



Kostpolitik for Galten/Låsby dagtilbud 2020



Kostpolitikken i Galten/Låsby Dagtilbud, tager udgangspunkt i Skanderborg kommunes kostpolitik for dagtilbudsområdet, samt Fødevarestyrelsen anbefalinger om de [10 Kostråd](#)



Overordnede mål med kostpolitikken

- At få mætte, glade og madmodige børn, der gennem sund og varieret kost, opnår de bedste betingelser for at udvikle sig motorisk, sprogligt, mentalt og socialt
- At børnene bliver præsenteret for – og får smag for en bred variation af madvarer. Både gennem traditionelle danske retter og gennem mere moderne og multikulturelle retter
- At bidrage til børnenes udvikling af gode spise- og bordvaner, ved at skabe gode måltidsrammer, og ved at pædagogerne har en måltidspædagogisk tilgang til måltiderne

Børnene sidder oftest i mindre grupper og spiser sammen med en fast voksen. Faste og gode måltidsrammer skabes i en rar atmosfære med ro, genkendelighed og gode voksne rollemodeller, og bidrager til børnenes måltidsmod og -nysgerrighed.

Måltidet betragtes som en pædagogisk aktivitet, hvor der arbejdes meget med børnenes selvhjulpnehed igennem både deltagelse i praktiske opgaver omkring måltidet, samt pædagogisk støtte under måltidet.

Kostpolitikken i praksis

- Børnene skal tilbydes sunde, varierede og ernæringsrigtige måltider
- Børnene præsenteres for, og udfordres, med nye retter, lige såvel som de også vil opleve genkendelighed i børnehusenes menuplaner
- Børnene tilbydes morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad i løbet af en institutionsdag. Dette både for at sikre et stabilt blodsukker, samt for at sikre et optimalt energiindtag. Børn i institutionen efter kl. 16, tilbydes derfor et yderligere eftermiddagsmåltid hvis de er sultne
- 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
- Der tilbydes mælk til morgenmaden. Til frokost, og imellem måltiderne, tilbydes der vand
- Vi tilstræber at anvende økologiske basisvarer som mælk, mel, havregryn, gulerødder m.m. derudover så meget som budgettet, udbud og kvalitet giver mulighed for. Vi foretrækker at anvende danske varer, hvor det er muligt. Alle 4 institutioner har opnået minimum økologisk spisemærke i bronze, og 3 ud af de 4 institutioner har fra 2020 fået sølvmærket, altså en økologi-procent på minimum 60-90%

Børns maver kan ikke indeholde tilstrækkelig mad, til at dække deres daglige energibehov, hvis de kun tilbydes mad 3 gange om dagen. Derfor er mellemmåltiderne vigtige for barnet.



Dagens måltider

Morgenmad

Der er mulighed for lidt morgenmad indtil kl. 7.00

Hertil tilbydes mælk.

Formiddagsmåltid

Det kan f.eks. bestå af brød, frugt og grønt

Frokostmåltid

Der serveres bl.a. retter som:

Rugbrød med pålæg + frugt og grønt

Frokostretter + grønt

Middagsretter + grønt

Det tilstræbes, at alle børn i institutionen tilbydes ens kost. Dog er der enkelte undtagelser for de 0-3årige. Vi følger også her fødevarestyrelsen anbefalinger for ernæring vuggestue og børnehavebørn. Du kan læse om anbefalingerne [Her](#)

Grød eller suppe

Mad tilberedt på bål

Eftermiddagsmåltid

Det kan f.eks. bestå af:

Hjemmebagt brød + årstidens frugt og grønt

Frugtgrød, koldskål e.l.

Eftermiddagsmåltid kl. 16

Brød med pålæg + evt frugt/grønt

Sukkerpolitik

Den mængde sukker børnene tilbydes i institutionen holdes på et minimum, og begrænses derfor til særlige lejligheder.

Hverdagen:

Der serveres ikke fødevarer med sukker i hverdagen, medmindre det indgår som en naturlig del af retten, f.eks. risengrød med kanelsukker. Når der serveres sukker som tilbehør, prioriterer vi at lære børnene, kun at anvende små mængder.

I nogle af husene tilbydes syltetøj med et begrænset sukkerindhold på morgenbordet og til særlige festlige lejligheder

Vi kan ikke tage højde for det skjulte sukker der findes i vores madvarer, f.eks. i rugbrød.

Der anvendes ikke light produkter i mad-produktionen.

Fest:

Vi holder fast i vores traditioner og fester, og serverer sukkerholdige fødevarer, der har et naturligt tilhørsforhold til traditionen.

Det kan f.eks. være:

- Fastelavn. Slik i tønder og fastelavnsboller
- Sommerfest. Kage og sodavand eller saftvand
- Bedsteforældredag. Kage og saftvand

Fødselsdage

Det aftales med pædagogerne i barnets gruppe, hvordan fødselsdagen skal fejres, og om det kan foregå hjemme hos familien eller i institutionen. Hvis forældrene gerne vil have at barnet skal dele noget ud til børnegruppen, er det vigtigt at de forinden går i dialog med personalet om hvad man ønsker at medbringe. I en børnegruppe kan det blive til mange fødselsdage om året, derfor er det vigtigt at mængden af sukker bliver begrænset. Her har forældrene et medansvar i forhold til dagtilbuddets kost- og sukkerpolitik.

I forhold til fødselsdag afholdt i hjemmet er det vigtigt at der bliver serveret mad nok, så børnene bliver mætte, hvis det skal udgøre barnets frokost.

Vi har børn som ikke må få svinekød – vi stiller ikke betingelser om at undlade at bruge det i forhold til hvad I servere til fødselsdag – dog vil

Vi opfordrer forældrene til at finde alternativer til slik og kage, og i stedet vælge sunde alternativer. Snak gerne med personalet om det, de ved hvad børnene gerne spiser. Hvis der serveres slik og kage skal det kun være i meget små mængder som f. eks. 1 flødebolle, 1 minipose slik eller 1 stk. kage. Vi tager ikke imod slikposer.

vi gerne anmode om at der også kan tilbydes mad uden svinekød til disse børn.

På nettet er der masser af muligheder for at finde inspiration til sund mad.

Særlige aftaler vedrørende børn med behov for specialkost

Alle særlige kostbehov, skal aftales med den daglige leder i institutionen, samt køkkenpersonalet. Generelt hedder det sig, at:

- Børn med særlige behov, på baggrund af religion, tilbydes et alternativ.
- Børn med milde allergener, tilbydes et alternativ, såfremt der foreligger dokumentation fra lægefagligt personale herom.
- Børn med livstruende allergener kan i nogle tilfælde tilbydes alternativer, men det bør overvejes om barnet bør fratages kostordningen, og selv medbringe mad. Dette beslattes individuelt i samarbejde med forældrene.
- Vegansk kost anbefales ikke af sundhedsstyrelsen, og da vi følger deres anbefalinger for ernæring til børn, kan vi ikke tilbyde vegansk kost.