



## Langhøj dagtilbuds kostpolitik.

I forbindelse med den stigende interesse og fokus på sundhed og trivsel, skabes indsatser for at fremme gode kostvaner, forebygge fedme og bidrage til børnenes generelle velvære og udvikling. Vi mener derfor, at et sundt måltid skal følge de til enhver tid gældende officielle danske anbefalinger for kost til børn i den relevante aldersgruppe.

Vores kostpolitik lægger sig op ad og er i overensstemmelse med Struer Kommunes overordnede kostpolitik, som bl.a. siger:

Den mad, der serveres i institutionen, skal være sund, varieret og indbydende.  
Det betyder:

- der skal lægges vægt på friskhed og kvalitet i udvælgelsen af madvarer, gerne med udnyttelse af årstidens frugt og grønt, evt. økologiske varer
- maden skal være friskt tillavet
- maden skal være varieret og velsmagende
- maden skal appellere til alle sanser med: farver og facon, samt smag og duft
- den enkelte bør have flere valgmuligheder

Ligesom det er vigtigt, at børn og unge udvikler sunde drikkevaner.  
Det betyder:

- børn skal tidligt vænnes til at drikke vand
- der skal altid være adgang til friskt koldt vand og/eller mælk
- børn skal kende til søde drikkevarers indvirkning på kroppen
- søde drikke bør i videst muligt omfang undgås

Den mad, der serveres i institutioner i Struer, tager udgangspunkt i dansk madkultur  
Det betyder:

- forældre kan, efter kulturel eller religiøs overbevisning, fravælge bestemte madvarer
- diæt eller specialkost skal være lægeligt begrundet

Vi lægger os i Langhøj dagtilbud op af de 7 kostråd:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand



Vi er bevidste om, at børnene spiser mere end halvdelen af deres daglige mad i institutionen. Vi er dermed medvirkende til at udfordre dit barn til at smage og prøve nye madvarer. Herved udvikles barnets smagssanser og kendskab til forskellige madvarer. Det fælles frokostmåltid er også en oplagt ramme i den pædagogiske praksis, hvor begreber som omsorg, dannelse og læring kan udfolde sig.

Vores dagtilbud dækker dagpleje, vuggestue og børnehave. I vuggestuen og børnehaven har vi ansat en køkkenansvarlig 30 timer om ugen. Hun udarbejder i samarbejde med ledelsen madplaner for en uge ad gangen, som hver uge hænges op på infotavlen ved køkkenet. I dagplejen er det den enkelte dagplejer der tilbereder maden.

## Dagsrytme.

Morgenmaden serveres indtil 7.30. Her serveres der grød, havrefras, havregryn, tykmælk m/drys, mælk, ost og rugbrød.

Om formiddagen serveres et let frugtmåltid med varieret frugt og grønt. Hertil serveres der friskt vand. Til frokost serveres der varm mad eller rugbrød med diverse pålæg og grønt til.

Et eksempel: Tunfrikadeller, leverpostej, kartoffelspegepølse, rosiner, gulerødder, agurk, rød peber. Der serveres vand til frokosten.

Børn fra vuggestuen, som ikke kan spise sig mætte i rugbrød – får tilbud om grød, f.eks. hirse eller øllebrød.

Om eftermiddagen serveres der igen et mellemmåltid, her er der oftest tilbud bestående af frugt, brød og vand. Enkelte gange kan det også være frugtgrød, kvark m/hjemmelavet mysli osv.

På de dage, hvor børnenes aktiviteter forgår på ture ud af huset, laver køkkenet lækre inspirerende madpakker til børnene, som de kan medbringe.

## Madens Indhold

Vi forsøger at leve op til Fødevarestyrelsens anbefalinger, hvilket betyder, at der tilbydes frugt og grønt til alle frokostmåltider. Vi serverer som udgangspunkt fuldkorn. En del af melet i alt vores hjemmebag er med mange fibre såsom havregryn, hvid hvede, graham fuldkorns hvede osv. Pastaen er også af fuldkorn. Der serveres fisk og kød eller æg hver dag til rugbrød. Planteolier er første prioritet frem for animalsk fedtstof i vores køkken.

