

Kostpolitik for Gårdbørnehaven Spirevippen.

Baggrunden for at udarbejde en kostpolitik for daginstitutionen Spirevippen er ønsket om at synliggøre betydningen af sunde kostvaner hos både børn og voksne. Spirevippen er en gårdbørnehave, der vægter natur og udeliv højt, og derfor synes det naturligt, at arbejde hen imod et øget fokus på sundhed og velvære. Endvidere er der udtrykt ønske fra forældrenes side om at være bestemmende for, hvor stort et sukkerindtag deres børn har i den tid, de er i børnehavens varetægt.

Med en kostpolitik vil vi sikre:

- sunde mad- og måltidsvaner hos børn og voksne
- at børnene får øget bevidsthed om hvad der er sundt og usundt, og at de lærer at træffe sunde valg
- glade børn der har energi til vokse og være fysisk aktive
- forenklede retningslinjer og fælles visioner for arbejdet med sunde kostvaner

De 8 kostråd er Sundhedsstyrelsens officielle ernæringsanbefalinger i Danmark og lyder som følgende:

- Spis frugt og grønt. Børn i børnehavealderen skal have 300-400 gram om dagen, det halve som frugt og det halve som grøntsager. (Et gennemsnitligt æble vejer ca. 130 gram, og 5 cm agurk vejer ca. 50 gram).
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spar på sukkeret – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – Børnehavebørn mindst 60 min. om dagen

Det primære fokus lægges efter forældrenes ønske på sukkerindtaget. Det er forældregruppens ønske, at de kan afgøre hvor meget sukker deres børn indtager i løbet af en dag.

Sukker i form af slik, sodavand og kage, som kun indeholder kalorier og ingen vitaminer, mineraler eller kostfibre, giver en mæthedsfølelse, så der ikke er appetit til sunde fødevarer som groft brød, frugt og grønt. Sund kost spiller en stor rolle for, om børnene får en sjov og lærerig dag. Mætte og glade børn har flere ressourcer til at klare små og store udfordringer i deres hverdag i børnehaven.

Kostpolitikken indarbejdes løbende i institutionens læreplaner, så den integreres naturligt i det pædagogiske arbejde.

Kostpolitikken synliggøres på børneintranet. Ved opstartssamtalen opfordres forældrene til at læse den.

Måltider i børnehaven

Morgenmad:

Mellem 6.15 og 8.00 serveres havregryn, cornflakes og varm havregrød med kanel. Der er minimælk til morgenmaden. For at begrænse brugen af sukker står sukkerskålen i skabet, og personale og forældre hjælper med at drysse på. Forældre og personale har ansvaret for, at skålen sættes tilbage i skabet efter brug.

Formiddagsmad:

Kl. 9.00 spiser børnene formiddagsmad i deres respektive grupper. Børnehaven sørger for maden, der består af ruller, ristet rugbrød eller rugbrød med fiskepålæg, æg, kødpålæg og frugt og grønt. Børnene er på skift og efter lyst med til at smøre formiddagsmaden. Melder sulten sig i løbet af formiddagen, må børnene gerne hente en mad i madpakken.

Frokost:

Frokost spiser vi klokken ca. 11.00 i grupperne, og der bliver lagt stor vægt på det sociale samvær og fællesskab.

Forældrene sørger for madpakker til barnet hver dag. Madpakken skal være sund og varieret, da det er et hovedmåltid for børnene. Vi opfordrer til, at madpakken består af godt brød, varieret pålæg samt frugt og grønt – i forhold til de 8 kostråd fra Sundhedsstyrelsen. Ved at følge disse råd (og den sunde fornuft) tror vi på, at vi kan fremme det sunde indhold i børnenes madpakker. Da børn har brug for langsomme kulhydrater til en aktiv dag i børnehaven, hjælper personalet børnene med at huske at spise noget rugbrød til frokost.

Børnene får serveret minimælk, kærnemælk og vand til frokost. Vi frabeder os drikkedunke, da disse ikke kan holdes kolde og kan være svære at holde styr på for både børn og voksne.

Sunde snack i madpakken kan bestå af:

Vindruer

Nødder

Rosiner

Kokos

Babymajs og cherrytomater

Agurk- og gulerodsstænger

Frugtstykker

Halv grovbolle med ost

Ostebjælker

Og meget andet. Kun fantasien sætter grænser.

Som inspiration kan vi anbefale følgende hjemmesider:

www.projekt-madpakken.dk og www.madpakkeservice.dk

Børnene bliver ofte sultne ud på eftermiddagen og henter deres madpakke i køleskabet. Derfor er det vigtigt, at der er ekstra brød til at spise om eftermiddagen. Børnene kan sidde i køkkenet og spise deres mad, eller tage madkassen med udenfor på bænken.

Eftermiddag:

Mandag morgen medbringer pigerne 5 stykker frugt til hele ugen, som lægges i den store kurv i køkkenet. Der kan også medbringes grønt som bl.a. gulerødder, agurk eller peberfrugt. Drengene medbringer om onsdagen. Vi skærer frugten sammen med børnene og serveres på fade omkring kl. 14.00.

