

Kostpolitik

Baggrund:

Middelfart Kommune har en overordnet kostpolitik som danner baggrund for, at de enkelte dagtilbud får udarbejdet sin egen kostpolitik.

Institutionernes madtilbud skal til enhver tid følge de nationale kostbefalinger for børn og unge. Dette gælder både kostens kvalitet, sammensætning og ernæringsmæssige værdi, for både mad og drikkevarer. Kun ved specielle lejligheder serveres mindre sunde fødevarer til børn og unge.

Kostpolitik for Børnehuset i Nørre Aaby:

For alle:

Vi spiser morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad i løbet af dagen.

Maden skal være varieret, ikke for fed og vi sparer på sukkeret. Vi henviser overordnet set til fødevarestyrelsens officielle kostråd for spæd- og småbørn samt børn og unge.

Måltiderne skal:

- Dække barnets behov for energi, vitaminer og mineraler.
- Være med til at udvikle barnets evne til at spise.
- Være med til at udvikle barnets spisevaner.
- Give lyst til at spise mad der smager godt.
- Give godt samvær med andre mennesker.

Diætkost skal være lægeligt begrundet. Institutionen skal have en skriftlig vejledning fra læge/diætist med anvisning om hvilke hensyn der skal tages i forhold til kosten.

Økologi: Vi tilbyder økologi når det, nogenlunde, kan matche prisen på de ikke-økologiske fødevarer. Middelfart Kommunes mål er at have 60% økologi i 2020.

Frugt og grønt bør fordeles 50/50 i løbet af dagen.

Morgenmad:

I tidsrummet 06.30-07.15 tilbydes børnene morgenmad bestående af eks.:

Havregryn/cornflakes/havrefras/rugfraser eller groft brød/knækbrød med smør og/ ost. Hertil tilbydes der mælk og vand.

Lidt (ca. ½ tsk.) sukker på havregrynene kan være en god idé, hvis det gør, at grynene spises. Sukkeret doseres af en ansat.

Vuggestuen *(1-3 år):

*Fra 6 mdr til 9 mdrs alderen er børnene på overgangskost. Maden tilpasses børnenes behov og evner og i samarbejde med forældrene.

Børn i aldersgruppen 1-3 år har brug for lidt ekstra fedt samt en finere opdeling af maden (end ældre børn). Der serveres letmælk og/vand til måltiderne samt efter behov.

Kosten planlægges af kostansvarlig pædagog sammen med køkkenansvarlig. Madplanen kan ses på Børneintra.

Børnene tilbydes **formiddagsmad** omkring kl 08:30

Børnene tilbydes **frokost** omkring kl 11.00

Børnene tilbydes **eftermiddagsmad** efterhånden som børnene vågner fra middagssøvnen.

Peanuts, kerner, gulerødder og andre lignende hårde fødevarer

Vi server ikke hele nødder, mandler, popcorn, kerner, rå gulerødder – hele eller i stave – eller andre lignende hårde fødevarer, før barnet er 3 år, dog afhængigt af barnets udviklingstrin og evne til at tygge maden.

Vi sparer på saltet. Vi tilbyder ikke ylette, ymer og frugtkvark før 1-årsalderen.

Børnehaven (3-6 år):

Børnene tilbydes mælk til morgenmaden. Derudover serveres der vand til måltiderne og efter behov.

Vi spiser medbragt **formiddagsmad** omkring kl 09.00

Vi spiser medbragt **frokost** omkring kl 11.30

Vi spiser medbragt **eftermiddagsmad** omkring kl 14.00

Vi anbefaler at alle madpakker følger de officielle kostråd og sammensættes af madvarer fra nedenstående grupper:

- Brød, gryn og kartofler, ris, pasta
- Fisk, kød, æg, ost, mælk
- Frugt og grønt

Kager og slik frabedes i madpakkerne. "**Lommekiks**" som mælkesnitte, chokoladekiks, knoppers og særlige frugtyoghurter og frugtkvark til børn indeholder meget sukker i forhold til andre ingredienser og kan betragtes som kage eller slik.

Kost ved særlige lejligheder:

(eks. fødselsdage, afslutninger, sommerfest og julehygge)

Fødselsdage fejrer vi gerne, enten i Børnehuset eller i hjemmet (efter aftale). Forældre er ikke forpligtet til at medbringe et fødselsdagsmåltid. Fødselaren fejres også gerne uden medbragt mad.

Når der er tale om private arrangementer i institutionen, må forældrene gerne medbringe mad, som er tilberedt hjemmefra.

Til smoothies skal de anvendte bær koges inden servering.

Vi ønsker at børnene altid tilbydes sunde og mættende måltider. Hertil hører også sunde drikkevarer. Vi frabeder os slikposer. Af hensyn til husets øvrige børn henstiller vi til at fødselsdage i hjemmet, afsluttes i hjemmet.

Derudover er det ok at servere "lidt sødt," tilpasset børnegruppens alder, ved særlige lejligheder. Spørg gerne personalet til råds.

Eks. på hvor den mængde sødt et barn på 3-6 år maksimalt bør indtage (til sammen) i løbet af én uge:



Læs mere: Relevante vejledninger om hygiejne kan hentes på www.fvst.dk (Fødevarestyrelsen). Her findes også link til den lokale fødevareregion og kontrolafdeling.