

Kostpolitik

Kjellerup Levring

Generelt:

I Daginstitutionen Kjellerup-Levring betyder det noget for os, at alle børn har mulighed for at spise sundt hver dag.

Det er vigtigt for os, at den mad som børnene præsenteres for, er varieret og sund.

Vores køkkenpersonale arbejder professionelt med en viden om børnenes ernæringsbehov og om de tendenser der er i samfundet.

Der arbejdes med en opmærksom på økologi og minimering af madspild.

Vores økologiprocent er på over 60%.

Kostordning på valg:

Kostordningen med et frokostmåltid vælges eller fravælges i børnehusene for to år ad gangen. Afstemningen er i lige år.



Pædagogiske mål:

I børnehusene vil vi skabe en hyggelig, rolig og rar atmosfære omkring måltidet.

Vi tror på at de gode oplevelser forbundet med måltidet vil medvirke til grundlæggende gode og sunde spisevaner.

Vi støtter op om en bordskik, hvor børnene lærer at sende videre, spise med kniv og gaffel og øver sig på at smøre sin mad.

Vi ønsker at understøtte børnenes nysgerrighed og lyst til at eksperimentere ved at have en forventning om altid, at skulle smage på maden og lære at forholde sig til smag, konsistens og egen præference.

Måltider i Kjellerup Levring:

Morgenmad (tidsrum varierer fra hus til hus)

Formiddagsmad

Frokost

Eftermiddagsmad

Vores mad er:

- Produceret helt eller delvist af økologiske produkter
- Mættende og nærende således at børnene har energi til dagens aktiviteter

Vi anvender fedtstoffer og sukker ud fra et princip om sund fornuft.

Der skal selvfølgelig kanelsukker på risengrøden og der må gerne komme glasur på fastelavnsbollen.

Vi tror på, at børn der smager forskelligt, også lærer at have en fornuftig tilgang til sin kost. Dette gælder også de søde sager.

Turdage og førskoleforløb:

Som udgangspunkt laver køkkenpersonalet en madpakke til børnene, når de skal på tur.

Madpakken laves i egne, medbragte madkasser.

Ved særlige lejligheder kan det blive aktuelt at lade forældre smøre en madpakke, som der kan tages med.

Kostråd:

I Kjellerup Levring følger vi de officielle kostråd:

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad>



- Vi forsøger at vælge fuldkorn først.
- Vi slukker tørsten i vand dvs. børnene får ikke mælk til måltiderne, kun til morgenmaden.
- Vi spiser varieret.
- Vi spiser mindre kød og mere grønt.

Allergier:

Såfremt der skal tages særlige hensyn til et barns kost, skal der forelægge en lægeerklæring på dette.

Fødselsdage og festlige lejligheder:

Fødselsdage:

Børnene har meget ud af at fejre deres fødselsdag i institutionen.

Ofte sender forældre en lille ting med til uddeling.

Vi har et ønske om, at forældre aftaler med personalet, hvad de medbringer således, at køkkenet kan tage hensyn hertil.

Vi foreslår, at det man medbringer, er en "lille" ting – ikke et helt måltid.

Ønsker man at fejre fødselsdagen i barnets hjem, skal der ligeledes laves en aftale med personalet herom.

Fødselsdagsgodter eller lignende spises under fejringen. Vi vil ikke have slik eller lignende liggende i børnenes garderober.

Festlige lejligheder:

Hos os er det ok at fejre traditioner, højtider og festligheder.

For os er det at fejre en højtid med hvad der hører traditionen til, en del af det at have et varieret kosttilbud.

Eksempler på vores mad:

Eksempler på morgenmad:

- Havregryn og eller grød.
- Mælk og vand
- Rugbrød, ost og smør
- Evt. et stykke frugt.

Formiddagsmad:

- Brødhaps
- Evt. et stykke frugt / grønt

Frokost:

- Varm mad.

- Smør selv eller smurte rugbrødsmadder.
- Supper eller grød.



Eftermiddagsmad:

- Brødhaps
- Evt. et stykke frugt / grønt
- Evt. grød eller andet

Samlet er der et budget på ca. 10 kroner pr barn pr dag til indkøb af madvarer til ovenstående.

I alle børnehuse er der dialog med børnene om menuernes sammensætning. Vi ønsker, at børnene selv har indflydelse på hvilke retter de kan få samt dialog herom. Dette er for at højne børnenes forståelse for den varierede og sunde kost.

Kjellerup Levrings kostpolitik er godkendt af bestyrelsen d. 28. februar 2023.

Karen Gubi Duelund