



Øster Jølby Fribørnehaven • Præstbrovej 276 • 7950 Erslev
tlf. 97 74 11 57 • e-mail. post@fribornehaven.dk • www.fribornehaven.dk

Øster Jølby den

Kostpolitik for Fribørnehaven Ø. Jølby 2010

Denne kostpolitik skal være med til at sikre trivsel, tryghed og gode kostvaner for børnene. I dag opholder de fleste børn sig en stor del af dagen i børnehaven. Dette medfører at vi har et stort medansvar for de kostvaner, som grundlægges. Kosten har betydning for udvikling, vækst og risiko for sygdomme senere i livet.

Hvis børn tidligt lærer at spise sundt og varieret, vil det også få betydning for kostvanerne resten af livet og dermed bl.a. bidrage til forebyggelse af forskellige sygdomme.

I vores dagligdag betyder det: (vi følger de 8 kostråd.)

- at vi bager groft.
- at vi mindsker vores fedtindhold i maden.
- at vi bager uden sukker.
- at mælk, gryn, mel, pasta, brune ris, frugt er så vidt muligt økologisk.
- at vi laver maden fra bunden.
- at vi følger med årstidens frugt og grønt.
- at vi bruger kvalitets råvarer, gerne danske.
- At børnene frit kan drikke vand hele dagen af deres krus på wc'et, om sommeren serverer vi ude.
- At hygge ikke er = slik og andre sager.
- At hygiejnen er i top.

Morgenmad: Mellem kl. 6.30-7.30

Hvis barnet ikke har fået morgenmad hjemmefra, tilbyder vi: havregryn, cornflakes, havrefras og nogle gange havregrød.

Formiddags mad: kl. ca. 8.45

Børnene får groft hjemmebagt brød eller knækbrød, der serveres altid frugt til dette måltid.

Et barn eller en voksen går rundt i alle rum og siger der er formiddags mad. De henter det i køkkenet og må spise det alle steder, på nær gymnastiksalen og i dukkekrogen.

Frokost: kl. ca. 11.15. Fredag og ved personalets lille møder spiser vi kl. ca. 11.00

Tanja (køkken dame) laver en madplan som hænger på opslagstavlen, der er mindst 4 slags pålæg at vælge imellem, f. eks. frikadeller, humus, ærtepure, leverpostej, falafel, æg, ost, kalkun, hamburgerryg, sild, fiskefrikadeller. Der serveres fisk mindst 2 gange i ugen. Der er altid 2 slags grønsager og 2 slags rugbrød til måltidet, hvor den ene slags er hjemmebagt. Ofte får vi også en lun ret. Vi bruger Becel plantemargarine.

Mindst 2 gange i mdr. får de varmt mad. En gang i mdr. står børnene for at bestemme menu, indkøb, tilberedning, servering og borddækning.

Vi spiser af porcelæns tallerkner og har kniv, gaffel og kop. Til koldt mad får vi mælk og vand, til varmt mad vand.

Vi spiser i 2 aldersopdelte grupper, på hver sin stue, ved små borde, det er de samme voksne og børn der spiser sammen hver dag, personalet spiser sammen med børnene.

De må gerne tage madder med det samme pålæg på, de smager på maden, de må gerne levne.

Børnene skal ikke vente til det sidste barn er færdig med at spise, når næsten alle børn er færdig, siges der velbekomme.

Eftermiddags mad: Kl. ca. 13.45

Der serveres f. eks. rugbrød med pålæg, groft brød, risengrød, suppe, majscolber, pastasalat, der er altid frugt.

Dette måltid fortæres forskellige steder, alt efter hvad vi får og om vi spiser ude eller inde.

Slut mad: Kl. ca. 15.45

Hvis der er sultne børn, bliver de tilbudt et stykke knækbrød eller en gulerod.

Særlige hensyn:

Det kan i nogle tilfælde være nødvendigt at tage særlige hensyn til børns kost, hvis de lider af f. eks. allergi, diabetes. Dette vil naturligvis blive gjort i videst mulig omfang. Stilles der særlige krav om, at barnet skal have specielt brød, drikkeelse o. lign. kan der dog blive tale om, at forældrene selv må sørge for dette.

Børnehaven vil i sådanne tilfælde hente råd og vejledning ved relevante fagpersoner f. eks. diætist, læge.

Såfremt vi har muslimske børn i børnehaven, tager vi også hensyn til dette, så børnene ikke får svinekød eller andet, som de af hensyn til deres religion ikke må spise.

Børnefødselsdage og fester:

Det er op til forældrene selv, hvad de vil servere til fødselsdag. vi vil foreslå at begrænse det usunde, det skal være barnet der er i centrum og ikke forplejningen.

Ved fødselsdage i private hjem frabeder vi os at få slikposer med, når vi går derfra. Det slik børnene skal have, kan de spise, mens de er der, ellers mener vi, det er overflødigt.

Det kan nemt blive for meget sødt, da der med personalet, er ca. 40 fødselsdage årligt. Forældre kaffe, hvor der nogle gange bliver serveret kage, og så er der vores traditioner f. eks juleafslutning: hjemmelavede vafler, fastelavn på Ansgarhjemmet: (et plejehjem) karameller, julehygge med sfo: æbleskiver.

Saftevand er forbeholdt særlige anledninger.

Vi modtager gerne frugt / grønt som forældrene har i overskud.