

KOSTPOLITIK FOR DAGTILBUD TORSTED

SAMSPIL OG RELATIONER
TRIVSEL, UDVIKLING OG LÆRING





Indhold

Sundhedsstyrelsens anbefalinger	3
Indledning	4
De officielle kostråd	5
Kostrådene	5
Kosten	6
Det sunde frokostmåltid	6
Hvad indeholder måltidet	6
Kosten, der kommer hjemmefra	7
Mad, måltider og pædagogik	9
Drikkevaner	9
Pædagogisk praksis	10
Børnefødselsdage	11
Hvordan kan fødselsdagen afholdes	11
Fødselsdag i hjemmet	11
Fødselsdag i dagtilbuddet	11
Traditioner	12
Fastelavn	12
Påske	12
Jul	12
Forældrekafe	12
Større arrangementer	12



SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælfrugter og fisk*



*Sluk tørsten
i vand*



*Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det
søde, salte og fede*



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen
altomkost.dk



Indledning

Der er i dag en stor viden om, hvad god kost til børn er, samt om hvad konsekvenserne kan være, når børn ikke får den kost, de har brug for.

Horsens Kommune har en måltidspolitik, som gælder alle børn i alderen 0-6 år. Den danner rammen om Dagtilbud Torsteds måltidspolitik.

Udgangspunktet er et ønske om at fremme sund kost, bevægelse og god hygiejne. En sund og nærende kost bidrager til de bedste betingelser for børns trivsel. På den baggrund har forældrebestyrelsen opstillet nogle kostprincipper, der omhandler kosten i dagtilbuddet samt til fødselsdage.

Vi har i dagtilbuddet fokus på mad og måltider, idet vi ved, at børnenes kostvaner grundlægges tidligt i barndommen og ofte vil følge dem gennem livet. Vi lægger vægt på, at børnene tilbydes en sund og varieret kost med friske råvarer og årstidens frugt og grøntsager.

Måltidspolitikken for børn i dagtilbud kan findes på hjemmesiden.



De officielle kostråd

De officielle kostråd er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

Lever du efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Du nedsætter risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme, type 2 diabetes og kræft samt forebygger overvægt.

Hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter kostrådene. Undtagelser er børn under 3 år, småt spisende og personer med sygdomme, der stiller særlige krav til maden.

Kostrådene

- ✓ **Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv**
- ✓ **Spis frugt og mange grøntsager**
- ✓ **Spis mere fisk**
- ✓ **Vælg fuldkorn**
- ✓ **Vælg magert kød og kødpålæg**
- ✓ **Vælg magre mejeriprodukter**
- ✓ **Spis mindre mættet fedt**
- ✓ **Spis mad med mindre salt**
- ✓ **Spis mindre sukker**
- ✓ **Drik vand**



Kosten

I Dagtilbud Torsted får børnene frokostmåltidet i institutionen. (Hvert 2. år tager forældrene samlet stilling til frokostmåltidet, ved afstemning. Næste gang er i år 2026).

Der tilbydes fuldkost til børnene i vuggestuen og dagplejen. Børnehavebørnene får tilbudt frokostordning, men skal dog selv medbringe eftermiddagsmad.

Forældrebestyrelsen ønsker, at Fødevarestyrelsens officielle kostråd bruges som princip for den kost, der serveres i institutionerne, og det tilstræbes, at der indkøbes økologisk kost, hvor det kan lade sig gøre i forhold til pris og kvalitet.

Det sunde frokostmåltid

I Eventyrbakken tilberedes maden af vores uddannede køkkenpersonale i et produktionskøkken, og dette bringes ud til de øvrige huse. Der udarbejdes ugentlige madplaner med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger for både vuggestuerne, dagplejen og børnehaverne.

Madplanerne følger Horsens Kommunes mad- og måltidspolitik og er tilgængelige på Aula og på opslagstavlerne i husene. Spørg din dagplejer, hvad menuen er hos ham/hende.

