



# Kostpolitik

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

Rev. dec. 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 velsmagende 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:

Måltid	Vuggestuen	Børnehaven
formiddagsfrugt	serveres	medbringes
frokost	serveres	serveres
eftermiddagsmad	serveres	serveres

**Morgenmad**

Vi tilbyder morgenmad fra kl. 6.15 - 7.00 *til de børn, der ikke har spist hjemmefra*. Der serveres havregrød, el. rugbrød med smør, rosiner og frisk frugt som tilbehør. Vand eller mælk at drikke.

**Formiddagssnack**

Vuggestuen: 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.

*Børnehaven: Børnene medbringer deres egen frugtpose med en sund formiddagssnack. Det er vigtigt, at den er sund, varieret, enkel, nem at spise (selvstændigt) og nem at tage med på tur .Det kan f.eks. være frugt, grøntstave og groft brød/bolle.*

*Frugtposen skal have tydeligt navn og være genanvendelig (ikke plasticpose), kan håndteres og genkendes af barnet selv - og VIGTIGT: Frugtposen kommer IKKE på køl.*

*Frugtposen lægges i kurven ved stuen, så den let kan tages med på tur.*



• **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. pålægsfade 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**

*Kl. ca. 13.30 – 14.00 serverer vi eftermiddagsmad. Eftermiddagsmaden varierer mellem frugt eller grønt, groft brød m. div. pålæg/tilbehør samt lækre rester fra frokosten.*

• **Drikkedunk**

*Børnene medbringer selv drikkedunk med vand. Drikkedunken/vedligehold heraf er et forældreansvar. Husk at vaske den ofte, angiv TYDELIGT NAVN - tal med personalet hvis i tvivl.*

## 5. 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

## 6. Menuplan:

Menuen planlægges for 2-4 uger af gangen, og den planlægges, så begge målgrupper (børnehave 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.

## 7. 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 tryghed 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.

## Børn skal lære at beskrive smage at mærke efter

"Vi vil gerne lære børnene at sætte ord på det, de oplever, når de får noget mad i munden". Hvis et barn fx sidder og tygger længe på et stykke kokos og siger: 'Jeg kan ikke rigtigt få det ned i maven', så taler vi med barnet om, hvordan kokos føles i munden. Måske føles det som om, det vokser i munden. Og så spørger vi eventuelt, om barnet har lyst til at spytte det ud. "Børnene skal lære, at de godt kan blive præsenteret for noget, de ikke har lyst til at smage eller ved, de ikke kan lide, fordi de fx kan få lov til at spytte ud eller bare lægge maden ved siden af tallerkenen og måske mærke lidt på den." (Institutionsleder: Vi taler om mad og måltider på lige fod med motorik og sprog | EVA)

## 8. 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



## 9. 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 ugentligt 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.

### 10. 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/tidspunkt, 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 frugtbowl
- Figenstænger eller ostehaps.

