

Troldebo Naturbørnehus kostpolitik.



Uden mad og drikke, siger et gammelt Ordsprog.

Det skal faktisk tages helt bogstaveligt.

Selv den dyreste bil kan ikke køre uden benzin og smøring i ny og næ, det ved alle.

Desværre behandler vi ikke altid vores børn ligeså godt som de firhulede.

Mange danske børn lider under decideret fejlernæring.

Et barn der ikke får fyldt energidepoterne op, orker i sagens natur ikke at bevæge sig tilstrækkeligt.

De fleste af jer forældre, har valgt at jeres barn skal gå i Troldebo Naturbørnehus, fordi I ved at det er sundt med masser af frisk luft og motion. Børnene i Troldebo Naturbørnehus får en sund og varieret kost; men det er ikke nemt at være forældre. Man vil helst sit barn det bedste, eller orker måske ikke den daglige diskussion om chocopops, chokolademadder, sodavand eller slik. Derfor lader I måske jeres barn bestemme, hvad det vil spise. I øjeblikket er der megen fokus på børn, motion og kost, selv fra politisk side.

KOSTPOLITIK:

Da kosten har stor betydning for børns trivsel/opvækst, har det været vigtig for os, at udfærdige en kostpolitik for Troldebo.

Vi beskriver, hvordan vi arbejder med kosten i institutionen, men håber også at den kan være til inspiration og oplæg til samarbejde med børnenes hjem om kosten.

I udarbejdelsen har vi arbejdet ud fra Sundhedsstyrelsens anvisninger og desuden Slagelse kommunes kostpolitik.

Mål:

Børnene skal kunne fungere optimalt, psykisk og socialt.

Glade aktive børn – som trives.

Modvirke fejlnæring, overvægtsproblemer og spiseforstyrrelser.

Forebygge sygdomme og begrænse allergier.

Sund og varieret kost.

Maden skal passe til barnets alder og udviklingstrin.

Indlære sunde spisevaner tidligt.

Begrænse søde sager.

Fremhæve en god atmosfære under måltidet, og sørge for at barnet får spist sin mad.

Inddrage børnene så meget som muligt i tilberedningen af maden, og andre praktiske gøremål før og efter måltidet.

Vi skal tage hensyn til børnenes kulturelle og religiøse forskrifter m.h.t.

FØDSELSDAGE OG FESTER:

I samarbejde med bestyrelsen er vi blevet enige om, at slik og sodavand er uønsket.

Forslag til hvad I kan tage med til fødselsdage i Troldebo.

Pølsehorn

Pizza snegle

Boller (gulerod-grov-squash-ost)

Frugt måske på spyd

Pita brød som små pizzaer

Mini rugbrød

Flutes med pålæg

Bolle kage mand/kone dreng/pige

Sandwich med rugbrød og grov toast

Æblegrød

Risengrød

Frikadeller på spyd med grønsager

Frugtsalat.

Dadelkugler og rosiner.



Frokost:

Vi anbefaler at børnenes madpakker består af groft brød, rugbrød, kødpålæg – æg – fisk - frugt og grønt.

Vi frabeder os at have – søde-mælkeprodukter – mælkesnitter, drikkeyoghurt - slik – Cheese dippers, danone, og andre sukkerholdige yoghurt drikke samt saltstænger og chips med i institutionen.

Hvis børnene har ovennævnte med i madkassen, vil vi gå i dialog om det og evt. foreslå alternativer. Vi sender uønskede madvarer retur, efter vi har talt med jer om det, og børnene kan spise det på vej hjem.

Vi mener ikke naturen har brug for emballage

I børnenes drikkedunke må der kun være vand i.

Forslag til madkassen.

Brød i form af:

Rugbrød, grovboller, grove wraps, grov pasta-salat, grov toast og grovkiks.

Kød i form af:

Kyllingelår, forskelligt kødpålæg, leverpostej, frikadeller.

Fisk i form af:

Makrel, torskerogn, fiskefrikadelle, laks, ørred.