Af og til har vi bagedag, hvor der sammen med børnene bages godt brød til nogle dage, som kan serveres sammen med frugten om eftermiddagen.

På varme sommerdage er det vigtigt, at sikre børnenes væskebalance. Derfor vurderer

personalet, om de uddeler en is, og tilbyder børnene sød saft at drikke (så får de ofte drukket noget mere væske).

Maddage:

Ca. en gang om måneden afholder hver stue maddag. Naturgruppen har også maddage, hvor naturen inddrages i tilberedningen. Disse maddage er ikke fastlagte i kalenderen, men følger gruppens andre aktiviteter.

Børnene hjælper med at planlægge og tilberede måltidet, og der lægges vægt på at bruge af egne afgrøder og servere et sundt måltid, hvor børnene bliver bekendt med forskellige grønsager og fødevarer.

Fredagsmorgenmad:

Hver fredag har vi det ugentlige afbræk fra vores ellers sunde kostpolitik. Spirevuppen serverer kaffe/the og rundstykker, ost og marmelade – evt. hjemmelavet, og forældre og søskende er meget velkommen til at blive og spise/hygge sig sammen med deres barn og de andre forældre. Bordene ryddes til kl. 8.45, da køkkenet skal bruges til børnene.

Fødselsdage:

Vi holder gerne børnenes fødselsdag i børnehaven. Vi har fokus på selve fejringen af barnet, som blandt andet er med til at hejse flaget på legepladsen, male flag på kinderne, vælger hvilken sang, der synges og sidder i Kongestol.

Fødselsdagsbarnet aftaler sammen med kontaktpersonen hvad der skal bages og hvilke venner, der skal hjælpe til. Børnene er meget glade for at være med i køkkenet. Der kan blandt andet vælges mellem fødselsdagsboller med rosiner, solsikkekerner, gulerødder, æble m.v., pizzasnegle, pølsehorn og pandekager.

Vi kan også efter aftale tage på fødselsdagsbesøg i hjemmet.

Da børnene stadig er i Spirevippens varetægt under fødselsdagen, henstiller vi til at fødselsdagsmenuen følger de retningslinjer, der er opstillet for Spirevuppen.

"Sunde" idéer til festmenu:

Pitabrød med tilbehør som børnene selv kan blande.

Minipizzaer.

Kagemand af sunde boller

Frugtsalat/ frugt på spyd

Pindemadder af rugbrød eller groft brød med f.eks. jordbær, melon, agurk eller pølse

Grøntsager i stave og dip

Mad fra andre lande

Frugtdrikke ved hjælp af en blender (smoothies)

Vand med krydderurter (fx citronmelisse), frugtstykker, frosne bær

Arrangementer:

Ved arrangementer hvor forældrene er med, serveres der kage og sodavand. Her er det forældrenes eget ansvar, at administrere børnenes sukkerindtag.

For at tilgodese børnehavens kostpolitik og sikre forældrenes overblik over børnenes sukkerindtag, vil der ved diverse arrangementer i dagligdagen, findes alternativer til kage og sodavand.

Til Fastelavn indeholder tønden sunde godter og frugt.

I julemåneden indeholder godteposen fra julemanden sunde godter og en lille chokoladenisse. I december bages julesmåkager sammen med børnene og juleboller med f.eks. müsli, rosiner, tørret frugt og kanel, som serveres når børnene har danset om juletræ. Der serveres risengrød med kanelukker, når juletræet hentes hjem fra skoven.

Ved den officielle arbejdsdag serveres der kage, som nogle af forældrene har bagt, samt kaffe og te. Til fællesspisningen vil der være store kander saftvand, sodavand og en enkelt øl til de voksne.

Til høstfesten serveres der saft lavet af egne bær – når ellers høsten er til det. Der kan købes sodavand og øl. Bagefter er der kage, som nogle af forældrene har bagt, samt kaffe og te.

Ved bedsteforældredag medbringer bedsteforældrene mad til sig selv og børnebørnene. Børnehaven serverer saft og vand til både børn og voksne, samt boller og ost til formiddagen. Bedsteforældrene medbringer selv kaffe.

Afslutning for kommende skolebørn afholdes en gang om året i slutningen af februar. Her laves der et fælles måltid mad og serveres intet sødt.

Ved andre afslutninger – som f.eks. ved flytning, afslutning blandt personale og studerende, opfordrer vi til at kostpolitikken følges, når man deler ud til børnene.

Når Naturgruppen er ude på besøg på f.eks. plejehjem, sker det nogle gange, at børnene bliver budt på noget sødt. I de situationer må børnene spise af, hvad der bliver budt. Personalet vurderer, hvor meget børnene må få (f.eks. 1 stk. kage, eller 2 bolsjer). Det tager børnene så, og resten stilles væk. Tilbage i børnehaven skriver personalet det på tavlen, så forældrene ved det.