Vi sparer på saltet og ikke mindst på sukkeret, og derfor er der kun kage på bordet til særlige lejligheder.

Vi serverer økologisk mælk eller vand til måltiderne – en enkelt gang saft til f. eks risengrød, hvor vi synes, det hører sig til.

Der er i institutionen altid adgang til frisk vand både inde og ude.

## Hvor køber vi maden

Vi prioriterer kvalitet højt, men også nærhedsprincippet vægtes højt i forhold til vores indkøb. Vi køber helst økologisk, der hvor det er fornuftigt, og prisen kan bære – altså køber vi ”ikke økologiske” danske æbler i stedet for at købe økologiske æbler, der er fløjet hjem fra f.eks. Israel.

## Pædagogisk praksis

Det pædagogiske arbejde er centralt for, at måltidet bliver en god oplevelse for børnene – hver dag. Først når maden lander i børnenes maver, kan den kaldes sund og nærende. På vejen derved er der mulighed for også at bringe omsorg, dannelse og læring i spil.

Vi er meget bevidste om rollemodellens betydning. Her tænkes både på de voksne men også på de andre børns betydning. Måske fortæller Alfreds forældre, at deres dreng ikke spiser rugbrød til frokost, og at han er vant til at få franskbrød derhjemme. Derimod oplever institutionen, at Alfred godt kan lide rugbrød.

Når Alfred spiser rugbrød i børnehaven, kan det skyldes den sociale sammenhæng omkring måltidet i børnehaven. Måske ser Alfred op til Hugo eller en yndlings-voksen, der elsker rugbrød. Alfred kopierer altså de andres adfærd, og Alfreds ændrede smag for rugbrød kan således betegnes den ”sociale” smag”.

Køkken/alrummet i Mariehønen er et centralt sted for børnene. Det er institutionens hjerte, hvor børnene elsker at være. Børnene har her også af og til mulighed for at deltage i madlavningen ved at hakke, snitte og skære eller forme boller. Det styrker finmotorikken, musklerne, øje – hånd koordination og ikke mindst deres fornemmelse for konsistens.

De lærer om forskellige fødevarer, og sproget øves og udvikles. Det er både her og under måltiderne, vi drøfter - hvad er det, vi spiser, hvor kommer det fra, er det sundt, hvad er ikke sundt osv.

Børnene lærer også de gængse hygiejne regler, som er:

- at vaske hænder grundigt før og efter madlavning og altid efter toiletbesøg
- at man ikke putter fingrene i mund, næse eller hår, når man laver mad
- at holde råvarerne adskilt fra de tilberedte varer
- at man ikke må smage på råvarer, som råt kød, kødfars og kagedej med rå æg.

De sociale kompetencer trænes flittigt i forbindelse med måltidet, hvor bordskik og almindelig dannelse er i højsædet. Børnene skal sidde stille og ”be’om” tingene, de skal sætte navn på den som skal ”række dem leverpostej”. Der er nødt til at være et fornuftigt lydniveau, så alle kan tale sammen under måltidet.

## Fødselsdage

I alle vores afdelinger fejrer vi børnenes fødselsdage. I dagtilbuddet fejres fødselsdagene enten for det enkelte barn eller i små grupper i form af fællesfødselsdag. Når de enkelte børn fejres, kan man medbringe maden til fejringen hjemmefra, og ellers fejres fødselsdagen ved frugt måltidet. Snak med personalet i dit barns gruppe om, hvordan fødselsdagen kan fejres for lige netop dit barn.

En fødselsdag kan godt være sund, hvad enten den forgår i hjemmet eller i institutionen. Vi har ikke en nul-slik-politik i forhold til begivenheder som f.eks. fødselsdage, fastelavn osv. Men vi bestræber os på at finde sunde alternativer og minimere det usunde mest muligt, uden at nægte det fuldt ud.

Redigeret: Langhøj dagtilbud, maj 2022

Politikken revideres hvert 2. år.