

Kost politik

En god begyndelse

Det er vigtigt, at et barn fra starten vænner sig til at spise sund og varieret mad. Det har betydning for barnets velbefindende, sundhed og helbred. Derfor har vi i Syvhøjvænge udarbejdet denne kostpolitik, som skal skabe klarhed over institutionens regelsæt og derigennem fastlægge de ydre rammer for kost i vores institution.

I Syvhøjvænge har vi frokostordning for alle børn, og derfor har vi rigtig god mulighed for, at lære børnene gode kostvaner i både teori og praksis. Institutionen har et stort ansvar for barnets ernæring og de kostvaner som barnet udvikler.

Vi ønsker at gøre børnene madmodige så de får en varieret kost og tør smage på nye ting.

Vi bestræber os på, at måltiderne serveres i en god og positiv atmosfære, og at der er god tid til at spise. Børnene inddrages efter alder og udvikling i såvel borddækning som afrydning.

Der tilbydes en sund og varieret kost der varierer mellem kolde og varme retter bestående af rugbrød, fisk, kød, grøntsager, suppe og grød m.m.

Der vil være rugbrød som alternativ hvis et barn ikke kan lide det der bliver serveret.

Vi lægger stor vægt på, at børnene får en sund og varieret kost, og forsøger så vidt muligt, at undgå for mange tilsætningsstoffer. Vi køber derfor mange økologiske varer f.eks. mælk, gryn, ris, pasta, marmelade m.m. Desværre tillader økonomien ikke helt, at vi udelukkende lever økologisk. Der tages højde for allergier og religiøse overbevisninger.

Alle børn tilbydes morgenmad hver dag indtil kl. 7.20.

Til morgenmad er der brød, frugt og grød. Der tilbydes havregryn, cornflakes, ost og syltetøj.

I maxiafdelingen tilbydes børnene minimælk til frokost og til frugten om eftermiddagen tilbydes vand. Saftevand tilbydes kun ved ganske særlige lejligheder og kun i maxiafdelingen.

Om eftermiddagen tilbydes børnene frugt og brød som en del af madordningen. Vi benytter smør/margarine eller smøreost til at komme på brødet. Der bages af og til med børnene i maxiafdelingen.

De to køkkenmedarbejdere varetager indkøb og madlavning samt udarbejder en kostplanen for én uge af gangen som lægges på AULA.

Sammen og gennem dialog kan vi sikre børnene en ernæringsmæssig god start på livet.

Særligt for Miniafdelingen

I miniafdelingen varieres der ligeledes mellem kolde og varme retter bestående af grøddage, suppedage, rugbrødsdage, fisk- og køddage.

Hvis børnene er under 1 år, når de starter i institutionen, aftaler vi kosten individuelt med forældrene.

Vi tilbyder normalt vand eller den af sundhedsplejersken anbefalede modernmælkserstatning indtil barnet fylder 1 år. Til børn under 1 år kan der tilbydes babymos med både kød, fisk og grøntsager til frokost, og om eftermiddagen serveres der frugt.

Omkring et årsalderen, følger barnet den kostplan, der udarbejdes af køkkenpersonalet.

For denne aldersgruppe tilbydes vand til morgenmad, vand til frokost og letmælk om

eftermiddagen. Om eftermiddagen spiser vi frugt, rugbrød, yoghurt, koldskål, frugtgrød og hjemmebagt brød eller boller.

I Miniafdelingen ønsker vi at være sukkerfrie også ved højtider og fødselsdage, hvor der dog f.eks. kan serveres boller, frugt og sund slik til børnene.

Til fastelavn får børnene klementiner og rosiner, når de slår katten af tønden og en fastelavnsbolle uden sukker om eftermiddagen.

Få inspiration omkring sund og ernærende kost her:

rumlerikkerne.dk

altomkost.dk

frugtfest.dk

kyllingicola.dk

sst.dk