

Kostpolitik Hald Ege Børnehus

Overordnet

Vi bestræber os på at tilberede og servere mad som lever op til fødevarerstyrelsens anbefalinger til sund mad i dagtilbudsområdet.

I Hald Ege Børnehus serverer vi morgenmad indtil kl. 7.00, som består af:

Havregryn, havregrød samt rugfrø
Hertil hjemmelavet frugtmos/frisk frugt og hakkede nødder (i børnehaven.)
Børnene tilbydes mælk og vand at drikke.

I Hald Ege Børnehus tilbereder og serverer vi formiddags- og eftermiddagsmåltid, som består af:

Brød med fedtstof og varierende tilbehør som pålæg, ost og spread, samt frugt eller grønt.

I Hald Ege Børnehus tilbereder og serverer vi frokostmåltid som over en uge består af:

To dage ugentligt serveres rugbrød, hvor der oftest indgår en lun ret og tre slags pålæg. Fisk er altid repræsenteret

Tre dage ugentligt tilberedes og serveres varm mad.
Den ene af de tre dage serveres suppe
Fisk er på menuen ca. en gang hver anden uge.

I Hald Ege Børnehus serveres et sent mellemmåltid (mellem kl. 16 og 16.30), som består af:

Brød med fedtstof samt frugt eller grønt.

Fakta:

- Vi bruger begrænsede mængder sukker i kosten
- Vi anvender grøntsager i alle frokostmåltider og indgår oftest også i formiddagsmaden
- Vi anvender sunde (plantebaserede) fedtstoffer i madlavningen
- Vi bager selv en stor del af brødet, hvor vi kan tilsætte fuldkornsmel

Økologi:

Vi har bronze mærket i økologi (30 – 60 %)

Basisvarer som mel, mælk, frugt og grøntsager er som udgangspunkt økologiske

Andet:

Da vi har en holdning om at begrænse brugen af sukker, har vi indført "klippekort" til de enkelte børnegrupper. Samlet har børnehuset 12 klip, hvoraf køkkenet råder over fire klip. De fire klip bruges til arrangementer, som er defineret som fælles traditioner i vores børnehus. (fastelavnsboller, risalamande, Lucia brød og pebernødder).

De sidste otte klip råder den enkelte gruppe selv over.

Fødselsdage:

Barnet som har fødselsdag må medbringe frisk frugt eller grønt til den børnegruppe barnet er tilknyttet. Forældre og medarbejdere på stuen skal være i dialog om afholdelse af fødselsdag.

<p>Måltiderne</p> <p>Maden anrettes i skåle og på fade, så børnene kan se hvad menuen består af og kan dufte maden. Børnene øser selv mad op på deres tallerkener (afhængig af alder og udvikling)</p> <p>Børnene sidder i deres grupper og spiser måltiderne, og pædagoger og pædagogmedhjælpere understøtter et miljø hvor børn og voksne hygger sig og taler sammen under måltidet. Ligesom børnene opfordres til samtale og til at hjælpe hinanden f.eks. med at sende maden rundt.</p> <p>Måltidet tilrettelægges, så børnene kan mestre mest muligt selv, og måltiderne er præget af dialog og nærvær.</p>
<p>Diætkost</p> <p>Har dit barn behov for særlig kost kræver det, at børnehuset modtager lægerklæring.</p> <p>Ernæringsassistenterne tilbereder diætkost, som svarer til den menu der serveres til de øvrige børn.</p> <p>Køkkenet tager i planlægning og fremstilling hensyn til religiøse, kulturelle og allergiske forbehold i forhold til madens indhold.</p>

Godkendt af bestyrelsen januar 2023