

Kostpolitik i sommerengen

Introduktion

Børn i dag tilbringer mange af deres vågne timer i institutionen, hvorfor der naturligvis også skal fyldes sundt og nærende "brændstof" på kroppen som understøtter og fremmer god leg, læring og udvikling. Herudover ved vi, at sunde og gode kostvaner bør grundlægges i de første leveår både i institutionen og i hverdagslivet hjemme i familien.

Ca. 45-70% af børnenes daglige behov for energi og næringsstoffer skal dækkes ved de serverede måltider i institutionen. Derfor er det vigtigt for os i Kornmarken løbende at arbejde med at optimere og kvalitetssikre den mad og de måltider, der serveres i institutionen både på det fysiologiske og sensoriske niveau.

Værdier og holdninger

Behovet for dagligt at få tilført mad og drikke er livsvigtigt for os mennesker både børn og voksne. Det handler på det fysiologiske plan om at få dækket behovet for de forskellige næringsstoffer i den rette kombination og mængde. Men i sommerengen handler mad og måltider også om læring i forhold til social adfærd og normer for måltidet samt udvikling og udfordring af de forskellige sanser og oplevelser der er i måltidet. Vi ser derfor børnenes sundhed og starten til en sund livsstil som et fælles ansvar imellem forældre og institution.

Mad og måltider – produktion, levering og servering

Rent praktisk har vi egenproduktion af alle måltider til alle vores børn.

Vuggestuen

Børn i vuggestuen (0-3år) får serveret mad 3 gange i løbet af dagen, nemlig formiddags-, frokost- og eftermiddagsmåltider. Måltiderne tilpasses det enkelte barns alder, tygge - og synkefunktion samt appetit og søvnmønster ud fra en varieret menuplan.

Børnehaven

I børnehaven serveres mad formiddag, frokost og eftermiddag.

Er barnet i institution efter kl. 16 kan en kl. 4 mad medbringes. Vi serverer restemad til de børn, der er i institutionen efter kl. 16.00, som ikke har medbragt 4 mad.

Kvalitet i måltiderne

Ernæringsmæssig kvalitet: I Sommerengen tilstræber vi, at de måltider, der bliver serveret, sammensættes efter de officielle anbefalinger fra den danske institutionskost, sundhedsstyrelsen og den nationale kosthåndbog.

I praksis betyder det bl.a. at:

Vi anvender friske råvarer og tilbereder hjemmelavede måltider efter sæson. Vi vælger danske og økologiske råvarer, hvor det er økonomisk muligt. Dette for at minimere tilsætningsstoffer og sprøjtegifte, samt for at passe på naturen.

Vi serverer frugt og/eller grønt til alle måltider.

Vi bager hjemmebagt brød med fuldkornsmel.

Vi supplerer kød med alternative proteinkilder som tørrede bønner, linser og kikærter.

Vi serverer fisk mindst 1 gang om ugen som varm ret, herudover serveres fisk som pålæg til kold frokost.

Vi bruger vegetabiliske olier som fedtstoffer i tilberedningen af måltiderne. Herudover anvendes nødder, kærner og frø i bagværk.

Kulinarisk kvalitet

Er et udtryk for den samlede mængde af de sanseoplevelser, som måltidet tilbyder. Maden gør først godt, når den er havnet i børnenes maver. Det er derfor vigtigt, at maden er tilberedt med kreativitet i børnehøjde, samt med omhu og fokus på det endelige resultat. Det gode måltid kommer sanserne i møde med duft, farver, konsistens og smag, der gør netop det måltid til noget helt særligt. Maden må gerne være simpel og enkel, men den skal være veltilberedt og vække børnenes sanser og sult.

I praksis betyder det at:

Vi "leger" med farver, konsistens og smag i måltiderne for at fremme børnenes nysgerrighed og åbenhed overfor ny mad.

Vi tilbereder måltider i huset, så det dufter, og børnene kan følge processen

Vi taler om og viser børnene, hvor maden kommer fra bl.a. gennem små projekter fra jord til bord, hvor vi starter med at plante et frø, ser det vokse og til sidst smager produktet, evt. tilberedt i forskellige retter.

