

Kostpolitik i Små-Land

Vision:

- Sunde kostvaner har betydning for børns vækst, helbred, udvikling, indlæring og trivsel -

Børn er i daginstitution mange af deres vågne timer og indtager de fleste måltider her, derfor er det meget værdifuldt at kunne give frisk tilberedt mad af god kvalitet.

Børns lyst til at smage varieret kost, styrkes ved at blive udfordret sammen med de andre børn ved det fælles måltid. Måltidet er også et samlingspunkt, og en vigtig social læringsproces.

Mål:

- Vi vil gerne give børnene sunde og alsidige spisevaner.
- Vi vil gennem sund kost skabe glade og aktive børn.
- Vi vil bevidstgøre børnene om sund kost.
- Vi vil inddrage børnene i processen i tilberedningen når det er muligt.
- Vi vil lære børnene en god bordkultur.

Hvad tilbydes?

- Fuld kostordning dvs. morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad som varetages af køkkenuddannet personale.
- Velsmagende og ernæringsrigtig kost, tilpasset barnets alder.
- Varieret kost med hovedvægt på sæsonens råvarer.
- Hovedsageligt økologiske og danske varer.
- Maden er så vidt muligt hjemmelavet, for at undgå tilsætningsstoffer.
- Vi tager hensyn til lægedokumenterede krav om specialkost f. eks allergi.
- Der udarbejdes kostplan for hver uge, som kan ses på opslagstavle i Små-Land.

Måltiderne i Små-Land:

Morgenmad: Serveres mellem kl. 6.30 og 7.30

Havregrød og mælk

Formiddag: Serveres kl. 8.30

Nybagte boller med oste og evt. syltetøj.

Middag: serveres kl. 10.45 i vuggestue og kl. 11.00 i børnehave

Skiftevis varm og kold mad med grønsager, fisk og kød.

Se menuplan

Eftermiddag: serveres kl. 14.00

Forskelligt brød, frugt og mælkeprodukter

Drikkevarer:

Børn i vuggestue får tilbudt økologisk letmælk og vand.

Børn under et år får økologisk sødmælk.

Børnehavebørn får tilbudt økologisk minimælk og vand.

Juice, saftevand, sodavand og lignende tilbydes ikke, kun ved særlige arrangementer.

Mad på bål:

Vi prioritere at være meget ude i den friske luft og derfor er det naturligt for os ofte at lave mad på bål. Det kan bestå af gryderetter, supper, brød m.m. Børnene tager selvfølgelig del i processen og det foregår på forsvarlig hygiejnisk vis.

Når børnene skal på tur:

Når børnene er på tur får de let tilgængelig mad på feltmaner såsom brød, pålæg og grønsagstave.

Fødselsdage:

Når et barn har fødselsdag vil vi gerne fejre det på stuen. Barnet er midtpunkt til formiddags måltidet, hvor der bliver sunget fødselsdagssang og barnet får gave af Små-Land. I som forældre er velkomne til at deltage og bidrage til festen. Det kan være noget spiseligt som barnet kan dele ud eller en lille ting f.eks. balloner, sæbebobler eller andet som børnene kan lege med. Hvis det er noget spiseligt, har vi lavet nogle retningslinjer.

Vi vil gerne give børnene gode kostvaner fra starten af deres liv, og så vidt muligt undgå farvestoffer og tilsætningsstoffer. Hvis små børn får for meget sukker, optager det pladsen for den nærende kost som barnet virkelig behøver.

Her er forslag til hvad I kunne bidrage med:

- Frugt på sjove måder
- Kagemand af boller
- Popcorn
- Lille rosinpakke
- 1 lille ispind
- Hjemmelavet milkshake eller smoothie med sugerør.
- 1 mini muffins

Vi vil gerne være fri for slik, chips, isvafler, store kager og søde drikke.

Bordkultur:

- Vi sidder ved borde på stuerne til måltidet og synger bordvers inden vi spiser. Der bliver også sunget tak for mad sang.
- Måltidet skal helst foregå i en rolig og hyggelig atmosfære.
- Børnene skal lære de basale færdigheder i forbindelse med afviklingen af måltidet. F.eks. man sidder ned når man spiser, sender skåle rundt, lære at spørge efter ting, snakke i stedet for at råbe osv.
- Børnene opfordres til at smage på maden. Hvis barnet ikke kan li` det, er det ok at lade det ligge.
- Børnene rydder af efter sig selv ved bordet.

Køkkenet som pædagogisk aktivitet:

- Køkkenet ligger midt i huset, og børnene er altid velkomne. Hvis der kommer for mange børn eller der opstår en farlig situation med f.eks. varme ting, bliver de sendt på afstand.
- Børnene følger med og lejlighedsvis deltager i madlavningen f.eks. forme boller eller skære grønsager. Der er meget læring i køkkenet f.eks. motorik, samarbejde, hvor kommer maden fra, over- og underbegreber f.eks. korn (rug, hvede, havre, byg). Deres sanser skærpes og de bliver nysgerrige af lyde og dufte i køkkenet. Den bedste appetit skærpes af de forventninger, som mad dufte spreder i huset.
- Børnene kan om sommeren plukke bær eller høste grønsager på legepladsen og derefter være med til at producere noget ud af det i køkkenet.
- Nogle børn søger køkkenet når de har brug for en hyggestund eller en snak på tomandshånd.