

Sunde børn er glade børn

Kostpolitik for Øster Snede Børnehus



Sund kost

Forældrebestyrelsen har valgt, at børnene i Børnehuset skal tilbydes sund kost. Det betyder, at børnene tilbydes følgende måltider:

- Til morgenmad tilbydes: Havregryn/havregrød, rugfrø og evt. rugbrød med ost eller æg.
- Frugt og grovbrød om formiddagen.
- Der tilbydes sund og varieret kost. Se eksempel i madplanen.
- Grønt og grovbrød om eftermiddagen.
(I vuggestuen er der altid smør på brødet til frokost)

Der tilbydes mælk til morgenmad samt til måltidet om formiddagen. Til øvrige måltider drikkes vand og der er opsat en koldtvands-automat i børnehøjde, så børnene kan drikke vand efter behov.

I Øster Snede Børnehus er der ansat en uddannet køkkenleder til at tilberede maden.

Denne kostpolitik er udarbejdet af Anette Buhl Larsen, Kostfaglig eneansvarlig og Stine Møller Jespersen, Leder af Øster Snede Børnehus

Kostpolitikken er godkendt i forældrebestyrelsen August 2010 og revideret i november 2022.

EKSEMPEL PÅ MADPLAN

EFTERÅRS MENU

1

Uge 36, 39, 45 & 48

Mandag

Italiensk landsuppe,
suppehorn,
ærter, ost og brød.



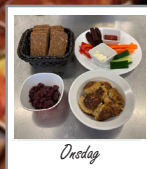
Tirsdag

Grovgrød med frugtkompot
eller
Øllebrød med jordbærskum,
dertil grøntstave.



Onsdag

Rugbrød,
lun frikadelle med surt,
ost med tilbehør,
frugtpålæg, grøntstave.



Torsdag

Fiskefrikadeller,
kartofler,
peberfrugt-sovs,
årstidens grønt.



Fredag

Rugbrød,
æg og rejer,
lun leverpostej med grønt,
frugtpålæg råkost.



(Med forbehold for ændringer)
Udarbejdet af Kostfaglig encensvarlig
Anette Bühl Larsen,
Øster Snede Børnehus
Ved spørgsmål til indhold, allergener
mm. kontakt køkkenet.

Måltidet

Den hjemmelavede mad giver børnene mulighed for aktivt at udforske og tilegne sig den fysiske, sociale og kulturelle dannelse gennem alle sanser.

Maden er af høj kvalitet og indtages i rolige og hyggelige omgivelser i små grupper på de enkelte stuer, hvor maden i Børnehaven anrettes som buffet efter børnenes behov og alder.

Alle bliver mætte, idet der tilbydes en lun ret og rugbrød efter behov.

Vi respekterer og anerkender børnenes naturlige mæthedsfornemmelse. Overspisning undgås ved at opfordre til små portioner.

Der er en tryk ramme og en tydelig struktur for måltidet i Børnehuset, hvor de voksne er gode rollemodeller.

Ved måltidet skabes kontakt og fællesskab med børnene. Samværet og dialogen er med til at gøre børnene til gode kommunikationspartnere.

De sociale relationer der skabes ved måltidet er vigtige. Børnene lader sig inspirere af hinanden, hvilket øger deres alsidighed ved kostvalg.

Ved måltidet lærer børnene at mestre de færdigheder, som er nødvendige for at kunne deltage i Børnehuset's kultur.

Børnene oplever at have et ansvar i forhold til sig selv, sine medmennesker og omgivelser.

Børnene bliver selvhjulpne, selvbestemmende, selvstændige og initiativrige.

Kostpolitikken skal sikre børnene betingelser, som styrker deres fysiske sundhed, ernæring, hygiejne og aktive livsstil.

Sker der ændringer i det enkelte barns kostvaner, kontaktes forældrene.

Skal vi følge særlige diæter, skal dette dokumenteres ved en lægeerklæring.

Maden laves fra bunden

For at undgå unødige fyld-tilsætnings- og farvestoffer, laves maden så vidt muligt fra bunden.

Økologi

Vi skåner miljøet, undgår pesticidrester og øger indholdet af vitaminer ved at indkøbe økologisk, når det er muligt.

