

Kostpolitik for Støvring Nord

August 2019

Baggrund for kostpolitikken

Dagtilbudsområde Støvring Nord er sammensat af en stor dagplejegruppe med ca. 23 dagplejere, et gæstehus for dagplejebørn fra hele Rebild Kommune, 2 store børnehuse med vuggestue og børnehave, 2 børnehaver og 1 vuggestue.

Vi er normeret til ca. 420 børn, men på grund af kapacitetsudfordringer i Støvring by har vi i perioder indskrevet op til 480 børn.

Institutionerne har fravalgt den kommunale frokostordning, hvorfor børnene har madpakker med hjemmefra til formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad.

Én af vores institutioner har dog en forældrestyret frokostordning med mulighed for tilkøb af formiddags- og eftermiddagsmad, hvor hovedparten af børnene er tilmeldt – hvis man ikke er tilmeldt madordningen i denne institution, har børnene mad med hjemmefra.

I dagplejen og gæstehuset sørger den enkelte dagplejer for al forplejning i løbet af dagen. Denne forplejning er indeholdt i forældrebetalingen.

Kostpolitikken, der er godkendt af bestyrelsen for hele dagtilbudsområdet er også gældende for alle vores enheder.

Formål

Vi ønsker at fremme gode kostvaner, forebygge fedme og bidrage til børnenes generelle velvære, så de er i stand til at udvikle sig optimalt fysisk, psykisk.

Daglige rammer

En vigtig forudsætning for at udvikle barnets lyst, nydelse og glæde ved at spise er barnets velbefindende. Barnet skal opleve tilknytning og tryghed, der f.eks. kan skabes ved, at barnet sidder på den samme plads med de samme børn og voksne.

Der skal være god tid til måltidet, der skal være ro, der snakkes afdæmpet og man har rolige bevægelser. Barnet skal sidde godt, stolen skal passe til bordet, stemningen skal være hyggelig, atmosfæren afslappet og afbrydelser skal så vidt muligt undgås.

Sådanne rammer giver barnet mulighed for at føle sult og mæthed.

I dagplejen, gæstehuset og Kronhjorten præsenteres maden inden den serveres. I alle enheder sættes der fokus på syns-, lugte- og smagssansen i snakken om, hvad der bliver spist i dag.

Hygiejne

Vi lærer børnene god hygiejne generelt og specielt omkring afvaskning af hænderne med sæbe ved deltagelse i tilberedelse af maden, ligesom vi vasker hænder før og efter et måltid. Før frokost opfordres børnene til toiletbesøg for at undgå forstyrrelser under måltidet. Ethvert toiletbesøg kræver efterfølgende fingervask, også selvom barnet ikke selv har deltaget aktivt eller tørret sig.

Bordene der spises ved aftørres inden borddækning og gulvene grovfejtes, hvis de trænger. Efter hvert måltid aftørres borde og stole, gulvet fejtes og der luftes ud.

DAGTILBUDSOMRÅDE STØVRING NORD

KRONHJORTEN, RÅDYRET, BAVNEBAKKEN, SKOVHUSET, RAFNS ALLÉ, DAGPLEJEN

Vi udvikler børn ...

Det sociale

Personalet er rollemodeller og spiser sammen med børnene. Alle børn sidder med ved bordet og har faste pladser. Det er vigtigt, at skabe en god stemning, undgå forstyrrelser og at have tid til fordybelse omkring måltidet. Det giver en fælles oplevelse at spise sammen uanset om vi spiser det samme eller har mad med hjemmefra.

Vi ønsker at fremme dialogen og læringen omkring maden, ved f.eks. at tale om og undersøge; smag, ingredienser, konsistens, udseende og evt. processen frem til det færdige måltid.

Der holdes bordskik, børnene lærer hensyntagen, maden sendes rundt, man beder om hjælp og tilbyder sig. Der ventes på tur og der lyttes til hinanden.

Mad og madplan

Alle enheder tilbyder morgenmad frem til kl. 7.30

I dagplejen, gæstehuset og Kronhjorten serveres hver dag sund og varieret mad som det anbefales af sundhedsstyrelsen til formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad.

Til måltiderne serveres mælk og vand. Frokosten hos den enkelte dagplejer og gæstehuset er hver dag individuel. Fælles kan nævnes rugbrød med forskelligt pålæg inkl. fisk, spejlæg, lune retter og grød.

Madplanen for Kronhjortens børnehave og vuggestue udarbejdes ugentligt og hænges på infotavlen med forbehold for ændringer. Køkkenlederen udarbejder madplanen efter sundhedsstyrelsens 10 kostråd og har fokus på at ugens måltider er sunde, varierede og ernæringsmæssigt rigtigt sammensat, således at vitamin, fedt- og energiprocent ligger tæt på det anbefalede.

Det anbefales at børn får deres energibehov dækket ved:

	½-1 år	1-3 år	Over 3 år
Protein	7-10 %	10-15 %	10-15 %
Fedt	35-45 %	30-35 %	30 %
Kulhydrat	45-60 %	50-55 %	55-60 %

Højst 10 % af den samlede energi må komme fra sukker. For et børnehavebarn svarer det til 35-40 gram om dagen.

Som det fremgår af tabellen skal børn under 3 år have lidt federe kost.