Hvad indeholder måltidet

Minimum 70 % af vores fødevarer er økologiske. Forældrebestyrelsen har valgt, at der ikke importeres økologiske varer til fordel for konventionelle danske råvarer. Det sker ud fra et miljøhensyn. Vi prøver desuden, så vidt det er muligt at bruge sæsonvarer.

For at leve op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om næringsværdien i maden skal de produkter, vi serverer, være af en god kvalitet. Maden skal indeholde så få farvestoffer, tilsætningsstoffer og pesticidrester som muligt. Ved indkøb vægter vi produkter, der er økologiske, har nøglehulsmærket eller fuldkornslogo.



Disse mærker er en garanti for, at produktet lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger omkring indhold af sukker/fedt/salt samt fuldkorn.

De varme menuer der serveres ca. 3 gange om ugen, består hovedsageligt af kylling/fisk/vegetarisk.

De kolde menuer, er serveres ca. 2 gange om ugen, består hovedsageligt af 3-4 varianter af tilbehør til rugbrød. Det er både vegetar, fisk, kød og lunt samt altid grønt. I retterne med kød udskiftes ca. 1/3 af kødet med grøntsager – fx i frikadeller/kødboller og gryderetter.

Der tages hensyn til kulturel mangfoldighed samt børn med særlige allergier/diæter, samt ønsket om ikke-rituelt slagtet kød fx Halal eller lign.

Kosten, der kommer hjemmefra

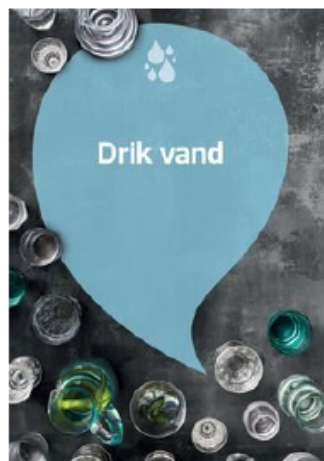
Formiddagsmad og eftermiddagsmad.

Det er vigtigt for børnene, at de får:

- ✓ frugt og grønt
- ✓ groft brød, ris eller pasta

Vi forventer, at børnene ikke får slik, kiks, kage, is, sukker-yoghurt, mælkesnitter og andre søde sager i den daglige madpakke. Institutionen sørger for, at børnene dagen igennem drikker vand. Hvis børnene selv medbringer drikkedunk, skal denne indeholde vand.

Der er udarbejdet en inspirationsfolder med sunde ideer til madpakken og fødselsdagen, som er tilgængelig på AULA.





Mad, måltider og pædagogik

Måltiderne skal være gode og udviklende oplevelser for børnene. Det er særligt vigtigt, at der er en god stemning, ro og nærvær omkring måltidet. Vi arbejder med, at børnene skal være madmodige og have lyst til at smage forskellige råvarer og bruge deres sanser.

Frokostmåltidet betragtes som en af dagens pædagogiske aktiviteter, hvor personalet i den sammenhæng er gode rollemodeller.

Vi sidder ved bordet sammen med børnene. Ofte er der faste pladser, og opgaven er at motivere børnene til at være modige og smage på maden. Frokostmåltidet serveres på fad eller i skåle. Det giver børnene mulighed for selv at vælge deres mad.

Børnene støttes i at blive selvhjulpne, at kunne vælge at kunne smøre, spise med bestik, hælde vand op mv. Børnene deltager i borddækning samt efterfølgende i oprydningen. Børnene spiser altid af en tallerken, med bestik.

Drikkevaner

Gode drikkevaner indgår på lige fod med gode madvaner i en sund kost. Børn bør som tommelfingerregel drikke ca. 1-1½ liter væske dagligt, svarende til 5-8 glas.

Der er fri adgang til vand, og personalet sørger for, at børnene gennem dagen drikker vand. Hvis børnene selv medbringer drikkedunk, skal denne indeholde vand.

