

Kostpolitik i Børnehuset Isenvad.

Børnehusets kostpolitik er udarbejdet med det formål, at opstille retningslinjer for børnenes måltider i forbindelse med deres ophold i daginstitutionen, samt at skabe opmærksomhed i forældregruppen omkring vigtigheden af at børnene får en sund kost.

Måltiderne er en fælles oplevelse for børnene og en pause fra hverdagens øvrige aktiviteter. Gode måltider fremmer sunde spisevaner og god trivsel. Børnene ser når andre børn og voksne spiser og gør som dem.

Hverdagens måltider:

- 06.30 – 07.30 Mulighed for at spise morgenmad – børnene skal selv medbringe morgenmadsprodukter, institutionen tilbyder mælk.
- 09.00 – 09.30 Formiddagsfrugt – frugtordning med fuld forældrebetaling.
- 11.30 – 12.00 Frokost – børnene spiser deres medbragte madpakker, der serveres mælk/vand til.
- 14.00 – 15.00 Eftermiddagsfrugt – frugtordning med fuld forældrebetaling.

Morgenmad:

Børnene kan medbringe havregryn, corn-flakes og havre fras d.v.s produkter med lavt sukkerindhold. Hertil institutionen tilbyder mælk.

Morgen måltidet er vigtigt og skal indeholde råvarer, som giver børnene god energi til en lang dag. Sukker giver hurtig/kort energi.

Frugtordning:

Formiddag og eftermiddag serveres der frugt for børnene. Personalet anretter fade med frugt, som er skåret i tilpas store stykker. Børnene vælger selv, hvad de spiser, men vi forsøger at motivere dem til at prøve forskellige typer frugt.

Der indkøbes et varieret udvalg af frugt, brød og lignende.

Madpakker:

Vi anbefaler at børnenes madpakker er sunde og næringsrige, d.v.s. at de grundlæggende består af rugbrød m/pålæg. Dette kan suppleres med andet brød, frugt, grøntsager eller andet sundt.

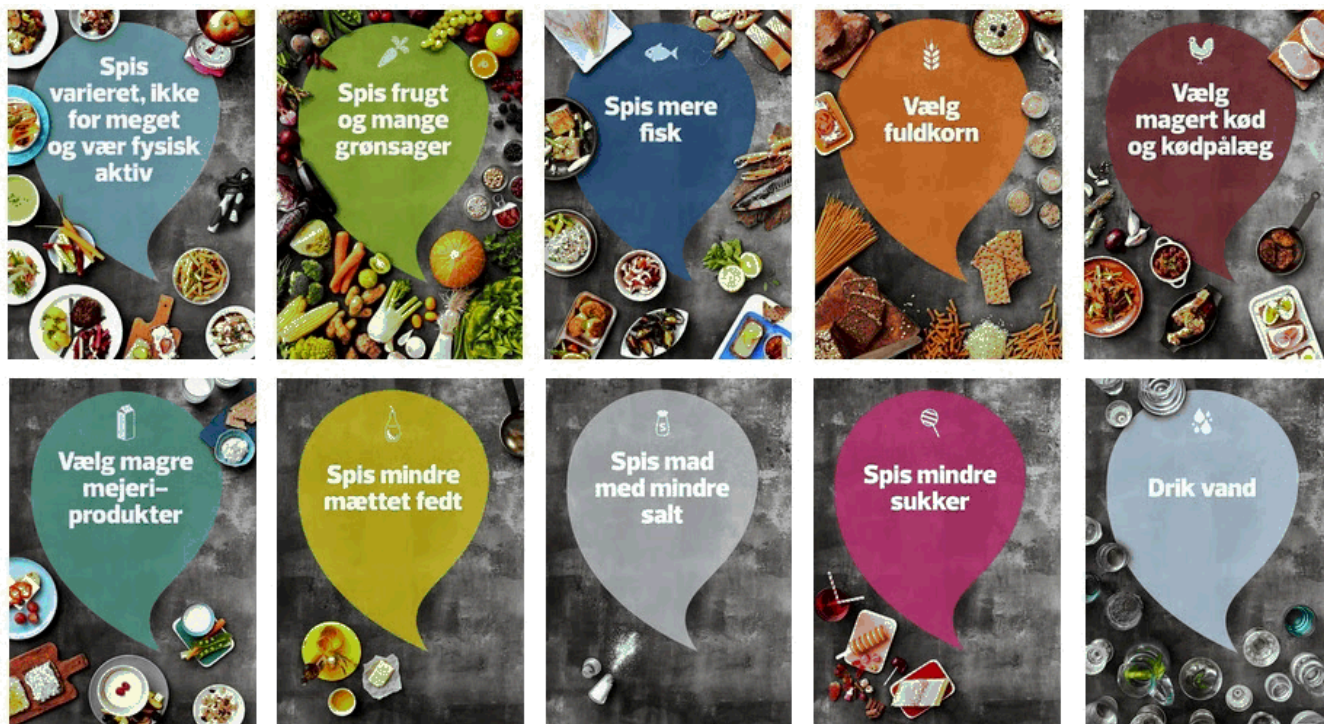
Madpakken må ikke indeholde slik og andre søde sager.

I hverdagen bør maden medbringes i en madkasse m/navn.

Drikkevarer:

Som tidligere nævnt serveres der mælk for børnene til morgenmad og frokost. Derudover tilbyder vi børnene vand i løbet af dagen. Der er i SFO'en opstillet en koldt vands automat.

De 10 kostråd:



Kilde: Fødevarestyrelsen. www.altomkost.dk

Særlige begivenheder:

I Børnehuset følger vi de danske traditioner og fejre disse med børnene. Det betyder at vi i forbindelse med højtiderne har forskellige arrangementer, hvor vi serveres forskellige måltider for børnene. I december måned har vi f.eks. julefrokost for børnene.

Fødselsdage/Afslutning:

Når én i Børnehuset har fødselsdag, så hejses flaget!!

Ønsker Jeres barn at dele noget ud til gruppen, skal I selv medbringe det.

Aftal det gerne med medarbejderne.

Vi tager også gerne på besøg i Jeres hjem, hvis I ønsker at invitere os. Det kan ske i forbindelse med barnets 5 års fødselsdag.

Vi ønsker ikke, at der udleveres slikposer, da det kan give anledning til konflikter i institutionen, som overstiger den glæde børnene har af disse.

Vi vil kun have slik på kagen (ingen løs slik).

Vi opfordrer til, at der også i forbindelse med fødselsdage/afslutning tænkes i sund kost, som kan erstatte børnenes daglige madpakke.

Til inspiration se evt. <http://www.6omdagen.dk/frugtfest/>

Målsætning:

Det er Børnehusets målsætning at:

- servere sund, næringsrig og varieret mad.
- lære børnene sunde kostvaner ved hjælp af gode eksempler og rart samvær under måltidet.