



# Kostpolitik for Sjørring Børnehus

## Kostpolitik for Sjørring Børnehus

Forældreråd og personalet i Sjørring børnehus har i fællesskab udarbejdet en kostpolitik.

Alle børn i Sjørring Børnehus er på fuld kost, hvilket betyder at børnene ikke skal medbringe mad og drikkevarer hjemmefra. I stedet skal børnene hver dag medbringe deres drikkedunk, som de drikker af i løbet af dagen og til måltiderne.

I vuggestuen skal børnene ikke have drikkedunke med. Der sørger vuggestuepersonalet for at børnene får det, de skal have jævnfør deres alder.

Sjørring børnehus vil gerne bidrage til at lære børnene gode og sunde madvaner. Måltidet er meget mere end blot at spise mad, hvilket vi uddyber under vores pædagogiske overvejelser

### Appetit

Børns appetit kan være svingende. Hvis barnet er aktivt, glad og veltilpas, kan vi gå ud fra, at barnet får nok at spise. Det er de voksnes ansvar at give sund mad – men kun barnet ved hvornår og hvor sulten det er – derfor skal vi respektere barnets appetit.

### Madordningen

Maden skal være sund og varieret.

I køkkenet har vi ansat en husassistent - Ditte. Vuggestuebørnene får en kost, der passer til deres alder. Efterhånden som de kan, begynder de at spise det samme som de større børn. Der vil være mulighed for at børnene på skift hjælper Ditte med tilberedningen, det kan fx være at skære grønt. Dette giver

gode køkkenvaner, og børnene lærer om hygiejne, når de skal vaske hænder først. De stifter desuden bekendtskab med de madvarer, de senere skal smage på. At have været med til at tilberede maden, giver stolthed og øget appetit.

Der vil være turmad til de børn, der skal på tur. Børnene tager deres drikkedunke med i egne rygsække. Der vil være en madplan på AULA for en uge ad gangen.

Kød og pålæg er som udgangspunkt fra slagteren. Pålægget kommer i hele stykker, som vi selv skærer op. Rugbrød er fra bageren, mælk, frugt og diverse er fra købmanden i Sjørring eller K.K. engros. Men vi handler også der, hvor vi kan få det, vi gerne vil have. Kosten er varieret med lunt, varmt, supper, fisk m.m. Det vil være muligt at få en opskrift udleveret, hvis børnene har en yndlingsret, I gerne vil afprøve derhjemme.

Her er et lille udpluk af vores pædagogiske overvejelser omkring madordningen.

- børnene hjælper til med borddækning, hvilket styrker deres samarbejdsevner og selvværd
- vi opfordrer alle børn til at smage, alle får en lille smagsprøve på tallerkenen
- vi snakker med børnene om smag, og at smag kan ændre sig, hvad grønsagerne/pålægget/maden hedder, og hvor det kommer fra, hvilke former og farver maden har og konsistens og duft
- Vi bruger madvarerne som udgangspunkt for eksperimenter til at lære om det sanssemæssige, som f.eks. farven i rødbeden
- vi har altid rugbrød, som vi kan tilbyde som supplement

- vi opfordrer børnene til at starte med at tage 2 halve skiver rugbrød på deres tallerken, så vi på den måde har bedre overblik over, hvor meget de har spist
- børnene opfordres til at sende fadene rundt til hinanden – hvilket de synes er sjovt
- alm. bordskik, som ja tak, nej tak, jeg vil gerne, bede om osv.

### De daglige måltider

Vi lægger vægt på en hyggelig rolig og varm atmosfære, med respekt og forståelse for det enkelte barn, og at der gives mulighed for at føle sult og mæthed, lyst til maden og mod til at stifte bekendtskab med noget nyt.

Måltidet kan give anledning til indlæring af sociale normer, som at vente på hinanden, tage hensyn til den enkelte og hjælpe hinanden osv.

