

# Kostpolitik – en god start på livet

## Hvorfor kostpolitik

Børnene opholder sig de fleste timer af deres vågne tid i institutionen og indtager således en stor del af deres måltider her. Hermed får institutionen – i samarbejde med forældrene – et stort ansvar for de kostvaner, der grundlægges i den tidlige barndom.

Sund ernæring og gode kostvaner har stor betydning for barnets trivsel og udvikling og vil på lang sigt have gavnlig virkning på sundheden samt forebyggelse af sygdomme.

## Hvad er kostpolitik.

Kostpolitikken defineres som de målsætninger og retningslinier, vi fastsætter.

Med andre ord: Hvad er det, vi vil med maden i institutionen og hvordan udmønter det sig i den praktiske hverdag sammen med børnene.

## Institutionens målsætninger.

- i samarbejde med forældrene, at tilbyde børnene en sund og varieret kost, og således dække det enkelte barns ernæringsmæssige behov.
- at kosten har en pædagogisk funktion, f.eks. at børnene får mulighed for at udvikle sunde madvaner på lang sigt, samt de sociale aspekter omkring måltidet.
- kostpolitikken kan være med til at støtte og inspirere forældrene i deres valg af sund mad.

## Hverdagen

Måske har man faste pladser ved bordet, måske vælger børnene at sidde sammen med den / de kammerat(er), de netop havde en leg i gang med før måltidet.

Det er op til hver enkelt stue, hvad man vælger at gøre.

De voksne spiser naturligvis madpakker sammen med børnene.

## Frokost

Måltiderne, ønsker vi, skal foregå i en rar og positiv atmosfære, hvor det enkelte barn har tid til at spise sin mad og nyde samværet omkring bordet. Vi vil gerne snakke sammen f.eks. om, hvem der er kommet – hvem vi mangler – hvad børnene har lavet i weekenden – i går, hvad de og vi skal lave i dag – i morgen osv. Vi synes, det er en god måde at træne børnenes sprog på, vise interesse for hinanden, at føle et fællesskab. Vi har visse regler børn og voksne skal følge under måltidet:

- vi sidder på stolen under hele måltidet
- vi taler ikke med mad i munden
- vi bliver så vidt muligt siddende ved bordet, til alle er færdige

Børnene hjælper på skift med at dække bord og sætte madkasser på bordet. Børnene opnår herved nogle færdigheder som f.eks. at finde det rigtige antal glas og tallerkner frem.

Når alle er færdige med at spise, skal hvert enkelt barn stille glas, tallerken på rullebordet og madkasser i køleskabet.

Vi mener, børnene på denne måde lærer at tage ansvar, at tingene ikke sker af sig selv.

## Madpakken og frugtposen.

Vores holdning i børnehaven er, at madpakkens indhold er det, forældrene har valgt, at deres barn skal spise i dagens løb. Dog må der ikke medbringes danone, kage, mælkesnitte og slik i madpakken og frugtposen.

### Madpakken bør leve op til følgende krav:

- ❖ stor nok til at den kan række til barnets dag i børnehaven
- ❖ lækker og indbydende, så barnet har lyst til at spise den
- ❖ ernæringsrigtigt sammensat til at dække dagens behov og udvikle sunde kostvaner

### De 10 kostråd for børnehavebørn fra Sundhedsstyrelsen:

- ❖ Spis varieret – vær fysisk aktiv.
- ❖ Spis frugt og mange grøntsager.
- ❖ Spis mere fisk..
- ❖ Vælg fuldkorn – spis mindst 75 g om dagen.
- ❖ Vælg magert kød og pålæg.
- ❖ Vælg magre mejeriprodukter.
- ❖ Spis mindre mættet fedt.
- ❖ Spis mad med mindre salt
- ❖ Spis mindre sukker
- ❖ Drik vand.

### **Forslag til madpakker:**

- ❖ rugbrødsklapsammen med pålæg
- ❖ grovboller
- ❖ ostebjælker
- ❖ små tomater
- ❖ frikadeller

### **Drikkevarer.**

Vand: Vi vægter, at børnene har fri adgang til frisk drikkevand  
Derfor skal der ikke medbringes drikkevarer

### **Børnefødselsdage.**

Barnets fødselsdag fejres i børnehaven.

- barnet kan f.eks. have pizzasnegle, pølsehorn , frugt, grøntsager, kage, is, boller og lignende med  
Efter aftale med personalet på stuen.

### **Vejledning omkring fødselsdage og andre lejligheder.**

Det skal være simpelt og enkelt, så der ikke går ”sport i” at overgå hinanden.

Gør det sunde valg til det lette valg. Det er ok med slik til fødselsdage, men ikke ved andre lejligheder, som ferie, afslutning eller når man har fået en lillebror eller søster.

### **Hygiejne.**

Når vi beskæftiger os med sunde madvaner, er det samtidigt vigtigt, at vi er opmærksomme på hygiejnen i forbindelse med måltiderne.

Inden vi går til bords, vasker børn og voksne hænder ligeledes efter måltidet, før man går i gang med legesager og bøger

- ❖ alle på madholdet vasker hænder før start på madlavning
- ❖ god hygiejne i køkkenet under tilberedning (de voksnes ansvar)
- ❖ adskillelse af råvarer (råt kød, rensning af grøntsager)
- ❖ På ture ud af huset (eks. skov og strand) erkender vi, det kan være svært at leve op til de skrappe hygiejnekrav . Her må vi handle ud fra de givne betingelser og nyde, at den friske luft og de røde kinder tæller på + -siden.

## **Særlige hensyn**

Der kan være forskellige grunde (religiøse, kulturelle) til, at et barn ikke må spise den samme mad som de danske børn.

Det er vigtigst for os at gøre klart, at vi respekterer dette.

Det kan være en stor hjælp for os allerede fra starten, sammen med forældrene, at udfærdige en liste over tilladte / forbudte fødevarer, så man undgår misforståelser siden hen.

I øvrigt kan det berige alle og øge kendskabet til hinanden, om man tager emner op vedrørende fremmed kultur og fremmed mad.