Pædagogisk praksis

Vores pædagogiske praksis omkring måltiderne afspejler, at:

- Vi taler med børnene om maden, og hvad der er sundt/usundt.
- Vi motiverer børnene til at smage på forskellig mad.
- Vi kan lave temadage, hvor vi laver sund mad sammen med børnene fx over bål. Vi taler positivt om sund mad.
- Vi har temaer med projekter som "fra jord til bord", andre kulturers mad mm.
- Vi er rollemodeller og spiser et pædagogisk måltid sammen med børnene.
- Vi taler med forældrene om madpolitikken til introsamtalen i vuggestuen, dagplejen og børnehaven.
- Vi tænker i sunde alternativer, fx. mandariner, grovboller, pølsehorn, frugtspyd, ostestænger, gulerodsstænger, rugbrødkagemand med pålæg, pizzasnegle, agurkeskiver med sesamkerner osv.



Børnefødselsdage

Måltider serveret til børnefødselsdage bør kvalitetsmæssigt have den samme ernæringsværdi som måltider serveret i dagtilbuddet.

Afholdelsen af fødselsdagen bør tage hensyn til den børnegruppe og det fællesskab, dit barn er en del af i institutionen.

Hvordan kan fødselsdagen afholdes

Fødselsdagen kan holdes i husene eller hjemme hos fødselaren. Ved afholdelse i husene aftales det med os, hvornår på dagen det er bedst, og hvilken forplejning forældrene medbringer.

Fødselsdag i hjemmet

Det optimale vil være at invitere hele børnegruppen hjem. Det kan være udfordrende, hvis I ikke har de fysiske rammer til så stor en børnegruppe. Vi inviteres også gerne hjem i haven. Der er lokale retningslinjer for, hvordan gruppen opdeles.

Forældrene er ansvarlige for børnenes kost til børnefødselsdagene, hvis vi er på besøg i hjemmet. Der skal tages hensyn til kulturel mangfoldighed samt børn med særlige diæter. Hvis I serverer frokost, forventes det, at kosten er sund og gør det ud for et måltid. Der skal ikke medbringes gaver hjemmefra, det sørger vi for.

Børnene skal ikke have en slikpose. Vi oplever, at børnenes fokus flyttes til "slikposen", hvilket betyder, at opmærksomheden går fra fødselsdagen og fødselsdagsbarnet.

Børnene synes, det er sjovt at lege med det legetøj, som fødselaren har. Det er som oftest rigelig aktivitet. For mange aktiviteter kan blive for meget, specielt for de yngste.

Vi deltager ikke i fødselsdag på Mc Donalds, Legeland og lign.

Fødselsdag i dagtilbuddet

Når dit barn har fødselsdag, fejrer vi det som udgangspunkt i dagtilbuddet. Du kan fx medbringe frugt, boller eller en lille rund is. Ingen kage eller slik i dagtilbuddet eller dagplejen.



Traditioner

I Dagtilbud Torsted vil vi gerne fastholde de traditioner, der er omkring højtiderne og festlige lejligheder. Børnene vil i den forbindelse blive præsenteret for mad, som vi forbinder med de forskellige traditioner, fx julefrokost, påskefrokost eller andre kulturelle traditioner.

Fastelavn

Vi laver forskellige aktiviteter til fastelavn, spiser fastelavnsboller og slår katten af tønden.

Påske

Vi laver forskellige aktiviteter til påske og holder påskefrokost med fx sild, makrel, tun, farvede æg mm.

Jul

Vi laver mange forskellige juleaktiviteter igennem hele december måned. Vi holder julefrokost med fx sild, fiskefilet, æg mm. og når julemanden kommer forbi, har han fx figenstænger, mandariner og en lille chokoladenisse med.

Forældrekafe

Vi afholder indimellem forældrekafe i grupperne. Her kan fx serveres kaffe, the, boller og indimellem kage.

Større arrangementer

Vi tilbyder is, kage eller saftvand ved større arrangementer eller udflugter samt ved sommerfesten og julefesten.