Grønt i form af:

Ærter, selleri, broccoli, blomkål, gulerødder, peberfrugt, agurk.

Frugt i form af:

Tomat, æble, pære, banan, druer, abrikos, rosiner.

Husk frugt og grønt giver et flot farvespil i barnets madkasse og fremmer appetitten.

Desuden får børnene brugt deres tænder til at tygge og bide af frugten de får brugt deres lugte og smagssanser og kan kæde det sammen med de enkelte forskellige frugter.

Morgenmad:

Der tilbydes morgenmad til børnene fra kl. 6.20 til 7.20.

Til morgenmad tilbyder vi havregryn, friskbagte boller og knækbrød. Af tilbehør tilbydes der smør, ost og hjemmelavet marmelade. Børnene får mælk og vand til morgenmaden.

Der vil derudover være rosiner.

Frugt:

I har alle selv frugt med til børnene.

Madkassen:

For at gøre det mere medgørligt for dit/jeres barn bør maden pakkes ind enkeltvis i film eller madpapir.

Madpakkerne skal til tider kunne klare et par timer i en rygsæk.

Vi ser gerne at I undgår at pakke maden ind i stanniol, da det ikke kan forgå i naturen.

Kost og pædagogik:

Fremstilling af mad og drikke har altid været vigtigt i Troldebo Naturbørnehus. Børnene deltager i det omfang det er muligt, sikkerhedsmæssigt forsvarligt og foreneligt med gældende regler, i madlavning, i borddækning, og arbejdet før og efter måltidet.

Maddage tilrettelægges i fællesskab med børnene, og er en pædagogisk aktivitet.

Det er vigtigt for os, at børnene lærer at kende processen "fra jord til bord".

Under tilberedningen af maden får børnene også en god snak med personalet omkring maden tilberedning og indhold.

Børnene er også med til at bage morgenboller ca. 2-3 gange om måneden.

Derudover laver vi hjemmelavet marmelade til morgenbordet mm. Her er børnene med til at samle bær, koge og sylte.

Maden der tilberedes i institutionen tager som ofte udgangspunkt i årstidens frugt og grønt.

Vi lærer børnene at gøre brug af "naturens spisekammer", ved at plukke f.eks. hyben, hyldebær, skovbær, brombær, hindbær mm.

På legepladsen har vi en del frugttræer og 3 højbede, og et drivhus hvor vi dyrker grøntsager og diverse krydderurter.

Børnene skal stifte bekendtskab med forskellig mad, og forstå sammenhængen fra jord til bord. Her spiller det en stor rolle at vi har høns, så børnene oplever denne sammenhæng.

1 gang om måneden skal hver gruppe lave en ret mad til vores egen kokebog.

Børnene kan her være med til at så og plante afgrøder, passe dem sammen med de voksne og til sidst høste dem.

På denne måde bibringer vi dem en større forståelse for sammenhængen omkring madens tilblivelse og børnene bliver forhåbentlig klar over, at maden ikke kommer fra supermarkedet, men kan købes der ☺

Grøn handleplan:

I Troldebo Naturbørnehus ser vi en stor vigtighed i at inddrage børnene i daglig sortering af affald. På denne måde får børnene et indblik i hvad der kan anvendes igen, hvad der kan forgå i naturen og lign.

Vi arbejder hen imod, at de råvarer vi bruger i forbindelse med måltider er økologiske og ellers er de danske. Det gælder også morgenmaden og her vil vi stræbe efter at mælken er u homogeniseret.

Vi skal have fokus på affaldssortering.

FORÆLDRESAMARBEJDE:

Det er vigtigt, at der foregår en dialog i det daglige, ved f.eks. til forældresamtaler og andre møder omkring børnenes kost.

Hvis der er nogen, der har andre/særlige behov, så henvend jer da til personalet.

Vi håber derfor at vores kostpolitik kan føre til et samarbejde med stor grad af åbenhed og imødekommenhed.