

Kostpolitik i Antvorskov børnegård 2011

Forord

De holdninger, normer og rammer som børn møder til hverdag, også uden for hjemmet, har stor indflydelse på deres kostvaner og derfor har vi sammen med bestyrelsen lavet en kostpolitik, der tilgodeser det sunde valg, dvs. at vi vil være så økologiske og sukkerfrie som mulig.

De fleste af vores børn i Antvorskov børnegård har gode og sunde madpakker med, men vi ved at det ikke altid er let at være forældre, hvis diskussionen hver dag skal handle om at de andre får mælkesnitter o.l. med.

Vi opfordrer dog alle forældre til at efterleve institutionens kostpolitik.

Mål

Vi vil skabe forudsætning for social og individuel trivsel under måltidet.

Vi vil give børnene den bedste basis for at kunne trives optimalt, bl.a. ved primært at købe økologisk, og dansk og undgå at servere sukker til måltiderne.

For at højne barnets trivsel skal de have noget at spise ca. hver 3 time, mad som er tilpasset barnets alder.

Vi tager hensyn til børn med allergi, såfremt vi får en lægeerklæring.

Vi tager også hensyn til børn med anden etnisk baggrund end dansk.

Indkøbspolitik

Vi køber overvejende økologiske eller danske fødevarer, samt så vidt mulig årstidens frugt og grønt. Vi køber økologisk for at undgå tilsætningsstoffer og rester af sprøjtemidler og af hensyn til miljøet.

Hvad spiser vi i løbet af dagen

Morgenmad

Vi tilbyder morgenmad til alle børn fra kl. 6.30 – 7.30. Vi tilbyder havregryn og havregrød med kanel og frugt. Hertil mælk og vand.

Hvis børnene skal have morgenmad i Antvorskov børnegård, må de spise det der serveres, alternativt spise en rugbrøds mad fra formiddags mad eller madpakke. Der medbringes ikke div. morgenmadsprodukter hjemmefra. Vi vil dog stadig opfordre til at børnene spiser morgenmad hjemme, så de får en så rolig start på dagen som mulig.

Formiddag

Børnehaven

Kl. 9.00 opfordrer vi børnene til at tage en mad fra madkassen, så husk at lægge et ekstra stykke i, så der er nok mad til frokost også.

Vuggestuen

Børnene bliver tilbudt deres medbragte formiddags mad.

Frokost

Ved 11.00 tiden spiser vi de medbragte madpakker. Som udgangspunkt forsøger vi at lade barnet selv administrere sin madpakke, vi vægter "hyggen" og den gode stemning under måltidet.

Vi opfordrer til at madpakken består af godt brød og sundt pålæg. Vi opfordrer til at der ikke er kage, mælkesnitter, slik o.l. med i madpakken. Vi vil tage en snak med jer, hvis jeres barn gennem længere tid har haft en madpakke med, der ikke opfylder barnets behov.

Eftermiddag

Ved 14.00 tiden spiser vi den frugt børnene har haft med hjemmefra og rester fra madkassen / eftermiddags mad.

Hvad drikker vi

Børn op til 1 år får sødmælk, børn mellem 2-3 år får letmælk og børn over 3 år får minimælk. Børnene får det der svarer til ca. 3 dl pr barn pr. dag. Vi følger fødevarestyrelsens anbefalinger m.h.t. mælk.

Vi drikker vand til frokost, da det er maden der skal mætte. Mælk til formiddags og eftermiddags mad. Vi tilbyder børnene vand uden for måltiderne.

Hvorfor spiser vi så ofte

Når vi spiser så ofte er det fordi børn har små maver og da de hele tiden er i gang, bruger de meget energi i løbet af en dag.

Fødselsdage

Både når fødselsdagen holdes hjemme og i institutionen, betragtes det som et privat arrangement, og i de tilfælde er der nogle særlige regler i fødevareloven, hvor man må det samme som hjemme. Sørg dog altid for at holde en høj hygiejnestandart, så ingen bliver syge.

Vi har 12 børn pr stue i vuggestuen og 22 børn pr. stue i børnehaven, så det er mange gange i løbet af et år der bliver holdt fødselsdag. Det er derfor vigtigt at forældrene tænker over hvad og hvor meget der serveres til en fødselsdag. Små børn får rigeligt sukker, så deres behov for sukker er dækket, kage og slik er unødvendigt. Vi opfordrer derfor til at festdage holdes så sukkerfrit som mulig. Vi har nogle forslag til, hvad I kan medbringe, se bagerst i denne pjece.

Medarbejderes fødselsdage fejres også på stuerne med børnene og medarbejderne går foran som de gode eksempler, når der deles ud.

Maddage

Vi holder maddage i både vuggestuen og i børnehaven en gang i mellem. Her deltager børnene i beslutningen om hvad der skal laves og i tilberedningen heraf, i det omfang de kan. Vi får altid brød til maden så vi er sikre på, at der er noget til dem der ikke kan lide maden.

Vuggestuens køkken er godkendt til delvis madlavning.

Vi laver også af og til mad på bål.

Fastelavn

Til fastelavn slår vi katten af tønden. Vi bager boller og serverer frugt.

Påske

Vi spiser påskefrokost.

Sommerfesten og andre fester

Til sommerfesten medbringer forældrene mad og drikke. Personalet laver opslag om 2 kager pr stue til fælles kaffebord. Vi servere frugtsaft til børnene.

Jul

Til jul spiser vi risengrød og frugtsaft. I julemåneden kan vi godt finde på at bage småkager og lave havregrynskugler. Hver stue holder en lille julestue med julehygge i løbet af december måned.

Hilsen fra personale og bestyrelse