

Kostpolitik for

Dalens Børnehuse

Ellekonedalen 4 – 8

8800 Viborg



Kostpolitik for Dalens Børnehuse

I Dalens Børnehuse har vi en madordning som er obligatorisk for alle børn.

Vi har udarbejdet vores egen kostpolitik, som et supplement til Viborg Kommunens overordnede kostpolitik. Heri går vi et skridt videre og ser på, hvordan vi helt konkret griber madordningen an i Dalens Børnehuse.

I Dalens Børnehuse laver vi mad til alle børn, både vuggestue, børnehave og SE-gruppen.

Der serveres:

- Morgenmad fra 6.30 – 7.45
- Formiddagsmad fra kl. 8.45 – 9.30
- Frokost kl. 11.00 i vuggestuen og kl. 11.15 i børnehaven
- Eftermiddagsmad ca. kl. 14.00

Frokosten består af:

- 3x ugl. varm mad
- 2x ugl. rugbrød m. pålæg og grønt

Der serveres vand til alle måltider. Til morgenmad og frokost serveres også mælk.

Madplan:

Madplanen kan altid ses på AULA, og på opslag i husene.

Tilberedning af maden:

Vi tilstræber at tilberede det meste af maden fra bunden, og vi bager vores eget brød. Dette foregår i vores produktionskøkken i Breidablik. I Mariehønen og Ellekonedalen er der modtagekøkkener, men her er der også mulighed for, at der kan bages og tilberedes lidt mad, hvis man ønsker det.

Mades tilberedes af 1 ernæringsassistent og der er mulighed for at børnene kan hjælpe.

Eksempler på, hvad børnene kan deltage i:

- Skrælle/rengøre frugt og grønt
- Bage brød
- Borddækning
- Oprydning

Om kosten:

- Kostplan udarbejdes af vores ernæringsassistent
- Der serveres økologisk mælk og andet økologisk i det omfang det kan prioriteres ift. økonomi
- Vi tilstræber at servere årstidsbestemte sunde og friske råvarer. Sukker og søde sager begrænses mest muligt
- Der serveres svinekød, og altid et alternativ, som alle kan og må spise (f.eks.) vegetarret, halalslagtet kød
- Vi følger Viborg Kommunens retningslinjer med hensyn til børn med allergi

Eksempler på formiddagsmad:

- Gnavegrønt (eks. gulerødder, agurker, peberfrugter)
- Frugtstykker
- Friskbagt brød

Eksempler på varmt/lun mad:

- Risengrød
- Grønsagssupper
- Pasta og kødsovs
- Pizza
- Kartoffler, grøntsager, fisk

Eksempler på eftermiddagsmad:

- Grovboller

- Frugt
- Rugbrød
- Knækbrød

Spontanitet og pludselige indskydelser:

Det er vigtigt for os, at der er mulighed for pludselige ændringer i vores hverdag og madplan. Får en børnegruppe pludselig en ide om, at de skal på tur, så kan vi hurtigt lave madpakker. På ture ud af huset, må børnene gerne medbringe drikkedunk hjemmefra med vand.

Der vil altid være mulighed for at lave mad på bål.

Vores måltidskultur:

Måltidet er et vigtigt samlingspunkt som rummer gode muligheder for nærvær og omsorg. Vi ønsker at skabe en kultur omkring måltiderne, som er præget af læring, hygge og god stemning, tid og ro, fokus på fællesskabet og samtalen.

En kultur i en legende og lystfyldt atmosfære i faste genkendelige rammer, hvor vi motiverer vores børn til at spise sund mad og smage på maden.

Under måltidet har vi bl.a. fokus på følgende:

Atmosfære:

- Måltidet foregår i en rolig og glad atmosfære, med fokus på læring omkring bordskik, samtale om maden, mod til at smage ukendt mad, fællesskab om måltidet.

Samarbejde/sociale handlekompetencer:

- Vi hjælper hinanden under måltidet: sende rundt, vente på tur, hjælpe hinanden
- Vi samtaler med hinanden under måltidet
- Børnene har faste spisepladser og sidder i små grupper sammen med en voksen

Selvhjulpenhed:

- Børnene er med til at dække borde

- Maden serveres på fade som står på bordene, så børnene selv kan øse op og sende fadene rundt
- Børnene øver at spise med kniv og gaffel
- Børnene smører selv deres mad, hælder mælk op osv.
- I vuggestuen er børnene ekstra eksperimenterende med fingrene i maden
- Efter måltidet tager børnene af bordet og hjælper med oprydningen

Fødselsdage:

En fødselsdag er en festdag, som vi selvfølgelig fejrer med flag, hurraråb og sang. Der er her tradition for lidt godt at spise også. Der er følgende muligheder:

- Børnehavebørnene kommer meget gerne i hjemmet og fejrer fødselsdag. Spørg pædagogerne hvordan det er muligt (antal børn, dag etc.)
- Når fødselsdagen fejres i børnehaven eller vuggestuen, så medbringer forældrene selv, hvad der skal spises (lav aftale med pædagogerne på forhånd)

Vi opfordrer til, at der holdes sunde fødselsdage med f.eks. frugt, boller o.l. i stedet for kage og slik.