



Kostpolitik for Børnehuset Kathøj.

Vi arbejder ud fra sundhedsstyrelsens kostråd for små børn.

Vi vælger, at tilbyde børnene en sund og varieret kost, med økologi og danske råvarer.

Der er følgende måltider i løbet af dagen:

- Morgenmad
- Formiddagsgrønt
- Frokost
- Eftermiddagsmad

Målsætning:

Da børnene er aktive og ude hele dagen, har de brug for mad der mætter.

Vi er meget opmærksomme på, at maden indeholder groft brød, grov pasta og ris, bønner og linser, da de er berigende med proteiner.

Vi arbejder med principper om at tilbyde mad med mindre kød og mere fisk, både som varm/lun ret og pålæg.

Vi har fokus på bæredygtighed og økologiske varer. Det betyder, at vi kan prioritere at købe en dansk konventionel agurk, frem for en økologisk fra Spanien.

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

Friske krydderurter, er et godt supplement til maden, og børnene har glæde af at smage disse. Det kommer på som et grønt drys på maden.

Morgenmaden:

Havregrød, gryn, rugfrø og rugbrød. Drikkelse: Mælk

Formiddags grønt:

Børnehavebørnene får gulerødder og vuggestuebørn får knækbrød og frugt.

Drikkelse: vand

Frokost:

3 dage med rugbrød og pålæg

1 dag med en lun ret

1 dag med fisk

Børnehavebørn får vand og vuggestuen vand og mælk.

Eftermiddagsmad:

Vuggestuen: Grød, brød, yoghurt e. Lign.

Børnehaven: Børnene har deres madkasse, hjemmefra.

Her henstiller vi til, at den ikke indeholder søde sager, men mættende ting. Vi vil ikke se chokolade, slik e. Lign.

(dels er det anledning til at skabe misundelse og dels er bierne om sommeren glad for at det søde, der sætter sig om munden og hænderne)

Drirkelse: Vand

Drikkevarer:

Der serveres mælk til morgenmad for alle og frokost i vuggestuen.

I børnehavedelen, tilbydes der vand til frokost og eftermiddag.

I Kathøj sikrer vi os, at der er let adgang til vand.

Bål mad:

1 gang om måneden, laver gruppen et måltid på bål for sin egen gruppe.

1 gang om måneden, laves der et måltid i fællesskab til alle.

Børnene er deltagende i processen og børnene får en sansemæssig oplevelse. Det er målsætning, at børnene får læring i at lave et fællesmåltid, spise sammen og være med i processen.

Måltidet:

Vi prioriterer det sociale samvær og ro til at man når at blive mæt ved måltiderne.

Det betyder at vi sidder i faste grupper – taler stille og ikke med mad i munden- venter på tur når vi vil fortælle noget – bliver siddende og venter på hinanden, til vi får lov til at rejse sig af en voksen. Børnene rydder op på egen plads – og hjælper hinanden ved bordet.

Dette er selvfølgelig tilpasset til om børnene er i vuggestuen eller børnehaven. Det er vigtigt selv at kunne mærke om man er sulten eller mæt, derfor accepterer vi når børnene siger de er mætte. Da vi spiser en del gange i løbet af dagen, er der ikke nogen der går sultne rundt.

Når børnene spiser et fælles måltid, fungerer de som rollemodeller for hinanden, ligesom personalet bliver rollemodel. Den effekt er vigtig i udviklingen af det sunde måltid og vaner.

Børn er nysgerrige efter at prøve nye retter og nye smagsindtryk – men de kan også være skeptiske overfor retter de ikke har smagt. Derfor er det vigtigt at barnet smager den samme smag flere gange. Maden skal se appetitlig og tiltalende ud og de enkelte ingredienser skal ikke være blandet for meget sammen.

Vi håber, at kunne servere sunde og spændende måltider i Børnehuset, hvor børnene bliver udfordret på sine sanser.