

# KOSTPOLITIK



Silkeborg kommune har som mål at minimum 60% af kosten omlægges til økologi inden 2016. Derfor vil vi i det kommende år opleve at mange produkter bliver skiftet ud. F.eks. skal en del af kødprodukterne afløses af bønner, linser og kigærter. Derfor vil vi senest i 2016 omskrive vores kostpolitik så den passer til de nye tiltag.

## Målsætning

- **At børnene bliver præsenteret for en ernæringsmæssigt rigtigt sammensat kost, der er sund, varieret, indbydende og tilpasset børnenes alder.**
- **At børnene formår at værdsætte bordets glæder, både mht. en alsidig sund kost, fællesskabet omkring maden samt etik og moral vedr. bordskik (måltidets pædagogiske aspekt).**

## Delmål

- **At kosten følger statens overordnede retningslinjer.**

Fødevarerstyrelsens retningslinjer og anbefalinger om ernæringsmæssig rigtig kost følges.

- **At sikre at børnenes energibehov bliver dækket.**

Groft sagt kan al kost inddeles i "langsomme" kulhydrater (f.eks. grovbrød, og grøntsager) og "hurtige" kulhydrater (f.eks. frugt, hvidt brød og kager).

De "langsomme" kulhydrater er gode til at holde blodsukkerbalancen stabil, mens de "hurtige" kulhydrater er gode til at hæve blodsukkerniveauet i en fart – effektivt, men kortvarigt. Da alle børn har et naturligt behov for at have et stabilt blodsukkerniveau for at fungere optimalt - fysisk som psykisk - tilstræbes og anbefales det, at hovedvægten af kosten er bestående af de "langsomme" kulhydrater. Vi undgår i vidt omfang at servere sukkerholdig mad.

Vuggestuebørn har et ekstra stort energibehov, bl.a. fordi de udvikler sig hurtigt. Dette behov dækkes bl.a. ved hyppige måltider og et øget vegetabilsk fedtindhold i maden.

- **At skabe rolige og trygge rammer omkring måltiderne.**

Planlægning og forudseenhed omkring spisesituationen er vigtig for en rolig og tryk afvikling af denne. Dette gælder både m.h.t. at sørge for, at alt er på stuen inden børnene sætter sig til bordet, og det gælder med hensyn til at personalet ikke afbrydes eller afbryder andre, medens måltidet indtages sammen med børnene.

Personalet spiser, så vidt det er muligt, sammen med børnene.

- **At kosten tilpasses barnets alder og udvikling.**

Den kost der serveres, skal passe til barnets udviklingstrin og formåen. De mindste børn får f.eks. modermælkserstatning af flaske eller kop og mos med ske. For større børn skal maden både være indbydende og overskuelig. De har brug for at kunne forholde sig til hver enkelt ting på tallerkenen – bruge sanserne - se farverne, mærke formerne, lugte, smage, og føle konsistensen.

- **At prioritere naturlige råvarer højt.**

Indkøb af sæsonvarer, f.eks. årstidernes danske frugt og grøntsager, sikrer børnene variation samt et højere indhold af vitaminer og mineraler. Grøntsager indgår som en naturlig del af et måltid.

Der anvendes økologiske basisvarer: mælk, mel, gryn, ris og gulerødder.

- **At finde en rimelig balance.**

Som udgangspunkt skal kosten tilberedes af gode råvarer, og der skal bruges så lidt som muligt af halv- og helfabrikata. I planlægningen skal der dog tages hensyn til mange faktorer: Ernæring, sæson, farvesammensætning, konsistens, variation, smag, kvalitet/kvantitet, tilsætningsstoffer, farvestoffer, økologi, personaleressourcer, økonomi, tid, etc. Derfor vil kompromis uundgåeligt forekomme, eksempelvis bages der franskbrød og indkøbes færdiglavet knækbrød.

- **At kosten tager udgangspunkt i dansk madkultur og traditioner.**

Almindelig dansk mad, der ind imellem varieres af inspiration fra andre kulturers køkkener. Danske mad traditioner omkring højtider og lign. holdes i hævd. Der udvises respekt og hensyn overfor religiøse og kulturelle forskrifter, således at barnet aldrig tilbydes mad, der strider mod disse.

