

Vejledende kostpolitik

Målet med måltidet i Fjordbakke distriktet:

Vores mad skal være med til at stimulere børnenes glæde ved de daglige måltider og derved bidrage til, at de tilegner sig sunde og varierede kostvaner.

I Fjordbakke distriktet gives der frokost for det beløb, der betales for frokostordningen, som består af varm mad eller rugbrød med pålæg. Vi lægger vægt på, at maden skal smage godt og være tilberedt af de bedste råvarer, vi kan få og at den præsenterer sig godt. Børnene skal have god velsmagende mad lavet fra bunden af ordentlige råvarer. Kosten er af ernæringsmæssige kvalitet, der stemmer overens med børnenes behov ud fra deres alder og ud fra sundhedsstyrelsens anbefalinger. Til måltiderne drikker børnene vand eller mælk alt efter hvad det enkelte børnehus har aftalt.

Økologi:

Vi er bevidste omkring økologi og bæredygtighed – herunder grøn omstilling jf. Fødevarestyrelsens anbefalinger: <https://altomkost.dk/kostraad-til-maaltider/kostraad-til-maaltider-i-daginstitutioner>

Vi bestræber os derfor på, at maden er lavet af økologiske råvarer og at den daglige drift er i overensstemmelse med økologiske værdier og med bæredygtighed som nøgleord.

Alle institutionerne har et Bronzemærke (30 – 60 % økologi) eller et Sølvmærke i økologi (60-90 % økologi).

Madmod

Vi ønsker at lære børnene madmod ved netop at tilbyde mange forskellige smagsnuancer og fødevarer og på den måde skubbe blidt til de vaner, børnene har med sig.

Vi tilbyder derfor børnene stor variation af fødevarer for dermed at udfordre børnene med forskellige smagsoplevelser både med krydderier og forskellige konsistenser i maden.

Når der serveres brød, smører børnene selv og vælger, hvad der skal på deres mad. Dette betyder, at de selv får lov til at bestemme, om der skal remoulade på ost, eller rødbede på spegepølse osv.

Madspild

Vi er bevidste om at minimere madspild og det betyder, at vi genanvender næste alle rester i vores produktion.

Tiloversblevet grød kommer i brød. Rester af grønt kommes i supper, rester af rugbrød bliver brugt til rugbrødschips eller øllebrød osv.

Den mad, der kan genanvendes, er den mad, der ikke har været på bordet. Så derfor serveres der i små portioner til grupperne. Der kan altid hentes mere mad fra køkkenet efterhånden, som det er spist.

På denne måde sikre vi samspillet mellem køkken og grupperne bedst og vi sikrer en minimering af madspildet.

Sukker

Vi springer sukkeret over, hvor det er muligt. Derfor anvender vi i køkkenet mindst muligt sukker – vi bruger sukker som smagsgiver, som for eksempel i supper og saucer. Til jul som fx kanelsukker på risengrød.

Sukker må anvendes i mindre mængder relateret til pædagogiske aktiviteter der knytter sig til kultur og traditioner fx et lille påskeæg til påske.

Kunstig sødemidler må ikke anvendes i hverken køkkenet eller i øvrige aktiviteter. Den pædagogiske leder er ansvarlig for, at sukker holdes på et minimum.

I bestyrelsen er der enighed i, at børnene må få saftvand på særlig varme dage, så det sikres, at de drikker tilstrækkeligt ift. varmen og deres aktivitetsniveau. Ligeledes er der enighed i, at børnene på særlig varme dage gerne må gives is hen over sommerperioden.

Fejring af fødselsdage tager udgangspunkt i sunder alternativer. Der er forskellige traditioner for fejring af fødselsdage i de enkelte børnehuse, derfor aftales dette lokalt.

Samarbejde

Vi har kostfaglige personaler i alle køkkenerne.

For at den gode sunde mad kommer til gavn for børnene, er det vigtigt, at der er et godt samspil mellem køkkenenerne og det pædagogiske personale – og en forståelse af hinandens faglighed og arbejdsvilkår.

Den daglige kontakt mellem køkkenet og det pædagogiske personale er derfor et vigtigt element i vores samlede mål. Og det synes vi, at vi lykkedes med i Fjordbakke distriktet.

Personalet i vuggestue og børnehave indgår i frokosten, de spiser derfor det pædagogisk måltid som gode rollemodeller.

Forældresamarbejdet

Som forældre kan I orientere jer om madplanen for den pågældende uge på Aula.

Har et barn lægeerklæring på en fødevareallergi, tages der hensyn til dette.

Har vi børn med kulturbetinget kost tages der også hensyn til dette, dog tilbydes ikke halalslagtet kød.

Formiddags- og eftermiddagsmad

Formiddags- og eftermiddagsmaden skal man som forælder selv sørge for i form af to madpakker – en til formiddagsmad og en til eftermiddagsmad. Børnehuse har køleskabe til madpakkerne.

Der er stor forskel på hvad og hvor meget ens barn kan spise, derfor er det op til forældrene at bedømme indhold og mængde, det pædagogiske personale kan dog med fordel bruges som sparringspartner.

Indholdet kan derfor variere meget fra barn til barn ud fra barnets præferencer og behov. Nedenfor er der links til inspiration.

Kostpolitikken for mellemmåltiderne, ligesom den øvrige kostpolitik i distriktet, tager udgangspunkt i Fødevarestyrelsens kostråd, [De officielle Kostråd - Fødevarestyrelsen \(foedevarestyrelsen.dk\)](https://www.foedevarestyrelsen.dk). Rammen er derfor rigtig bred så længe madpakkerne kan gå ind under overskriften Sund og Nærende.

[Madpakker, mellemmåltider og tilbehør: Gode mad- og måltidsvaner - Sundhedsstyrelsen](#)

[Madpakker til børn - madpakker ideer | Madling.dk](#)

[Madpakker til børn opskrifter \(arla.dk\)](#)

[Madpakke til børn - Ideer og opskrifter til børn - Mummum.dk](#)