

Kostpolitik i Tryllehytten

Formålet med en kostpolitik er at sikre en ernæringsmæssig kvalitet af maden der produceres i vores køkken. Desuden har vi udarbejdet råd og vejledning ift. god og nærende kost i frugtmadpakken, samt retningslinjer ved børnenes fødselsdage.

I Tryllehytten serverer vi sund og varieret kost, fordi det er vigtigt for vor sundhed og trivsel. En sund og nærende kost har stor betydning for indlæring, overskud, koncentration, hukommelse og velvære gennem hele livet, og det kræver meget energi, at komme gennem en hel dag i institutionen.

Vi serverer kolde og varme retter, og det meste produceres fra bunden af friske råvarer. Vi tager udgangspunkt i årstidens frugt og grønt, og tilbereder frokosten med et miks mellem kød, fisk, suppe, grød og brød.

3 ud af 4 børn spiser for meget sukker. Over halvdelen kommer fra slik, kager, is, sodavand og saftvand. Børn i alderen 1-3 år må maksimalt få 36 gram sukker om dagen. Til sammenligning indeholder ½ l saftvand 50 g sukker. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at indtagelsen af sukker er så lav som mulig.

Slikprodukter som mælkesnitter, Danone og andre sukkerholdige produkter, indeholder mange tilsætningsstoffer som kan give allergi, koncentrationsbesvær, uro og dårlig hukommelse. Energiniveauet påvirkes og daler i løbet af dagen. Det enkelte barn har således svært ved at klare en hel dag i børnehaven. Slikprodukter hører ikke hjemme i institutionen, og skal ikke forekomme i madpakken.

En sukkerfri dagligdag:

Det tilstræbes, at der i institutionen er en (næsten) sukkerfri dagligdag. Det betyder, at der ikke serveres sukker og sukkerholdig mad.

I børnehaven serveres mælk til frokost. Resten af dagen har børnene deres egen drikkedunk med hjemmefra, hvor der skal være vand i.

I vuggestuen serveres vand til frokost, og mælk til frugt om eftermiddagen

Morgenmad:

Morgenmaden spises i vuggestuen for alle børn. Morgenmaden serveres frem til 7.30. Dog sidder vi og spiser færdig til kl 7.45. Herefter ryddes der op, og børn/personale går til de respektive stuer/afd. Morgenmaden består af havregrød, havregryn og cornflakes.

Frokost:

I Vuggestuen består frokosten af varme middagsretter eller rugbrød med pålæg, lidt lunt og grønt. Til frokosten serveres vand. De ældste børn deltager i borddækning.

I børnehaven spiser vi frokost i grupperne, og gør dette, som hjemme i familien, til en hyggestund hvor børnene lærer at koncentrere sig og samtale. Indenfor gruppetiden afsætter hver enkelt gruppe selv tid til spisning. Børn skal have tid til at spise, og da ikke alle er lige lang tid om det, er det en fordel, at børnene er inddelt efter alder. Vi deles om opgaverne omkring afviklingen af frokosten. Dette er både at dække bordet, og at rydde op efter frokosten. Der bliver tilbudt mælk til frokost.

Madplanen for den pågældende uge bliver hængt på opslagstavlen samt lagt på Aula.

Frugt:

I vuggestuen serveres der brød mellem kl 9.00-9.30 Eftermiddagsmad serveres mellem kl 14.15-15.00. Eftermiddagsmåltidet kan eks bestå af følgende: groft brød/rugbrød med ost, frugt eller grønt.

I børnehaven spises der frugt ca. mellem kl. 14.15-14.45 Børnene skal selv medbringe madkasse med brød/frugt og drikkedunk med vand. Der findes et særligt køleskab, kun til frugten. **Husk navn på kassen.**

Frugtmadpakken i børnehaven skal være så barnet selv kan åbne madkassen, og pakke maden ud. Ud over frugt og grøntsager, anbefaler vi et godt stykke rugbrød med pålæg. Frugt og grøntsager skal være udskåret så børnene selv kan håndtere det.

Frugt kan evt være: stykker af frugt, rosinpakker, figenstang, nødder, ostestykker, cherrytomater, slikærter, gulrødder, agurk, peberfrugt, udskåret melon og meget andet. En lille seddel med en hilsen er en meget stor succes.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at børnehavebørn får 1/2 liter mælk om dagen, og vuggestuebørn 1/4 l om dagen. Man skal ikke som forældre regne med, at institutionen dækker dette behov til fulde.

Allergi:

Husk at give besked, hvis der er særlige hensyn vi skal tage til det enkelte barn.

Diæter og kultur:

Vi bakker op omkring lægeanbefalede kosthensyn og diæter. Har vi børn med anden etnisk baggrund, tager vi naturligvis hensyn til særlige aftaler vedr. kost.

Fødselsdage:

Børnene må kun dele ud, når det enkelte barn har fødselsdag. I anledning af fødselsdag, bedes den enkelte familie drøfte med personalet, hvad der skal deles ud. På den måde sikrer vi, at der ikke er flere gange på en uge hvor børnene får søde sager.

Afholdes fødselsdagen i institutionen anbefaler vi, at man kun deler en ting ud, og gerne så sundt som muligt. Hvis fødselsdagen holdes hjemme tager børnene madpakke med, hvis der ikke serveres frokost. Herefter anbefaler vi, at der kun deles *en* ting ud som ”dessert”. Dette kan være kage, is eller gerne frugtskyd.

Om børnene holder fødselsdag hjemme eller her i institutionen, ønsker vi ***Ingen slikposer.***

Fest i institutionen:

Tryllehytten serverer ikke kage og andre sukkerholdige ting til daglig. Dog på særlige festdage er der en undtagelse. Dette gælder ved traditionsbundne dage som: Jul, Fastelavn, Påske, Tryllehyttens fødselsdag, sommerfest og andre særlige arrangementer hvor forældre deltager, men i begrænset omfang.