

Forslag til kostpolitik for Børnehuset Fårevejle.

For at kunne være aktiv og glad, have lyst til at udforske omverdenen og for at kunne lege og lære, er det vigtigt at vi får energi via maden. En kost med fibre, frugt, fedt og grønt er basis i det som skal spises hver dag. I dagligdagen begrænser vi indtaget af sukker og søde sager, som vi synes hører til ved festlige begivenheder. Denne holdning til sukker afspejles i den kost vi tilbyder om morgnen, ved maddage og til fælles frokoster.

Odsherred kommune har en børnepolitik der også omhandler sundhed og herunder kost. Der står "Særlig bevågenhed har det, at børn har mulighed for god kost og motivation til at være fysisk aktive" Børnepolitikken beskriver ydermere at skoler og institutioner har et særligt ansvar. Derfor har vi udarbejdet en kostpolitik som gælder for Børnehuset Fårevejle. Det er vigtigt at understrege at hoved ansvaret for en sund og nærende kost, ligger hos forældrene. Vi understøtter dette med råd og vejledning, samt nogle få regler for hvad vi servere for børnene i institutionen.

Børnehuset tilbyder morgen mad i tidsrummet 6.30-7.30 for de børn som ikke har spist hjemme. Vi servere havregryn, cornflakes og havregrød (med et lille drys sukker). Brød/boller og knækbrød med ost og eventuelt andet pålæg. Vi supplerer med frugt.

Vi drikker mælk og vand, til morgenmad. Spirerne får mælk eller modermælks erstatning til alle måltider. Alle andre drikker vand til øvrige måltider.

Børnene medbringer en madpakke til formiddag og frokost og en anden til eftermiddagsfrugt. Vi anbefaler at madpakken indeholder, brød og grønt og nok til både lidt formiddags mad og til selve frokosten. For børn under et år gælder sundhedsstyrelsens vejledning og vi aftaler med forældrene hvad der kan medbringes. Frugt maden til om eftermiddagen må meget gerne indeholde både frugt og lidt brød.

Formiddags mad: Består af mad fra madpakken, der spises efter behov. Hos Spirerne og Lærkerne samles vi, på stuen og spiser sammen. I Blomsterhaven spises på stuerne efter behov og i Fuglehaven spises formiddags maden i køkkenet.

Frokost består af madpakken, den spises som hoved regel på stuerne, om sommeren måske udendørs. Vi bestræber os på at det er hyggeligt at spise. Vi sidder børn og voksne sammen ved mindre borde, så der er mulighed for at tale sammen.

Eftermiddags maden spises lidt forskelligt alt efter hvilken stue barnet går på. Spirene får mad efterhånden som de vågner af eftermiddags søvnen. Valmuer, Anemoner, Solsikker og Lærker samles på stuerne. Svaler og Viber spiser fælles på en stue. Dette måltid serveres ofte ude i hele sommer halvåret.

Maddage og fælles frokoster. Vi afholder maddage med jævne mellemrum. Smør selv dage hvor I ofte medbringer ingredienserne. Dage hvor der bliver lavet varm mad og Julefrokost og påskefrokost. Dette gør vi, da vi ofte oplever at lysten til at smage på nyt mad, smitter mellem børnene. Dermed får de kendskab til ny mad og andre smagsoplevelser.

Ved festlige lejligheder og ved fødselsdage, skal der være plads til lidt sødt. Det betyder at der til fællesarrangementer i børnehuset kan blive serveret kage. Når Jeres barn har fødselsdag, holder vi den på stuen (så bliver der kun ca. 20 fødselsdage om året). Vi anbefaler at have frugt, grønt, boller, pizza, pølsehorn eller kage. Det er vigtigt at der kun er en ting, da små maver ikke rummer så meget. Spiserne holder ofte fødselsdagen i forbindelse med kl. 9 maden og de øvrige stuer holder den i forbindelse med frokosten. Vi spiser madpakken og få så dessert i form af det som fødselsdagsbarnet har med.