Sensorisk kvalitet

Børn skal lære at smage og sanse. I Kornmarkens Børnehuse er måltiderne ikke blot et spørgsmål om at få dækket det basale behov for næring. Der skal også sættes fokus på, at børnene lærer at smage og beskrive forskellig smag og konsistens i måltidet. Børn skal som hovedregel præsenteres for en smag 8-10 gange, før en smagspræference dannes. Det er derfor vigtigt, at børn bliver motiveret til at smage nye madvarer/retter.

Vi tilstræber derfor at:

Børnene bliver præsenteret for og vænner sig til at smage alle grundsmagene: surt, sødt, salt, bittert, umami.

Opfordre børnene til at smage alt, hvad der serveres.

Social kvalitet: Der er meget socialt i det "at dele et måltid", og i at spise det samme som sine venner i børnehaven/vuggestuen. Der er meget social læring i måltidssituationerne, som bliver en naturlig del af det pædagogiske arbejde i at skabe grundstenene for gode måltidsnormer og hyggeligt samvær.

I Sommerengen ønsker vi at styrke børnenes sociale forståelse for mad og måltider ved at:

Inddrage små grupper af børn, i den daglige tilberedning af fx mellemmåltider, og lade dem få "fingrene i bolledejen", snitte grøntsager mm. Det giver gode og sjove oplevelser med mad og råvarer.

Tilberede mad på skift med børnene i små grupper som en aktivitet, og lade dem servere det for hinanden. Hvilket giver børnene fornemmelsen af hvordan maden bliver til, samtidig med at de træner motorikken, samarbejdsevnen og koncentrationen. Herudover giver det børnene stolthed og glæde, når de kan servere måltidet for vennerne i gruppen.

Lade børnene indgå i den daglige borddækning og afrydning og på skift tage ansvar for dette sammen med en voksen.

Sukker og "tom energi"

I de officielle kostanbefalinger til børn over 3 år må max. 10% af den samlede energimængde stamme fra "tom energi og sukker". For børn under 3 år frarådes helt indtag af tom energi og sukkerrige fødevarer som fx slik, is, kage, sodavand og chips. For begge grupper er baggrunden, at sukkeret og tom energi, hvis det kommer til at fylde for meget, vil give en øget risiko for fejlnæring og - eller overvægt/ livsstilssygdomme for børnene nu og i deres fremtidige liv.

I Sommerengen ønsker vi at fremme børnenes sundhed og trivsel ved at minimere sukkerindtaget til at sukker bruges i meget begrænset mængde i køkkenproduktionen, samt at der også anvendes friske og tørrede frugter, til at bidrage til den søde smag i fx. bagværk.

Fødselsdage i Kornmarkens Børnehuse

I vuggestuen, hvor børnene stadig er under 3 år, tilberedes fødselsdagstilbud fra eget køkken. Børn over 3 år må ved fødselsdage medbringe noget spiseligt til at dele ud.

Til fødselsdage må der medbringes: Brød/boller/pølsehorn/pizzasnegle/pirogger, kager og muffins uden slik og overdrevent sukkerpynt), frugt (frisk og tørret), Smoothies af frisk/frossen frugt og mælkeprodukt og popcorn.

Der må ikke medbringes: Slik, is, flødeboller og andet meget sukkerholdigt.

For at minimere risikoen for fødevarerforgiftninger:

Skal tilberedt mad tilberedes og nedkøles lige efter og opbevares på køl indtil servering.

Tilberedt mad der indeholder råt kød/æg osv. skal være tilberedt til over 75°.

Smoothie kan blendes, flødeskum kan piskes og frugt kan udskæres i institutionen af forældre eller voksne efter aftale.

Specielle hensyn

Det er lederen der i samarbejde med forældrene beslutter, hvorvidt og hvordan der skal tages specielle hensyn til det enkelte barns kost. I Sommerengen tages der hensyn til allergikere (med lægeerklæring) og børn, der pga. fx. religiøs overbevisning har specielle krav til kosten.