

Kostpolitik

I Solstrålen er vi bevidste om at sund kost i barndommen er vigtig for barnets udvikling og trivsel. De vaner, børnene lærer - gode som dårlige - vil de føre med sig senere i livet.

Der er ansat en køkkendame der udarbejder en kostplan for, hvad børnene skal have at spise. Kostplanen planlægges i overensstemmelse med barnets udvikling og alder. Vi tager hensyn til allergibørn, specielle diæter mv. når dette er lægeligt dokumenteret. Det tilstræbes, at der anvendes gode råvarer og produkter uden overflødige tilsætningsstoffer. Ligesom vi arbejder målrettet for at børnenes mad kommer til at indeholde så mange økologiske varer som budget og indkøbsmuligheder tillader det. Hver mandag hænges kostplanen op på opslagstavlen, så i som forældrene kan følge med i, hvad jeres børn får at spise.

Små børn kan have svært ved at spise så meget mad, som de har behov for i løbet af en dag, derfor er vi bevidste om at det er godt med mange små måltider. Selv en god frokost klokken 11-12.00 kan ikke dække barnets energibehov resten af dagen i institutionen og indtil de skal spise aftensmad.

Hen over dagen tilbyder vi i **vuggestuen** derfor:

Morgenmad til dem der ikke har fået det hjemmefra og til kl.7.30, der består af:

Rugbrød, knækbrød, brød samt mælk og ost.

Frukt:

Som man indbetaler 40 kr. om måneden til og som en forældre bestyrer.

Frokost der består af:

2 gange pålægsplatter til rugbrød om ugen,
3 gange varm mad om ugen: f.eks. suppe, grød, kød, kylling, fisk, med pasta, kartofler, grøntsager mv. til. I sommerperioden er det omvendt, altså med 2 gange varm mad og 3 gange rugbrød.

Eftermiddagsmad der består af: Årstidens frugt, frugtgrød, rugbrød / sandwich med pålæg, hjemmebagt brød el. boller mv. Det bliver kombineret med, hvad vi har fået til frokost.

Vi arbejder med at nedbringe indtagelsen af sukkerholdige produkter. Det gør vi ved at være bevidste om at finde alternativer til produkter, vi bliver opmærksomme på har et højt sukkerindhold. F.eks. ved at lave vores egen koldskål i stedet for færdig produceret yoghurt, hvor sukker indholdet er meget højt.

Vi forsøger at begrænse de usunde sager som slik, is og kager i institutionen. Derfor opfordrer vi til at i som forældre tænker i sunde alternativer til slik, is og kager, hvis jeres barn har en anledning til at dele ud. Vi oplever at børnene bliver ligeså glade for et fad med udskåret frugt, boller, smoothies mv. som for de søde sager. Tjek evt. hjemmesiden www.frugtfest.dk for inspiration. Vi opfordrer også til at i, når vi kommer på hjemmebesøg, tænker i sund kost.

Vi prioriterer måltiderne højt. Et måltid handler ikke kun om basale ernæringsmæssige behov. Hele arbejdet omkring måltidet – produktion af fødevarer, tilberedning, borddækning, servering og oprydning - består af en række praktiske og sociale processer, som børnene elsker at tage del i og som vi derfor inddrager dem i, i det omfang det er muligt. Under måltidet taler vi med børnene om maden, hvor den kommer fra, hvordan den er lavet, farver i maden mv. og om hvad der ellers rør sig hos dem.

Ved at vi inddrager børnenes kost og ernæring som en del af de pædagogiske overvejelser og arbejdsopgaver vi har med børnene, håber vi, at vi er med til at give dem sunde kostvaner og inspirerer dem til en sund livsstil.