålen når de kommer ind på bordet. Chancen for, at man smager på noget nyt, eller noget man ikke troede man kunne lide, er større, når man skal vælge noget fra, end når man kan vælge til. Børnene opfordres til at smage på maden og til at spise det de kan lide.

- **De voksne**

De voksne er værter ved bordet, men ikke tjenerne. De deltager i måltidet på lige fod med børnene, de er nærværende og samtaler med børnene ved bordet, gerne om maden de spiser, eller andet der optager børnene.

- **Fødselsdage**

For at undgå at vores børn får for meget sukker, har vi besluttet, at der kun serveres frugt til fødselsdage.

Forældrene opfordres til, i samråd med deres barn, at tage frugt med som barnet særligt godt kan lide.

Vi skærer frugten ud sammen med barnet og arrangerer den, så det ser festligt ud. Denne fødselsdagspolitik gælder også hvis vi er inviteret hjem til fødselsdag.

- **Sukker og andre søde sager**

Den sidste fredag i måneden, bager vores kok en kage som alle får et stykke af sammen med frugten om eftermiddagen, vi får is på særligt varme sommerdage og saftvand og evt. is på fælles festdage.

- **Særlige hensyn**

Ca. halvdelen af vores børn kommer fra familier med muslimsk baggrund. For at skabe så meget fællesskab som muligt omkring måltidet og for at undgå at der skal laves to slags mad hver dag, er det "kød" vi spiser, fisk og halalslagtet kylling.

Vi tager selvfølgelig hensyn til vegetarer, børn med allergi eller børn der af andre årsager skal have specialkost i kortere eller længere tid. Forældrene skal notere det på barnets stamkort og vi taler med forældrene om hvordan vi bedst tilgodeser deres barns behov.

Særligt for vuggestuen

Vuggestuebørnene spiser selv så snart de kan føre hånden til munden - og vi opfordrer de større vuggestuebørn til at bruge bestik. Det tager lidt længere tid og griser en del, men der er mange udviklingsaspekter forbundet med spisningen. Bla. udvikler de øje-hånd koordinationen, de finmotoriske færdigheder og fornemmelsen for konsistens, og temperatur.

Særligt for børnehaven

Der er mange hensyn som skal tages og mange ting man skal lære, når det skal være en god, udviklende og hyggelig aktivitet, at spise sammen med mange andre.

- **Bordskik**

Man vasker hænder inden man skal spise.

Man husker at tisse, så man ikke skal gå ud mens der spises.

Man lader tallerken, kop og bestik i fred på bordet, så man ikke larmer inden der spises.

Man venter med at spise til der bliver sagt "værsgo"

Man øser selv op.

Man hælder selv vand eller mælk op.

Man øver sig i at spise med kniv og gaffel.

Man be'r pænt de andre ved bordet om at række sig det man ikke selv kan nå.

Man taler, uden at råbe, med dem man sidder ved bord sammen med.

Man tørrer selv op hvis man spilder.

Man bliver siddende til alle er færdige, eller til den voksne ved bordet siger at man må rejse sig.

Man siger tak for mad før man rejser sig.

Man rydder selv op efter sig, når man er færdig.

Man hjælper til med den fælles oprydning på stuen efter maden.