

KOSTPOLITIK & MADORDNING FOR BØRNEHUSET KATHØJ

Kostpolitikken for børnehuset Kathøj er udarbejdet i samarbejde med forældrerådet og tager udgangspunkt i "Sundhedsstyrelsens kostråd for små børn", Thisted Kommunes overordnede retningslinjer for kost og bevægelse "samt Thisted Kommunes" Handleplan for kost og sundhed".

Vi forholder os til 3 overordnede temapunkter:

- Rammer omkring et måltid
- Børnenes deltagelsesmuligheder i dagtilbud
- De officielle kostråd

Vi tilbyder børnene en sund og varieret kost, dagligt tilbydes der frugt og grønt. På skift imellem grupperne laves der bålmaid.

Målsætning

Da børnene i Kathøj er aktive og udenfor en stor del af dagen, har de brug for mad der mætter. Vi er opmærksomme på at måltiderne indeholder groft brød, fuldkornspasta – og ris, grønsager og bælgfrugter.

Vi har i samarbejde med forældrerådet valgt at tilbyde måltider, som indeholder mindre kød/fisk – serveret som varme og lune retter.

Søde sager og drikke som kage, is og saft kan tage appetitten fra det sunde måltid og derfor undlades eller begrænses dette.

Vi vil gerne understøtte børnenes inddragelse i måltidets rammer – det kan f.eks. være tilberedning af måltidet eller borddækning – tilpasset børnenes forskellige forudsætninger, så både vuggestuebarnet og det ældre børnehavebarn inddrages.

Måltidet er en del af Kathøjs hverdagsrutiner, som gentages flere gange i løbet af dagen. Derfor har vi fokus på rammerne for og stemningen omkring måltidet i vores pædagogiske praksis.

Vi arbejder f.eks. med fokus på

"Hvordan tilbydes maden"; Tager børnene selv? Italesættes maden?

"Når der spises": Tales der sammen under måltidet eller har vi madro? Læses der højt? Hvor meget hjælper vi børnene og hvor meget må de selv?

"Bordskik": Hvad er bordskik? Hvem og hvordan rydder vi op efter maden?

Rammer for måltidet

Vi prioriterer det sociale samvær og roen omkring måltidet – med udgangspunkt i børnenes forudsætninger. Det betyder, at vi sidder i barnets egen gruppe, taler stille, venter på tur, bliver siddende og venter på hinanden. Børnene hjælper hinanden ved bordet og hjælper med oprydning.

Når vi sammen spiser et fælles måltid, er børnene rollemodeller for hinanden og vi voksne er rollemodeller for børnene. Det forudsætter at vi voksne aktivt går foran; Vi taler maden op, vi spiser med, vi udviser madmod, vi skaber rammer som fremmer den gode stemning, skaber ro omkring måltidet og som inddrager børnene i måltidet.

Børn reagerer forskelligt på nye retter og nye smagsindtryk, nogle med nysgerrighed andre med skepsis. Derfor er det vigtigt at barnet tilbydes den samme ret flere gange. Maden skal serveres tiltalende og ikke blandes for meget sammen, da barnet så lettere kan overskue indholdet.

Det er vigtigt selv at kunne mærke, om man er sulten eller mæt, derfor accepterer vi, når børnene siger de er mætte.

Dagens måltider

I Kathøj har vi madordning, som for vuggestuen inkluderer alle dagens måltider og for børnehaven inkluderer morgenmad, formiddagsmad og frokost.

Morgenmad

Serveres fra kl. 6.30-7.15

Havregryn, havregrød med smør/frisk frugt, brød/hjemmelavet knækbrød med ost/marmelade, mælk og vand.

Formiddagsmad

Vuggestuen; Brød frugt og vand

Børnehaven; Rugbrød, gnavegrønt/frugt og vand

Frokost

3 dage med rugbrød, pålæg og grønt, hvoraf der én af dagene også tilbydes en lun ret.

2 dage med en varm ret

Børnehaven får vand, og vuggestuen får vand og mælk.

Eftermiddagsmad

Vuggestuen; Grød, groft brød, A38, koldskål, frugt/gnavegrønt, vand.

Børnehaven; Har eftermiddagsmad med hjemmefra. Vi opfordrer til at madpakken indeholder mættende og sund mad. F.eks groft brød, frugt og grønt, kød/pålæg.