



Kostpolitik

Ansvarlig: Daginstitutionens leder Anne-Dorthe Raszta og
Kostansvarlig Nikita Kikkan Poulsen

Rev. 24. 1. 2024

1. Fælles madordning:

Stjerneskuddets kostpolitik skal være med til at understøtte og fremme børns sundhed og spisevaner, gennem tilbud om gode og sunde måltider. Måltider handler grundlæggende om, at få tilført næring/brændstof til kroppen, så man har energi til at kunne deltage aktivt i hverdagen. Som barn i en institution har man brug for god, sund og nærende kost flere gange om dagen, så der er energi til leg, læring og gode venskaber.

Den mad vi tilbereder og serverer, tager afsæt i De 7 kostråd.

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød –vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede.
- Sluk tørsten i vand

2. Målsætning:

- Børnenes energi og væskebehov skal dækkes i det tidsrum, de opholder sig i institutionen.
- Børnene tilbydes en sund og varieret kost, som indeholder de næringsstoffer, de har brug for
- Børnene præsenteres for sund og varieret kost fra alle fødevaregrupper, således de opbygger et godt immunforsvar og forebygger velfærdssygdomme
- Maden produceres velmagende og indbydende, den dufter godt og er smagfuld
- Kvalitet og friske (økologiske) råvarer prioriteres, i det omfang økonomien tillader det.
- Mulighed for diæter ved lægeerklærede sygdomme.
- Forældre og børn med anden religion mulighed for at fravælge bestemte fødevarer

3. Måltidsfordeling:

Man anbefaler, at en fuld hverdagskost fordeles på 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider.

- Morgen 20-25 %
- Formiddag 5-10 %
- Middag 25-35 %
- Eftermiddag 5-10%
- Aften 25-35%
- Sen aften 5-10%

4. Måltider:

· **Morgenmad**

Vi tilbyder morgenmad fra kl. 6.15 - 7.00. Der serveres havregrød, el. rugbrød med smør, rosiner og frisk frugt som tilbehør. Vand eller mælk at drikke.

· **Formiddagsmad**

Kl. 8.30 – 9.00 serverer vi formiddagsmad. Formiddagsmaden varierer mellem rugbrød/groft brød m. div pålæg, smørepålæg/ mejeriprodukt, grød, frugtgrød og surmælksprodukt med mysli, frugt eller grønt.

· **Frokost**

Mellem kl. 10.45 – 11.30 serverer vi frokost. Frokosten varierer mellem et koldt, lunt eller varmt måltid. Det kan være suppe, vegetariske retter, gryderetter, farsbrød, boller i karry, fisk, millionbøf, tærte, rugbrød m. pålægsgade og meget andet. Der serveres altid friske og/eller dampede/tilberedte grøntsager som f.eks. broccoli, blomkål, gulerødder, rødbeder, squash, ærter, kål eller bønner.

· **Eftermiddagsmad**

Børnene medbringer deres egen eftermiddagsmad. Det er vigtigt, at denne (madpakke) også er sund og varieret, så børnene har den fornødne energi til resten af dagen. Det kan f.eks. være frugt, grøntstave og groft brød.

· **Madpakkerne**

Som personale forholder vi os, som udgangspunkt, ikke til indholdet i børnenes madpakker. Vi bestemmer som udgangspunkt ikke, i hvilken rækkefølge den medbragte mad skal spises, eller hvor meget der skal spises. Det er forældrenes ansvar, at putte det i madpakken, som de ønsker barnet skal spise. Det er en god ide, at tænke over hvor meget "dessert" I kommer i madpakken, da det ofte vil være det, jeres barn spiser først.

Til alle måltider serveres der vand, som børnene selv hælder op fra kander. Børnene må have vand med i drikkedunken.

5. Økologi Sølv

I Stjerneskuddet fører vi det økologiske sølv-spisemærke. Det betyder, at de økologiske råvarer udgør mellem 60-90 % af vores samlede indkøb. Mere specifikt er al frugt, grønt mejeri samt mel, kornprodukter og generelt alle kolonialvarer økologiske.

6. Bæredygtighed

Bæredygtighed er en del af vores virke. Et bæredygtigt samfund og en bæredygtig fremtid er noget, som Stjerneskuddet bakker op om. I planlægning af de daglige måltider, er vi bevidste om, hvilke fødevarer vi anvender. Vi bestræber os på at producere mad af danske råvarer og sæson-råvarer, når det er muligt.