Det er vigtigt at styrke børnenes selvstændighed. Derfor støtter vi dem i at blive selvhjulpne under måltidet og lærer dem bl.a., selv at smøre deres mad, vælge pålæg o.l. Den voksne ved bordet vil fremstå som en god rollemodel, og måltidet giver også anledning til gode samtaler og opbygning af relationerne.

Dagens måltider for vuggestuen:

Morgenmad mellem kl. 6.10 – 7.30 (spises sammen med børnehavebørnene i vuggestuen)

Formiddagsmad begynder kl. 8.30-9.00

Frokost begynder kl. 10.45

Eftermiddagsmad i forhold til, hvornår børnene vågner, men tidligst fra ca. kl. 13.30

Dagens måltider for børnehaven:

Morgenmad mellem kl. 6.10 – 7.30 (spises sammen med vuggestuebørnene i vuggestuen)

Formiddagsmad begynder kl. 9.00

Frokost begynder kl. 11.00

Eftermiddagsmad begynder kl. 14.00

Morgenmaden består af et varieret udvalg af brød og sundere morgenmadsprodukter.

Når vejret tillader det, sidder vi gerne ude og nyder maden.

### Daglige drikkevarer

Koldt og friskt drikkevand er let tilgængeligt for børnene dagen igennem. De kan drikke af deres drikkedunk og skulle den være glemt, kan de selv tage en kop og fylde med vand. Det er vigtigt at sikre tilgængeligheden af koldt vand, så det bliver den foretrukne drikkevarer til at slukke børnenes tørst i. Tilgængeligheden er afgørende for, at det bliver naturligt for børn at drikke vand.

Derudover tilbydes børnene vand og mælk til morgenmaden.

### Kosthensyn til børn med særlige behov

Børnehuset tager hensyn til, at nogle børn skal have en særlig kost. Det kan dreje sig om børn, der kræver en særlig kost, f.eks. religiøse eller lægeligt begrundede kosthensyn.

### Fødselsdage

Fødselsdage hjemme hos barnet afholdes om formiddagen, på den dag, barnet har turdag + fredage. Vi har et stort opland og muligheden for offentlig transport er ringe og leje af bus er dyrt, så følgende er besluttet:

For vuggestuen: Vi afholder altid gerne barnets fødselsdag i huset. Vi tager kun ud i hjemmet til fødselsdag, det år barnet bliver 2 år – hvis vi bliver inviteret.

For børnehaven: Vi afholder altid gerne barnets fødselsdag i huset. Vi tager kun ud i hjemmet til fødselsdag, det år barnet bliver 4 år – hvis vi bliver inviteret.

Ved disse fødselsdage bestemmer forældrene, hvad der serveres, men vi opfordrer til at huske det sunde også. Mange

gange kan børnene slet ikke spise al det, I forældre gerne vil servere.

Serveres der slikposer til fødselsdagen, skal de begrænses til en mindre mængde og skal nydes på stedet, da de ikke efterfølgende medbringes til børnehaven.

Husk at forhøre jer ved personalet, om der er nogle børn, der skal have en speciel kost – inden menuen sammensættes.

Holdes barnets fødselsdag i børnehuset, kan den afholdes på alle ugedage (man-fre), med samme udgangspunkt som for fødselsdage i hjemmet. Husk at aftale med personalet. Ingen fødevarer kan komme gennem køkkenet pga. hygiejne regler.

### Festmad

Når vi holder fest i børnehuset, serverer vi ofte lidt lækkert mad, kage el.lign., der hvor det er traditionen omkring en højtid at spise noget særligt – eksempelvis fastelavnsboller til fastelavn og påskeæg til påske.

Når, vi har julearrangement plejer julemanden at huske godter til alle børnene.

Vi har ikke nulsukker tolerance i huset, men vi forsøger, at støtte børnene i at få gode vaner i forhold til at begå sig i en verden med et stort udvalg af usunde og sukkerholdige madvarer.

*Hæftet revideres hvert andet år*