Sundhedsstyrelsen anbefaler til børn over 3 år:

- Spis meget brød og gryn
- Spis kartofler og mange grøntsager hver dag
- Spis ofte fisk og fiskepålæg
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold
- Brug kun lidt smør, margarine og olie
- Spar på sukker og salt

Ved at tilberede og servere forskellige typer af mad, er det vores håb, at børnene bliver nysgerrige og smagslystne. Vi ønsker at være med til at udvikle børnenes gode spisevaner og fremme deres evner til at vælge den sunde kost. Vi bestræber os på at minimum 60 % af råvarerne er økologiske i gæstehuset og Kronhjorten

Der vil til alle måltider typisk være et supplement som fx brød eller grønt, så vi sikrer, at alle børn tilbydes noget, de kan lide. Som en del af vores pædagogik opfordrer vi altid børnene til at smage på det, som serveres og håber dermed at vække deres kulinariske nysgerrighed. Sker det, at barnet ikke kan lide noget af det som serveres, tilbydes barnet rugbrød. Personalet sikrer, at ingen børn går sultne fra bordet og at ingen børn overspiser.

DAGTILBUDSOMRÅDE STØVRING NORD

KRONHJORTEN, RÅDYRET, BÅVNEBAKKEN, SKOVHUSET, RAFNS ALLÉ, DAGPLEJEN

Vi udvikler børn ...

Særlige hensyn

Sundhedsstyrelsens anbefaling er, at børn under 1 år skal drikke vand eller modermælkserstatning. Anbefalingen om sødmælk er altså ikke længere gældende. Hvis barnet har behov for specialmad, babymad eller mælkeerstatning[⊘], medbringes det af forældrene. Hvis barnet grundet allergi, religion eller andet ikke kan spise det, som tilbydes gæstehuset og dagplejen, skal barnet som udgangspunkt selv medbringe anden erstatning.

I samarbejde med ledelse og køkken i Kronhjorten eller dagplejer finder vi en løsning.

⊘ I dagplejen og vuggestuerne med madordning tilbydes modermælkserstatning, hvis andet produkt ønskes medbringes det af forældrene

Dagens måltider

Morgen: I institutionerne og dagplejen serveres der morgenmad frem til kl. 7:30. Det kan f.eks. være havregryn, havrefras, brød, havregrød eller øllebrød, hertil mælk.

For at undgå madspild serveres afstemte portioner og er sulten større serveres endnu en portion. For at sikre den gode hygiejne, henstiller vi til, at det kun er personalet, der serverer morgenmaden til børnene.

Formiddag: Der serveres formiddagsmad ca. kl. 9.00 med vand til

I dagplejen, gæstehuset og Kronhjorten kan formiddagsmaden f.eks. være boller eller rugbrød med smør og ost og frugt.

I institutioner uden madordning medbringer forældrene formiddagsmad

Frokost: I Institutionerne spises der frokost ca. kl. 11.00 – dagplejen spiser ofte lidt senere. Hertil serveres der mælk og vand.

Frokosten sammensætning for dagplejerne og Kronhjorten er beskrevet ovenover

I institutioner uden madordning medbringer forældrene frokost.

Eftermiddagsmad: I dagplejen og vuggestuen serveres eftermiddagsmad efterhånden, som børnene kommer op fra deres middagssøvn. I dagplejen og i institutioner med madordning serveres der f.eks. rester fra frokosten, boller, knækbrød, skorper, frugt og vand

I børnehaverne spises der eftermiddagsmad mellem 14.00 – 15.00. Der serveres vand til

Hvis barnet bliver yderligere sulten i løbet af eftermiddagen tilbydes madpakken i institutionerne uden madordning og rester fra eftermiddagsmåltidet i gæstehuset, dagplejen og Kronhjorten

I institutioner uden madordninger medbringer forældrene eftermiddagsmaden.

Fødselsdage

I dagplejen og institutionerne aftales det med den enkelte enhed eller dagplejer, hvordan fødselsdagen ønskes afholdt.

Når børnene holder deres fødselsdag i vuggestuen eller børnehaven, så er familien velkommen til at medbringe noget spiseligt, som serveres på barnets stue enten i stedet for formiddagsmad eller som dessert efter frokosten.

Vi appellerer til ”sunde” fødselsdagsmenuer. Få evt. ideer hos det pædagogiske personale eller dagplejer.

Når et barn har fødselsdag sættes stueflaget frem med en hilsen til barnet og vi synger en fødselsdagsang, som barnet selv bestemmer. Forældrene er velkomne til at være med til fejringen. Vælger forældrene at invitere til fødselsdag hjemme, så aftales det med stuepersonalet, vi går ikke hjem til fødselsdage i hos vuggestuebørn og til 3 års fødselsdage. Kronhjorten går ikke hjem til fødselsdage.

DAGTILBUDSOMRÅDE STØVRING NORD

KRONHJORTEN, RÅDYRET, BÅVNEBAKKEN, SKOVHUSET, RAFNS ALLÉ, DAGPLEJEN

Vi udvikler børn ...

Vi opfordrer i alle afdelinger til, at fødselsdagsmåltidet er i tråd med vores sunde kostpolitik, og vi frabeder os slikposer til børnene.

Højtider I alle afdelinger markeres årets forskellige årstider og traditioner med traditionsbundne måltider, fx fastelavn, påskefrokost, høstfest og julefrokost.