Madspild har store miljø, klimamæssige og økonomiske konsekvenser. Hver dag går der (for) meget mad til spilde. Vi arbejder for at reducere madspild. Her er vores "STOP MADSPILD":

- Maden portionsanrettes i mindre skåle.
- Udnyt hele råvaren (stilke, stokke, blade, toppe, brød ender osv.)
- Planlæg menuen så rester kan anvendes dagen efter.
- Genanvend rester som ikke har forladt køkkenet (suppe tilsættes i sovs, grød kan tilsættes brød, frugt laves til frugtmos/kompotter, grøntsager tilsættes gryderetter, supper, brød osv.)
- Nedkøl rester korrekt
- Opbevar råvarer ved rette temperatur

7. Menuplan:

Menuen planlægges for 2-4 uger af gangen, og den planlægges, så begge målgrupper (børnehaven og vuggestue) får serveret de samme måltider. Menuen er synlig i institutionen, uploades på AULA og vores Instagram Profil, så både medarbejdere og forældre kan følge med i, hvad der serveres de pågældende dage og på hvilke tidspunkter.

8. Maddannelse og måltidspolitik:

Måltidet danner ramme om udvikling og dannelse, for det enkelte barn og for børnegruppen. Maddannelse er den viden, erfaringer og oplevelser vi får, når vi spiser sammen, taler om den mad vi spiser og undersøger samt bliver nysgerrige på råvaren.

Maddannelse handler om respekt for og viden om naturen og om at skabe en grundlæggende forståelse for, hvor maden kommer fra. Vi bruger tid med børnene til at skabe en sammenhæng mellem naturen og den mad, vi serverer.

Maddannelse handler også om, at insistere på værdien af selve måltidet og det fællesskab, vi skaber, når vi spiser med hinanden. Vi prioriterer og arbejder kontinuerligt på at optimere læringsmiljøet/rammen omkring måltidet, så det giver tryk og glæde med fokus på at styrke fællesskabet. Børnene hjælper med at dække og rydde af borde, vi venter på tur, sender maden rundt og hjælper hinanden, børn som voksne.

9. Pædagogisk måltid:

Det er det pædagogiske personale, der spiser sammen med børnene, og er rollemodeller ved bl.a. at:

- Personalet spiser den samme mad som børnene
- Personalet guider børnene til at hjælpe hinanden
- Personalet involverer børnene i hele spisesituationen, lige fra borddækning til afrydning (dette er med til at styrke barnets motorik, selvhjulpethed og udvikler deres kommunikation og sprogforståelse
- Personalet stiller spørgsmål omkring maden, som får børnene til at tænke og reflektere
- Personalet er koncentreret omkring måltidet



10. Kommunikation

Mundtligt:

I vores "åbne" køkken, har vi, i løbet af dagen, rig mulighed for at (sam)tale med både børn, pædagoger og forældre. Den kostansvarlige hjælper med at lære vores målgruppes behov bedre at kende. Vi kan tale med børnene om, hvad de godt kan lide, om de har forslag til nye retter mm. Vi er i dialog med forældrene om madordningen og de kan komme med forslag og idéer. Det er den kostansvarlige, der beslutter, hvad der serveres. Det er vigtigt at både børn og forældre har mulighed for medindflydelse, herigennem danner vi i fællesskab rammen om det gode måltid. Målet er at gøre børnene mere nysgerrige og give dem madmod. Børn synes, det er mere spændende, hvis de har medbestemmelse.

Skriftligt:

Menuplanen vil blive opdateret ugentlig og være tilgængelig på Stjerneskuddets AULA. (Den vil også være tilgængelig på de enkelte stuer). Vi sørger for, at der løbende bliver delt et udpluk af opskrifter og billeder af den mad vi producerer og serverer.

Allergi/specialkost

Hvis et barn starter tidligt (før 10 måneder) i vuggestuen, og har behov for anden kost end den der tilbydes. Kan der tages kontakt til den kostansvarlige, og aftales nærmere. I tilfælde af allergi skal der fremvises en lægeerklæring, og vi vil derefter tilrettelægge en kost, så den passer til det enkelte barn.

Særlige lejligheder/mærkedage:

I Stjerneskuddet kan der serveres søde sager ved særlige lejligheder. Det kan f.eks. være børnehavens fødselsdag, jul, bedsteforældredag, påske osv. Det er personalet og bestyrelsen, der beslutter, hvornår der må serveres lidt sødt.

Børnefødselsdage

Når et barn har fødselsdag, vil vi gerne fejre det i institutionen. Det er en helt særlig dag og en oplagt mulighed for at sætte barnet i centrum for opmærksomhed. Vi fejrer fødselsdag i forbindelse med formiddags- eller eftermiddagsmaden. I må gerne medbringe lidt spiseligt, som fødselsdagsbarnet kan dele ud i sin gruppe. Det er vigtigt, at I aftaler med de voksne på stuen, hvilken dag fødselsdagen skal fejres.

I kan altid søge råd og inspiration ved personalet, vi deler meget gerne ud af vores erfaringer

Inspiration:

- Boller m. evt. smør.
- Pølsehorn.
- Pizzasnegle.
- Popcorn – til børnehavebørn
- Saltstænger.
- Frugt eller grøntsagsstænger – evt. frugtspyd eller frugtbowle
- Figenstænger eller ostehaps.

