

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 morgenen, 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 hovedansvaret for en sund og nærende kost ligger hos forældrene. Vi understøtter dette med råd og vejledning samt nogle få regler for, hvad vi serverer for børnene i institutionen.

Børnehuset tilbyder morgenmad i tidsrummet 6.30-7.30 for de børn, som ikke har spist hjemme. Vi serverer 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 og Rødderne får mælk eller modermælkserstatning til alle måltider. Alle andre drikker vand til øvrige måltider. Der er ingen mælk til frugt.

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 formiddagsmad og til selve frokosten. For børn under 1 år aftaler vi med forældrene, hvad der kan medbringes, da vi skal følge Sundhedsstyrelsens vejledning. Maden om eftermiddagen må meget gerne indeholde både frugt og lidt brød.

Formiddagsmad: Består af mad fra madpakken, der spises efter behov. Hos Spirerne og Rødderne samles vi på stuen og spiser sammen. Børnehavebørnene må tage en formiddagsmad.

Frokost: Består af madpakken. Den spises som hovedregel 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.

Eftermiddagsmaden: Måltiderne afvikles lidt forskelligt, alt efter hvilken stue barnet går på. Spirerne og Rødderne får mad efterhånden som de vågner af eftermiddagssøvnen. Valmuer, Anemoner og Lærker samles på stuerne. Svaler og Viber spiser fælles på en stue. Dette måltid serveres som oftest udendørs i sommerhalvåret.

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. Vi holder 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. Desuden er forventningens glæde stor. Børnene går meget op i at fortælle, hvad de har med, og der er god læring i at dele.

Ved festlige lejligheder, fødselsdage og til fællesarrangementer kan der blive serveret kage. Når Jeres barn har fødselsdag, holder vi den for barnets stue (så bliver der kun ca. 20 fødselsdage om året). Vi foreslår ting som frugt, grønt, boller, pizza, pølsehorn eller kage med. Det er vigtigt, at der kun er en ting, da små maver ikke rummer så meget. Fødselsdagen holdes i forbindelse med et måltid. Vi spiser madpakken og får så dessert i form af det, som fødselsdagsbarnet har med.