- **At specialkost skal være lægeligt begrundet.**

Specialkost er kost, hvor enkelte fødemidler er udeladt, fx. i forhold til allergi. Kosten udvælges og tilberedes ud fra familie- eller speciallægens vejledning.

## **KOST I VUGGESTUEN**

Børnene tilbydes fuldkost.

Den aktuelle madplan kan ses på opslagstavlerne i garderoberne.

Om morgenen mellem 6.30 og 7.20 tilbydes der morgenmad i fælleskøkkenet sammen med børnehavebørnene.

### **Kostplan for vuggestuen**

**Morgen:** Der varieres mellem: Rugbrød, grovboller, rugfrø, havregryn, a-38, müsli. Letmælk

**Formiddag:** Brød (grovbrød eller knækbrød) / gryn / frugt / mælk / vand.

**Frokost:** Grød / middagsret / suppe / rugbrød m. pålæg.

**Eftermiddag:** Frugt / grønt / brød / mælkeprodukter / grød / vand / mælk.

Middagsmaden serveres med passende og varieret tilbehør f.eks.:

brune/parboiled ris, fuldkornspasta, Kartoffler, grovbrød, grøntsager, salat og frugt.

Børnene vil opleve, at grøntsager er en selvfølgelig del af et måltid.

Der tilbydes økologisk sødmælk til børn under et år og økologisk letmælk til børn over et år.

### **Barnets fødselsdag i vuggestuen**

Barnets fødselsdag fejres efter aftale med forældrene. Hvis fødselsdagen skal fejres i vuggestuen, er I som forældre velkomne til at bidrage med lidt til festen. Hvis vi inviteres hjem til barnet, kan vi enten medbringe madpakker, eller I kan stå for et måltid.

Vi serverer ikke slik, kage, is og sodavand/saft/sukkerholdige læskedrikke til børnene.

Vi vil gerne, at I til barnets fødselsdag serverer eksempelvis:

Frugtfad – bær – rosiner (fx en lille pakke til hver) – boller – nødder – tørret frugt.

Børnene bliver vældig glade, når det er pyntet med flag eller lignende.

Se evt. punktet Fødselsdag i børnehaven.

## **KOST I BØRNEHAVEN**

Børnene tilbydes fuldkost, med undtagelse af frugt/ grønt til mellemmåltiderne.

Den aktuelle madplan kan ses på opslagstavlen.

Mellem 6.30 og 7.20 kan børnene spise morgenmad i fælles-køkkenet.

Børnene tilbydes vand til måltiderne.

### **Kostplan for børnehaven**

**Formiddag:** Små rugbrødshapser m. smør eller smøreost.  
+ barnets eget medbragte frugt/ grønt.

**Frokost:** Rugbrød med pålæg og gnavegrønt, mandag onsdag og fredag  
Middagsret, torsdag  
Suppe, tirsdag

**Eftermiddag:** Hjemmebagt brød / grove skorper / knækbrød.  
+ barnets eget medbragte frugt. Frugt eller grønt fra køkkenet.

### **Barnets fødselsdag i børnehaven**

Barnets fødselsdag fejres efter aftale med forældrene, stuevis i børnehaven. Man kan også vælge at lave en privatfødselsdagsfest hjemme hos barnet. Forældrene er ansvarlige for menuen og er selvfølgelig altid velkomne til at være med, når deres barn fejres i børnehaven. Vi henstiller til, at menuen er rimelig sund, og vi ønsker ikke, at børnene får serveret slik, kage, is og sodavand til fødselsdagsfesten.

Vi har rigtig god erfaring med fødselsdagsfest uden en masse sukker: et glad fødselsdagsbarn og en afbalanceret børnegruppe resten af dagen 😊 (stabilt blodsukkerniveau).

Til en festlig og sund børnefødselsdag findes der god inspiration på [www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk) og [www.borneboxen.dk](http://www.borneboxen.dk).

### **SÆRLIGE FÆLLES ARRANGEMENTER**

Kun få gange om året, ved helt særlige fælles arrangementer, går vi på kompromis med vores politik om at skåne børnene for et stort sukkerindtag:

Til sommerfesten hvor vi har kage eller lignede

I december hvor vi gerne vil kunne bage pebernødder med børnene.

Særlige lejligheder fx pandekager over bål, eller vafler.

Ved Kærsgårds julefest som arrangeres af Husrådet.