

Kostpolitik for Gesten Børnecenter

Mål:

Dette princip har til formål at sætte fokus på det faktum, at sund kost giver sunde og energifyldte børn. Desuden er det vigtigt med gode rammer for spisesituationerne, da fællesskab og manerer er vigtige brikker i børnenes udvikling.

Hvad er sund kost?

Sund kost skal som udgangspunkt være varieret og indeholde mange kostfibre, men kun lidt fedt og sukker. Særlig vigtig er morgenmaden, da den er startskuddet for en hel dag fyldt med leg og aktiviteter.

Sukker giver kun energi, og det indeholder ingen vitaminer og mineraler. Det betyder, at for meget af de søde sager optager pladsen fra andre sundere fødevarer og øger risikoen for, at børnenes kost som helhed bliver mangelfuld.

Vi opfordrer meget til at madpakken IKKE indeholder slik, saft, Danone, mælkesnitter, kage, kiks, Nutella, pålægschokolade og lignende sukkerholdige produkter.

Personalet tager gerne en dialog med forældre omkring barnets kost, og om hvordan kostens sammensætning kan påvirke barnets trivsel og dag. Oplever personalet problemstillinger omkring den medbragte mad, vil personalet gå i dialog med forældrene.

Derudover har barnet selv drikkedunk med til vand. Barnet har naturligvis altid mulighed for at tage krus og vand i børnecenteret.

Madpakker

De medbragte madpakker spises, og børnene har drikkedunk med vand.

Børnecenteret anbefaler: rugbrød med forskelligt pålæg og gerne med grøntsager til. Madpakken kan også indeholde rester fra aftensmaden som fx kyllingelår, pastasalat, fisk, frikadeller, kartoffel. NB: der ikke mulighed for at varme mad i børnehaven.

Mange børn elsker lidt mundgodt i madpakken. Her anbefales agurk, peberfrugt, mandler, rosiner, tørret abrikos eller lignende.

Udendørsmad:

Børnecenteret tager nogle gange i skoven, og der serveres også af og til bålmad. Det kan være gryderetter, suppe, pandekager e.l. Ved udflugter medbringer børnene deres madpakker i en rygsæk.

Måltidet i daginstitutionen, SFO og skole

Børnene i daginstitutionen hjælper på skift til med borddækning og skal selv rydde op. Der lægges stor vægt på det sociale aspekt i at spise sammen, hvorfor både børn og voksne spiser på samme tid

i grupper ved borde. Inddelingen i grupper kan dels være fri, dels bygge på en pædagogisk overvejelse. Der spises fra madkassen og der lægges vægt på bordmanerer som: at sidde og spise pænt, spørge pænt, hyggesnak men ingen larm, holde bordskik mm. Levninger forbliver i madkassen og kommer med hjem. Der deltager altid mindst 1 voksen i måltiderne sammen med børnene.

Dagsprogram:

6.30 - 7.25	Morgenmad
Ca. 8:30 - 9:00	Formiddagsmad
Ca. 11.30	Frokost
Ca. 14.00	Eftermiddagsmad

Morgenmad:

Børnecenteret serverer havregryn, cornflakes, havregrød og rugbrød for de børn, der er tilmeldt gennem en fuldtidsplads eller SFO-morgenmodul. Børnene skal ikke selv medbringe morgenmad. Inden for det afsatte tidsrum kan børnene spise, når de har lyst til morgenmad. Der spises ved køkkenbordet.

Formiddagsmad:

I vuggestuen serveres der brød, grønt og/eller frugt.

I Børnehaven og skolen har børnene egen madpakke med til formiddagsmaden. Det foregår inde på stuerne/ klasserne, hvor børnene spiser, når de er sultne.

Skolen spiser kl. 9.05-9.15, og herefter tages maden med ud til frikvarter

Frokost:

I vuggestuen serveres der rugbrød med varierende pålæg, herunder fisk, kødpålæg, æg og ost med grønt.

Børnehaven og skole har madpakke med.

Frugt: - medbring til eftermiddagsmad

I Børnehaven:

Fødselsdage:

Børnehaven afholder gerne børnenes fødselsdage i børnecenteret. Børnene er velkomne til at medbringe fx boller, pizza-snegle og kage. Gerne frugt og grønt. Ingen slik.

Mad som tema:

Børnehaven er opmærksom på vigtigheden af, at børnene ved noget om sund kost. Derfor har børnehaven en gang imellem, mad som tema sammen med børnene. Det er ikke fastlagt hvornår, hvor meget og hvordan, temaet behandles fra gang til gang. Det kan være forskellige vinkler på kost som fx "sukker og tænder", "stor og stærk", "hvem spiser hvad", fødekæden etc. og bruges som udgangspunkt for madlavning, teater, plancher, forældremøde etc.

Godkendt af bestyrelsen d. 1. maj 2023