KOSTPOLITIK

FOR

FILSKOV FRISKOLES BØRNEHAVE

Målet med at formulere en kostpolitik er at være med til at styrke børns sundhed—både her og nu og på længere sigt.

Sund og varieret mad er sammen med motion en vigtig forudsætning for det enkelte barns trivsel, fysisk såvel som psykisk. Desuden er det med til at forebygge sygdomme. Via sund kost er vi med til at sikre barnet en jævn forbrænding dagen igennem, sådan at barnet får overskud og energi til at indgå aktivt i hverdagen og får styrket indlæringsevnen.

PRAKSIS

Morgenmad: Børnehaven tilbyder morgenmad kl. 6.30—7.30 til de børn, som ikke kan nå at spise hjemmefra. Vi serverer rugbrød, knækbrød, havregryn, havregrød, minimælk og vand.

Formiddagsmad: Kl. 9.00. Består af forskelligt frugt og grønt alt efter årstid og sæson. Der serveres vand til. Børnene hjælper på skift med at skære og anrette frugten.

Frokost: Kl. 11.00. Børnene spiser deres medbragte madpakker. Børnehaven serverer mælk og vand.

Eftermiddagsmad: Kl. 14.00. Består af rugbrødsmadder og forskelligt frugt og grønt. Lejlighedsvis hjemmebagt brød, grød, koldskål o. lign. Der serveres vand til.

Maddage: 1 gang om måneden har vi maddag i børnehaven. Stuerne står på skift for at tilberede maden og børnene deltager i planlægning, ind køb og tilberedning af maden, som skal være sund, varieret og mættende. Der vil af og til også blive lavet mad over bål.

VEND

MADPAKKEN

Det er vigtigt for barnets trivsel og udvikling, at det har en sund madpakke med, som ikke indeholder slik og kage.

Som udgangspunkt styrer børnene selv, hvor meget de spiser af madpakken, hvis der ikke er specifikke problemer som f.eks. træthed eller spiserelaterede problemer. Dog er der den regel, at børnene som minimum spiser et halvt stykke rugbrød el. lign., før eventuelle snacks spises. Den mad børnene ikke spiser, forbliver i madpakken, så forældrene har mulighed for ved selvsyn at konstatere, hvor meget og hvad der spises.

Hvis børnene medbringer "varm mad", er der mulighed for opvarmning i mikrobølgeovn.

Vi lægger stor vægt på det sociale samvær ved måltiderne. At der er ro og tid til at spise.

Det er vigtigt, at måltidet er en hyggestund.

Måltidet giver anledning til, at barnet lærer noget om sociale normer og adfærd, og at det bliver mere selvhjulpent. Vi opfordrer børnene til selv at hælde vand/mælk op og til at rydde op efter sig.

De voksne er opmærksomme på, at de er rollemodeller for børnene og deres kostvaner.

FØDSELSDAGE

Ved fødselsdage, uanset om de holdes i hjemmet eller i børnehaven, anbefaler vi, at der serveres noget sundt og mættende, hvis måltidet skal gøre det ud for børnenes madpakker.

Kage, slik og saft er tilladt ved fødselsdage, dog kun til servering ved bordet. Dvs. ingen slikposer til uddeling.

Inspiration til madpakken

Se:

- www.sundemadpakker.dk
- www.madbanditten.dk
- www.opskrifter.coop.dk
- www.skolemaelk.dk

Skal der tages særlige kostmæssige hensyn, så ret henvendelse til personalet, og vi tager en snak om det.