

Kostpolitik
For
Børnehuset
Skovtrolde



Skovtroldenes kostpolitik tager udgangspunkt i Skanderborg kommunes kostpolitik for daginstitutionsområdet, og fødevarestyrelsens anbefalinger om de 8 kostråd. Den siger blandt andet:

- + **Frugt eller grønt** - tilbydes ved alle frokostmåltider
- + **Kartofler, ris og pasta** - Der bør serveres kartofler frem for ris og pasta i mindst halvdelen af de varme frokostmåltider i løbet af en uge. Ris, pasta og bulgur serveres hovedsageligt som fuldkornsprodukter.
Der serveres hovedsageligt grød af fuldkornstyper
- + **Fisk og fiskepålæg** - Der serveres mindst ét fiskemåltid hver uge, samt én slags fiskepålæg til kold frokost. Der varieres mellem fede og magre typer.
- + **Kød, kødpålæg og æg** - Der serveres mindst ét måltid med kød hver uge. Der vælges hovedsageligt kød og kødpålæg med max. 10 g fedt pr. 100 g.
- + **Fedtstoffer** - Lidt fedtstof bør som udgangspunkt indgå i alle frokostmåltider enten som en del af retten eller på brød. Flg. anvendes:
Planteolier, bløde plantemargariner, smør, minariner, majonæse, remoulade
- + **Ost og mælkeprodukter** - Ost: Ca. 1 gang om ugen som pålæg, eller som anvendelse i varme måltider. Mælk: Mælk og mælkeprodukter med max. 10 g fedt pr. 100 g.
- + **Drikkevarer** -
Vuggestue: under 1 år modermælkserstatning - mellem 1 og 2 år letmælk - 2 år og op minimælk til morgen & frokostmåltider.
Børnehave: minimælk til morgenmåltid. Vand til frokostmåltid.
Derudover dækkes børnenes daglige væskebehov af vand.

Læs mere på fødevarestyrelsens hjemmeside www.altomkost.dk

Se den aktuelle kontrolrapport (Smiley-rapport) som vi har fået:

<http://www.findsmiley.dk/Sider/Search.aspx?k=Fuglehaven%20%20%2C%208660%20Skanderborg>

Kostpolitikken i praksis:

- + Vi tilstræber at bruge så mange økologiske produkter som budgettet giver mulighed for
- + Børnene skal have sunde og ernæringsrigtige måltider hver dag
- + Børnene skal have mulighed for at få så varieret mad som muligt
- + Børnene skal tilbydes et mindre måltid mindst hver 3. time for at holde blodsukkeret stabilt
- + Der skal være mulighed for at børnene til tider kan deltage i madlavningen i begrænset omfang, hvor det er muligt, i tilknytning til køkkenet
- + Der skal være god tid til spisning, og der skal skabes nogle rammer, der gør måltidet til en positiv oplevelse for alle
- + Personalet spiser sammen med børnene, både for at være de gode rollemodeller der går forrest, når der skal smages på noget nyt, men også fordi børnene og de voksne er del af det samme fællesskab

Dagens måltider

Morgenmad:

Kl. 6.30-7.20

Havregryn, evt. havregrød

Mælk og vand

Frokostmåltid: Kl. 11.00-12.00 Vuggestuen 10.30-11.30

Der serveres varieret kost, Der serveres mindst ét fiskemåltid hver uge, samt én slags fiskepålæg til kold frokost. Der serveres mindst ét måltid med kød hver uge.

Der serveres suppe/grød/vegetarret en gang om ugen, og rugbrød med pålæg en gang om ugen.

Mælk og vand

Øvrige oplysninger

Økonomi: Frokostordningen koster i 2018 Kr. 560,- pr. måned der opkræves via pladsanvisningen, sammen med den almindelige takst. Juli måned er betalings fri.

Der ydes søskenderabat og fripladstilskud

Ferieperioder: I ferieuger hvor vi er sammenlagt med de andre institutioner i området, vil der også være kostordning.

Mad på ture: Når gruppen skal på tur får de madpakker + grønt med fra køkkenet. Børnene har selv drikkedunke med vand med.

Medbragt frugt: Vuggestuen: Børnene medbringer hver 3 stykker frugt om ugen. Brød medbringes dagligt for hvert barn.

Børnehave: Børnene medbringer egen frugt og brød hver dag.

Drikkevarer: Alle børn medbringer en drikkedunk, til at drikke vand af i dagens løb. Det er forældrenes ansvar at sørge for rengøring af dunken.

Børn der ikke vil spise den mad der serveres, tilbydes efterfølgende noget andet.

Børn med anden etnisk baggrund: Muslimske børn tilbydes noget alternativt, når der serveres svinekød.

Fritagelse for betaling - ansøgning om specialkost: Ansøgning om fritagelse sendes til pladsanvisningen sammen med lægelig dokumentation

Hvis der skal laves speciel kost til et barn, drøftes det med køkkenpersonalet hvilke hensyn der skal tages

Børnefødselsdage: Afholdes i institutionen efter aftale med pædagogerne.

Vuggestue: Vi opfordrer til at komme med frugt eller grønt udskåret på fade.

Børnehaven: Vi opfordrer til at komme med frugt eller grønt udskåret på fade.

Dette under henvisning til Dagtilbud Højvangen & Skanderborg kommunes sukkerpolitik, med ingen sukker i vuggestue og minimalt sukker i børnehave.

Spørg evt. personalet på stuen.

Afslutning for Skolebørn: Der arrangeres en fælles afslutning, hvor hvert barn medbringer sin del til festen. Det betyder at der ikke skal deles noget ud, den dag barnet har sidste dag i børnehaven. Derved undgår vi at der løbende deles noget usundt ud mange dage hen over sommeren.

Forældre Kaffe: aktivitetsudvalget afholder ind i mellem forældre kaffedage.

