

Kostpolitik

Sund kost giver fysisk og psykisk overskud til at deltage aktivt i hverdagen. Den tidlige ernæring har betydning for vækst, udvikling og risikoen for sygdomme senere i livet.

Kosten skal følge de overordnede anbefalinger for den danske institutionskost (Sundhedsmyndighederne: Forbrugerstyrelsen og Levnedsmiddelstyrelsen)

Lovgivningsmæssige krav til hygiejne og arbejdsmiljø skal overholdes.

Københavns kommune anbefaler daginstitutionerne, at 75% af maden er **økologisk**.

Indkøb af gode råvarer, mener vi er afgørende for en sund kost. Det er ikke videnskabeligt bevist at økologisk kost er sundere. Dog mener vi, at det betyder noget, om man spiser mad med penicillinrester, kunstig farve, stråforkorter, tilsætningsstoffer, ukrudtsmidler. Omkring 90% af vores mad er derfor økologisk.

I 1-3års alderen må kosten ikke være for grov. Den må heller ikke være for mager, idet børnene har brug for ekstra energi/kilojoule til at vokse tilstrækkeligt.

Dagens forløb

Kl. 6.00 – 8.00 er der tilbud om **morgenmad** eksempelvis: havregrød, rugbrød, havrepuder, A 38 og havrefras.

Kl. ca. 9.00 spiser børnene **frugt**

Kl. 11.00 spiser vi **frokost**:

Mandag, onsdag og fredag laver vi god frokost til børnene med årstidens mad:

- Om mandagen er det suppe af alle mulige slags grøntsager eller evt. grød
- Om onsdagen er det forskellige kød eller vegetarretter
- Om fredagen er det oftest fiskeretter

Tirsdag og torsdag laver I (forældre) gode **madpakker** til børnene.

Børnene er meget glade for deres madpakke!

Kl. 14.30 er der **eftermiddagsmad**, som kan være rugbrød med 2 slags pålæg, kartoffelbåde, selleripomfrit, grøntsager, amagermadder, hjemmebagte boller, frugtgrød og meget andet.

Angående drikkevarer

Om morgenen tilbydes børnene mælk og igen til frokost eller om eftermiddagen.

Derudover får børnene vand. På særlig varme dage tilbydes børnene evt. tynd saft – så de får nok væske.

Kun ved få og særlige lejligheder får børnene tynd saft.

Sukker

I vuggestuen vil vi gerne minimere indtagelse af sukker og det gør vi ved:

- Vi laver ikke kage til børnene
- De får eksempelvis ikke syltetøj og pålægschokolade i det daglige
- Børnene får (evt.) kun en lille teske sukker på deres morgenmad og på risengrød
- Vi anbefaler at det sukkerholdige i madpakkerne minimeres eller helt fjernes
- Vi anbefaler ingen slik - ved aflevering og afhentning - i vuggestuen
- Vi anbefaler at begrænse sukkeret til børnefødselsdage

Børnefødselsdage holdes med sang og som regel noget barnet har med til at dele ud. Forældrebestyrelsen anbefaler at man kun deler *en* ting ud og med behersket brug af sukker.

Til jul og fastelavn vil der ligeledes være meget begrænset brug af sukker.

Vi bestræber os på, at gøre måltiderne til sociale og gode oplevelser. Det betyder, at børnene skal lære gode spisevaner og gode bordmanere.

Det betyder at børnene skal sidde pænt, når de spiser, dvs. at de skal sidde ned, spise pænt, række maden videre, vente lidt, bede om vandet, sludre lidt, tørre sig om munden o.s.v. Endvidere forsøger vi at støtte børnene i at mærke, når de er sultne og især mætte. Vi taler med børnene om maden.

Vi tager naturligvis individuelle hensyn til børn med **allergi**.

Forældre kan efter religiøs overbevisning fravælge bestemte fødevarer for deres barn.

Kostplanen hænges op til orientering ved stuerne og findes altid på vores hjemmeside sammen med den gældende årsplan m.v.