

Kostpolitik for Børnehuset Solsikken

Måltiderne i daginstitutionerne er af stor betydning for barnets fysiske og psykiske velvære og trivsel.

Mange af børnene spiser over halvdelen af deres daglige måltider i intuitionen, derfor er der et åbenlyst stort behov for, at vi som institution tager ansvar og stilling til hvad vi servere for børnene i løbet af dagen.



Overordnet visioner for måltiderne:

Børnene tilbydes sund, varieret og nærende mad hver dag.

Institutionen følger fødevarerstyrelsens anbefalinger for måltider i daginstitutioner.

Der tilbydes morgenmad, frokost og mellemmåltider.

maden skal være med til at øge børnenes kendskab til forskellige slags mad, som et supplement til maden i hjemmet.

Maden:

Maden er min. 60% økologisk, vi har i solsikken erhvervet et flot sølvmærke i økologi, hvilket betyder 60-90 % økologi.

Morgenmaden i Solsikken består af følgende:

Rugbrød med smør, hjemmelavede marmelade, smøreost, havregryn, müsli og hertil mælk og vand.

Mellemmåltiderne består af:

Hjemmebagt brød af forskellige slags, rugbrød, knækbrød samt frugt og grøntsager. Forældrebestyrelsen har valgt at børnehavens børn selv skal have frugt med til mellemmåltiderne.

Frokosten:

Består af varme retter 3-4 gange, samt smør-selv rugbrøds dag 1-2 gange ugentligt. Fisk er på menuen 1 gang ugentligt. Når der serveres svinekød, laves der noget tilsvarende uden svinekød til dem af børnene som ikke må spise det. Sundhedsstyrelsen vil også gerne have man laver flere retter med bælgfrugter, så der som udgangspunkt et måltid om ugen som er vegetarisk.

Der bliver brugt mælk, ost, smør og andre mælkeprodukter i madlavningen. Der er kun drikkemælk til morgenmaden, det er derfor vigtigt at man som forældre selv er opmærksom på om barnet får nok! For de mindste vuggestuebørn gælder andre regler, da sundhedsstyrelsen ikke anbefaler komælk til børn under 1 år.

Sukker:

Der er nul sukker politik i Børnehuset Solsikken, Derfor vil der ikke være strøsukker til morgenmaden, sukker bliver kun brugt som et krydderi i hverdagen.

Ved traditioner og når højtider fejres, kan der være anvendt sukker

f.eks. grove fastelavnsboller med chokoladestykker, "Bag for en sag" i oktober, kanelukker på risengrød og småkager til julearrangementer og m.m.

Fødselsdage som holdes i Solsikken:

Hvis man har lyst til at dele noget ud i anledning af fødselsdage, er i hjertelige velkomne til at gøre dette.

Dog er i nød til at overholde Solsikkens regler om nul sukker. Det betyder at kage, is, müslibarer, boller med glasur, kiks, mælkesnitter, slik, te-boller, kakao, juice, smoothie m.m. ikke er tilladt og at vi gerne ser,

at man begrænser mængden af tørret frugt – så der ikke kommer en æske rosiner og en hel frugtstang med samtidig. Der hænger forslag til hvad i kan medbringe ved køkkenet, og i garderoberne.

Medbringer i noget, så husk og giv besked til køkkenet eller til en voksen på stuen som siger det videre.

Når alt det er sagt, så er det værd at huske på, at det ikke er det man medbringer som er i centrum, men selvfølgelig fødselsdagsbarnet der er i centrum.

Drikkedunke:

Her i Solsikken indeholder de medbragte drikkedunke kun vand med mindre andet er aftalt. Vi opfordrer til, at i tager dem med hjem og vasker dem hver dag. Man kan sammenligne drikkedunken med et glas, det vasker man også af hver dag. For når man drikker direkte af den kommer der bakterier fra munden på tuden af flasken, som måske også skylles tilbage i flasken. Så husk god hygiejne.

Madmor:

I køkkenet arbejdes der meget med mad mod i samarbejde med pædagogerne og børn for at fremme deres kendskab til mad og deres lyst til at smage på nye retter, grøntsager m.m. det gør vi bl.a. i hverdagen og gennem tema uger med fokus på maden og det sunde liv og børnene får lov til at deltage i madlavningen ind i mellem. Køkkenet har fokus på en bestemt grøntsag hver måned, som kommer hel ned på stuerne i børnehaven og så snakker de om den, smager og så til frokost er den grøntsag "hoved" fokus i retten.

Allergi/overfølsomhed:

Det gælder for alle i Solsikken at der ved allergi/overfølsomhed skal foreligge en lægeerklæring til køkkenlederen, hvis der ønskes specialkost. Og ingen må medbringe eget mad med mindre det er aftalt med køkkenlederen.

Madspild:

Da vi gerne vil begrænse madspild og få det meste ud af pengene til børnene, vil vi rigtig gerne vide når jeres barn holder fri!

Spørgsmål eller kommentarer til kostpolitikken kan rettes til køkkenlederen eller dagtilbudslederen.