Årstidens frugt og grønt

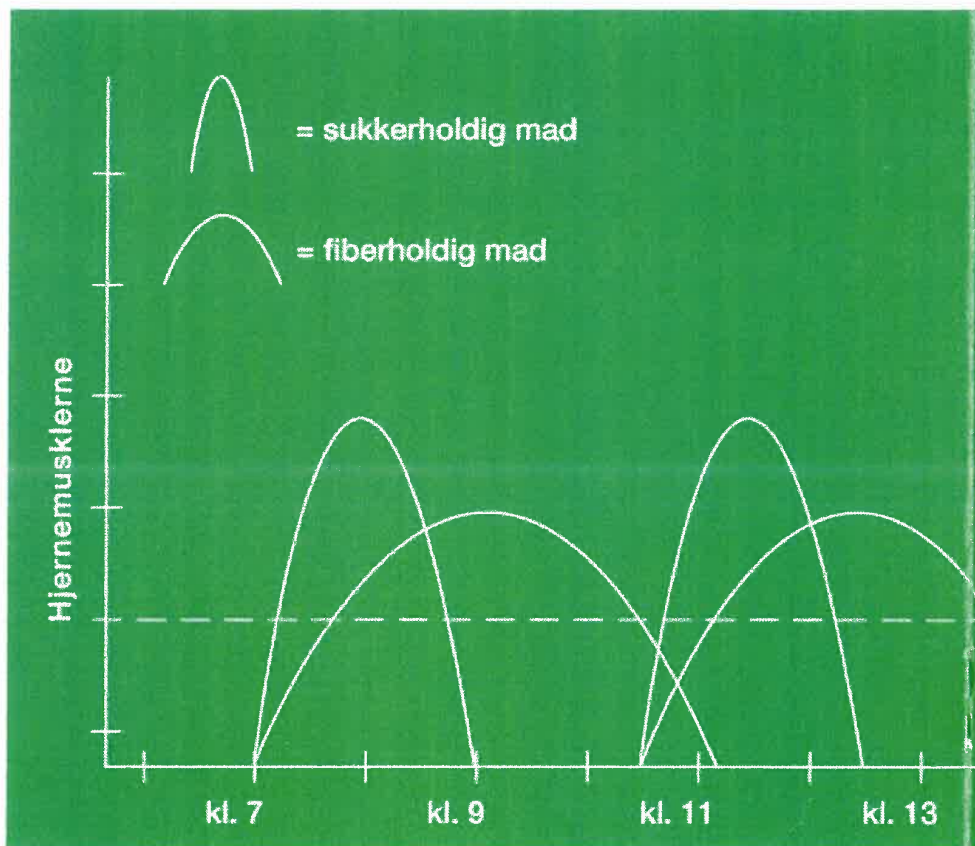
For at få den bedst mulige kvalitet og variation til en økonomisk og miljørigtig pris, anvendes årstidens frugt og grønt.

Et højt indhold af fibre

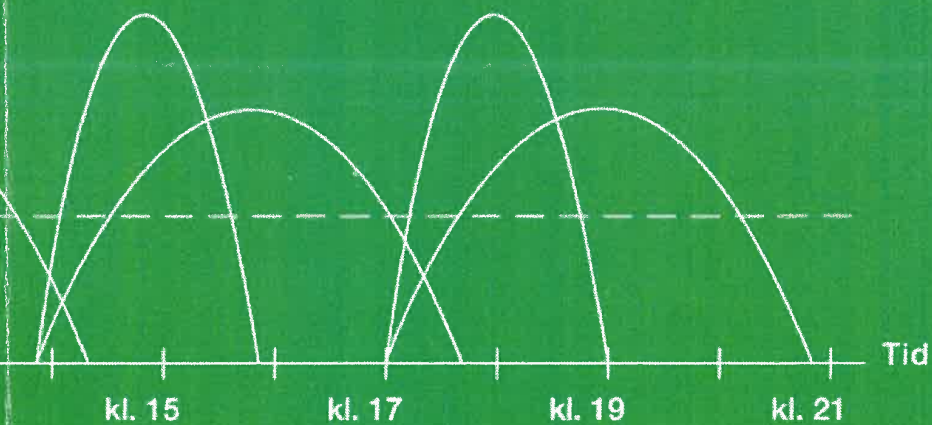
Et højt indhold af fibre sikrer et stabilt blodsukker, en god fordøjelse og et højt indhold af vitaminer. Derfor anvendes brune ris og fuldkornspasta i madlavningen samt groft mel i det hjemmebagte brød.



At få den rigtige benzin på bilen
– så kører den bedst muligt



Fiberholdig mad gør at man ikke
"brænder ud" efter få timer.



De sunde fedtstoffer

Vi anvender sunde fedtstoffer i madlavningen. De sunde fedtstoffer styrker vores celler, vores hormonsystem og immunforsvar.

De sunde fedtstoffer er uforarbejdede og koldpressede jomfruolier af raps og oliven samt økologisk smør. Desuden er der et højt indhold af sunde fedtstoffer i frø, kerner, nødder, mandler, avokado og fisk.

Sukker

Sukker er tomme kalorier og indeholder intet, som gavner kroppen.

Sukker får vores blodsukker til at stige og gør det ustabil.

Sukker tager appetitten fra den sunde mad, og derved bliver det vanskeligt at sikre kroppen dækning af væsentlige næringsstoffer.

Vi begrænser indholdet af sukker i kosten mest muligt.

Når vi bruger sukker, er det rørsukker, som indeholder en anelse fibre og mineraler.





Fødselsdage

Til fødselsdage vælger børnene selv om de vil supplere formiddagsmaden med f. eks.:

- Bananis
- Frugtkugler
- Frugtspyd
- Figenstænger
- Rosinpakker
- Smoothies

De nye kostråd

De officielle kostråd fra Ministeriet for fødevarer



God side til inspiration

Inspiration kan hentes på hjemmesiden altomkost.dk

Egne notater



Øster Snede Børnehus
Ribevej 65, Øster Snede
8723 Løsning
T: 75 89 34 41