

## Kostpolitik for Børnehuset Regnbuen, Søndre Hastrup

Forældrebestyrelsen har udarbejdet en overordnet sundhedspolitik for Søndre Hastrup området.

På baggrund af denne sundhedspolitik er Regnbuens kostpolitik udarbejdet af pædagoger fra institutionen, den ledende kostansvarlige og repræsentanter fra kontaktudvalget.

De overordnede mål for kostpolitikken:

- At vi gennem sund og varieret kost giver børnene mulighed for at udvikle sig optimalt – motorisk, mentalt og socialt
- At lære børnene gode og sunde kostvaner for at modvirke fejlnæring, overvægtsproblemer og spiseforstyrrelser
- At måltidet bliver en stund der er rolig og hyggelig. Pædagogerne udviser dette og på den måde bliver de rollemønstre for børnenes vaner

I det nedenstående defineres praksis for måltiderne i institutionen gennem dagens forløb. Efterfølgende kan du under punktet "diverse" se det konkrete indhold om økologi, etniske forhold, allergi, børnefødselsdag med mere.

Morgenmad:

- I tidsrummet fra 06:30 til 07:30 tilbydes morgenmad bestående af havregryn, rugfrø, boller med diverse tilbehør. Hertil tilbydes mælk eller vand.

Formiddagsmåltid:

Vuggestue	Børnehave
Ca. kl. 09.00 tilbydes et formiddagsmåltid i vuggestuegrupperne, som kan bestå af boller, knækbrød, rugbrød eller lignende. Hertil tilbydes vand.	Før eller efter morgensamlingen på stuerne har børnene lov til at tage mad fra deres frugtpose. Hertil tilbydes vand. Institutionen anbefaler, at der i frugtposen ligger noget groft og fiberrigt*).

\*) Husk at frugtposen skal indeholde mad både til formiddag og eftermiddagsmåltidet.

Frokost i vuggestuegrupperne:

- I tidsrummet fra 10:45 til 11.30 tilbydes frokost til vuggestuen, og i tidsrummet fra 10:45 til 11:45 tilbydes frokost i børnehaven bestående af kold eller varm mad.

3 dage om ugen tilbydes varmt mad med tilbehør i form af grove grøntsager

- En dag om ugen tilbydes fisk
- En dag om ugen tilbydes mælkegrød eller suppe
- En dag om ugen tilbydes kød

2 dage om ugen tilbydes koldt mad som "smør selv", samt en lun ret

Hertil tilbydes vand.

Der vil som hovedregel blive tilbudt samme måltid til vuggestuegrupperne og børnehavegrupperne, men små ændringer kan forekomme.

Som eksempel kan måltidet bestå af:

Fiskelasagne, blomkålssuppe, frikadeller, boller i karry, risengrød eller rugbrød med 4 slags pålæg og en lun ret.

Eftermiddagsmåltid:

Vuggestue	Børnehave
<p>Ca. kl. 14:00 tilbydes et eftermiddagsmåltid på vuggestuerne, som kan bestå af groft brød, grød, surmælksprodukter eller lignende. Måltidet suppleres altid med frisk frugt. Hertil tilbydes vand.</p>	<p>Ca. kl. 14:00 får børnene mad fra deres frugtpose.  Institutionen anbefaler at der i frugtposen ligger noget groft og fiberrigt sammen med frugten*).</p> <p>Her er nogle gode forslag til frugtposens indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Groft brød (rugbrød/knækbrød)</li> <li>- Frugt</li> <li>- Nødder</li> <li>- Tørret frugt</li> <li>- Grønsagsstænger</li> <li>- Ostehaps</li> <li>- Pizza snegle</li> <li>- Mysli boller</li> <li>- Yoghurt naturel evt. med frisk eller tørret frugt</li> </ul> <p>Hertil tilbydes vand.</p>

\*)Husk at frugtposen skal indeholde mad både til formiddag og eftermiddagsmåltidet.

Diverse:

Område:	Beskrivelse:
Økologi	Der anvendes mellem 60 % - 90 % økologiske råvarer til maden og afhængigt af årstiderne. De grove grøntsager samt brød og mælk er altid økologisk. Institutionen har det økologiske spisemærke i Sølv.
Etniske børn	Institutionen køber ikke specielt kød til børn som kun må få halalslagtet kød. De får tilbudt fisk eller grønsagsretter. På "smør selv" dage tilbydes alternativer til svinekødsprodukter.
Allergi	Hvis et barn har dokumenteret allergi og derved skal have særlig kost, skal institutionen have en lægeerklæring, så den ledende kostansvarlige kan undgå fejlkost.
Mælke erstatning	Når der starter små børn som har behov for flaske, køber institutionen mælkeerstatning til barnet.
Samarbejde med ledende kostansvarlig	Nye forældre og børn kommer altid forbi køkkenet, når de er på rundvisning i institutionen. Hvis barnet har særlige behov i forhold til kosten, kan dette evt. afklares her.

## Børnefødselsdag:

I løbet af året er der mange børnefødselsdage og disse skal naturligvis fejres. I forbindelse med fødselsdage henstiller institutionen til, at der kun medbringes en enkel ting til omdeling.

I det nedenstående beskrevet, kan I som forældre få lidt inspiration til gode og sunde alternativer til slik og kager.

Gode tips og idéer til sunde og lækre godter og mad:

I institutionen*)	Derhjemme*)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Frugt evt. på spyd</li><li>• Hjemmelavet mysli bar</li><li>• Hjemmelavede grove boller</li><li>• Grøntsags stænger</li><li>• Grove pizzasnegle</li><li>• Små rosin pakker</li><li>• Nødder</li><li>• Groft knækbrød</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hjemmelavet pizza</li><li>• Pitabrød</li><li>• Kød spyd</li><li>• Fuldkornspasta med kødsovs</li><li>• Lasagne</li><li>• Grøntsagsstænger med dip</li><li>• Mad pandekager</li></ul> <p>Institutionen henstiller til at der IKKE udleveres slikposer til børnene.</p>

\*) Idéer og opskrifter udleveres gerne af institutionens personale

Hvis den kostansvarlige er syg eller på anden måde fraværende og erstattes med vikar, kan der forekomme ændringer.