



KOSTPOLITIK FOR JERNE BØRNEHAVE

Hvad er formålet med en kostpolitik?

Formålet er at give børnene en sund kost i det daglige og gode kostvaner på længere sigt.

For at give børnene gode kostvaner, drøftes sund og usund kost ofte med børnene.

Vi anvender "Kostkompasset", og "Gi' den kolde frokost en hånd – så meget af hver" da det er materiale som børnene finder spændende, og materialet giver anledning til en masse spørgsmål om kost. Derudover har vi forskellige planlagte temauger hvor vi tilstræber at give børnene en grundlæggende forståelse for "hvorfor det er vigtigt at spise sundt."

Forældre og personale kan udover det daglige samarbejde omkring børnenes kost, få ny fælles viden og en positiv dialog om sund, nærende og varierende kost, ved at der kan arrangeres forældreaftener hvor der evt inviteres en kostkonsulent, vejleder eller andre med viden indenfor området.

Hvordan indgår madlavning i den pædagogiske aktivitet?

Børnene inddrages dagligt i tilberedelsen af morgen- og frugtmåltid, ved på skift at have små opgaver, f.eks. at dække bord, skrælle gulerødder, bage boller m.v.

Herudover arbejder vi med temadage/-maduger, hvor børnene har en vigtig rolle i køkkenet. For at gøre temadagene festlige, dækkes der pænt op med f.eks. børnenes hjemmelavede pynt, blomster, lys og servietter.

På disse temadage planlægger vi at lave varierede retter, da børn ofte, sammen med deres venner, er mere parate til at smage på andet end hjemme hos forældrene - det drager vi i børnehaven nytte af, så børnene prøver nye smage, konsistenser mv.

Hvordan er de fysiske og sociale rammer om måltidet?

Måltiderne er små sociale pusterum hvor der lades op, personalet søger at skabe rolige forhold så måltidet kan foregå i en god og tryk atmosfære.

Børnene spiser i faste grupper, sammen med deres kontaktpædagog. Dette medvirker til at pædagogen får et godt kendskab til det enkelte barn, og kan bruge det i det pædagogiske arbejde.

Før måltidet skal der hjælpes med oprydning, der skal holdes samling i de enkelte grupper og der skal vaskes hænder. Børnene inddrages i forberedelser og borddækning. Efter måltidet tørres mund, vaskes hænder og efter madpakketid børstes der tænder. På badeværelset er der hjælp af en voksen.

Hvilke måltider omfatter kostpolitik?

Morgenmad (kl. 6.00 – 8.00):

Der tilbydes havregryn/ havrefrø/ cornflakes, boller, knækbrød og økologiske mælkeprodukter.

Nogle børn medbringer selv morgenmad.

Middagsmad (ca. kl. 11.00):

Medbragte madpakker spises og der serveres vand.

Madpakkerne er forældrenes ansvar.

Vi vejleder gerne og er altid til rådighed hvis forældrene mangler nye ideer til indholdet. Vi går altid i tæt dialog med forældrene om sund og varieret kost.

Frugtmåltid (kl. 13.30 – 14):

Her bruges en ugeplan. Måltiderne kan bestå af f.eks:

Frugt, grønsager, hjemmelavet koldskål, salater, pasta og boller/brød – hertil serveres økologisk mælk.

Hvordan forholder vi os til fødselsdage og børnenes kost?

Holder barnet fødselsdag i børnehaven, kan barnet have kage eller andet med til sin gruppe, og efter aftale med kontaktpædagogen. Vi ser gerne at lækkerier indeholdende sukker er i begrænset omfang.

Holder barnet fødselsdag hjemme for gruppen, anbefaler vi at der serveres et måltid med tanke på en fornuftig og hensigtsmæssig kost, som tager hensyn til børnegruppen og eventuelle allergier. Tal med kontaktpædagogen ift. planlægning.

Evt. slikposer skal spises på hjemmebesøget.

Barnet kan invitere sin gruppe hjem til fødselsdagsfest én gang i sin børnehavetid.

Hvordan forholder vi os til børn fra andre kulturer?

Vi respekterer andres tro og kulturer og sørger for at børnene ikke får madvarer, der er imod deres religiøse overbevisning.

Hvordan forholder vi os til børn på diæt eller allergikere?

Hvis et barn sættes på forkert eller unødvendig diæt, kan det risikere at bliver fejllærnet, derfor skal vi gennem samarbejde med forældrene sikre os, at en undersøgelse hos lægen har fundet sted, så fratagelsen af visse dagligdagsmadvarer ikke alene skyldes mistanke.

Er et barn sat på diæt ud fra en lægefaglig vurdering, vil vi indgå i et samarbejde med forældrene omkring barnets kost.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen, Jerne børnehav 2014