

Kost og måltidspolitik i vuggestuen,

Daginstitutionen Tved



Go' mad til børn

- Vi vil tage hånd om mad og måltider så vi er med til at sikre barnets trivsel og udvikling.
- Vi vil skabe glade børn, der har mod, lyst og vilje til at vælge sunde valg for sig selv, og i fællesskab med andre.

Vuggestuen har egen forplejning. Det betyder at vi hver dag laver frisk mad til børnene i eget køkken.

Hvad vil vi med måltidet?

Måltidet (specielt frokosten) er i vuggestuen ét af de steder, hvor hver stue samles, og er sig selv. Det er her, børn og voksne samles efter at have været i gang om formiddagen. Det er her, vi ser hinanden i øjnene. Hvad har vi gang i, hvad optager os, er vi her alle sammen etc. Det er her, vi har mulighed for i ro og fred at samle tankerne, puste ud, nyde maden, sludre med hinanden, udvikle sproget, komme i tanke om oplevelser, som må fortælles, og lytte til hvad de andre har på hjerte. På den måde kan det fælles måltid bidrage til at stimulere sanserne, skabe nysgerrighed for ny mad og begrænse kræsenhed samt skabe interesse for hinandens madvaner og kulturer. I det ernæringsmæssige perspektiv, sikrer vores måltid at barnet får en sund og næringsrig kost, der giver energi til at fortsætte dagen.

Nøgleord for os omkring spisningen:

- Nydelse
- Samvær
- Ro
- Hygge
- Fællesskab
- Selvhjulpenhed
- Sanseoplevelse
- Tryghed
- Sundhed





Madens historie

Spise- og smagsoplevelsen påvirkes ikke kun af lugt og smag. Farver, tekstur, lyd og historien de enkelte madvarer har betydning for om måltidet opleves positivt eller negativt. Måltidet giver rig mulighed for at fortælle om maden og dens oprindelse. Derfor forsøger vi fra køkkenets side, kontinuerligt, at udvikle nye tiltag der får maden til at præsentere sig indbydende eller synliggøre råvarernes oprindelse.

Fødevarestyrelsens anbefalinger.

Maden og kulturen omkring maden er meget bestemt af de normer vi hver især har med os. Så derfor har vi med fødevarestyrelsens anbefalinger for børn i denne aldersgruppe, sat vores retningslinjer for kostens indhold. Det betyder at børnene ugentligt får grød og fisk.

Dagens måltider i vuggestuen

- 6.30 Morgenmad serveres i vuggestuen imens vi er sammen med børnehaven og består af havregryn, cornflakes og mælk. Morgenmaden ryddes væk kl. 7.15
- 8.30 Formiddagsmad bestående af frisk frugt og hjemmebagt brød. Måltidet kan også være A38 med drys, hjemmelavet frugt yoghurt, koldskål eller mysli med mælk.
- 10.45 Middagsmad. Den typiske kostplan for en uge varieres med 2 gange smørrebrød med frisk grønt, evt. med en lun ret, 1 gang suppe eller grød, 2 gange diverse former for varm mad med frisk salat eller grøntsager.
- 14.00 Eftermiddagsmåltid bestående af hjemmebagt brød med en variation af frugt, tykmælk, frugtgrød, smoothies, mysli, hjemmelavet frugt yoghurt etc.
- 16.00 De sidste børn tilbydes et let måltid.



Sukkerpolitik

Vuggestuen er slikfri.

Dog tænker vi også sukker som et smagsstof som vil blive brugt i madlavningen på lige vilkår med de øvrige krydderier. Vi tilstræber et minimalt sukkerforbrug og søder ofte med vanilje, tranebær, dadler, æbler mm.

En sjælden gang indgår en anelse mørk chokolade i bagværket. I forbindelse med pædagogiske aktiviteter fx til jul, bager vi småkager, som indeholder sukker.

Fødselsdage og afslutninger

Ved fejring af fødselsdag hvor barnet medbringer forplejning, henstiller vi til at der serveres groft og sundt.

Det kan være festlige udkæring af frugt, flerfarvede frugtskyd. Grove museboller, sunde muffins, brød formet et dyr eller lign. Se fx på www.frugtfest.dk, en hjemmeside under fødevarestyrelsen, som giver god inspiration, eller www.altomkost.dk



Særlige hensyn

Der tages hensyn til børn med allergi overfor fødevarer, der skal dog fremvises dokumentation fra lægen.

Oplys gerne ved opstartssamtale institutionen herom. Ligeså vil vi gerne, ved opstartssamtalen, vide barnets ernærings og udviklingsmæssige niveau ift. kosten. Hvad er barnet vant til at spise? Er der mundmotoriske problematikker? Dette gør os bedre i stand til at møde barnet hvor det er udviklingsmæssigt ift. kosten.

ØKOLOGI i højsædet



Vuggestuen er stolte af at have en høj økologiprocent. Vi har det økologiske spisemærke i guld. Dette betyder at vi er forpligtet til et samlet råvare indkøb på mellem 90 -100%. I kan følge månedens aktuelle økologiprocent på tavlen ved køkkenet. Økologiprocenten opgøres i henhold til Fødevarestyrelsens regler for beregning af økologiprocent.

Den økologiske tilgang til kosten har betydet at der i høj grad laves mad med udgangspunkt årstidens råvarer. Der bages friskt brød hver dag og langt det meste laves fra bunden. Det betyder at får barnet en varieret årstidsbestemt kost.

Vi har valgt at prioritere økologien i vuggestuen fordi det sparer dit barn for råvarer med unødvendige sprøjtegifte og pesticidrester. Fødevarerne er ikke sminket med kunstige farve-/sødestoffer, og kødet er fri for nitrit. Miljøet skånes i højere grad i den økologiske produktion ift. den konventionelle. Og dyrene oplever bedre dyrevelfærd.

Se evt. mere om økologisk avl og dyrkelse på www.okologisk-landsforening.dk



Drikkevarer

Vand tilbydes hele dagen. Til middagsmåltidet får børnene mælk.

Saftevand serveres kun ved festlige lejligheder og til risengrøden. Saften er uden farvestoffer. Hvis der er meget varmt om sommeren serveres det også for at sikre, at børnene får væske nok.