

Til forældrene

Kostpolitik

For Børnehuset i Vallerød



Indledning

I 2008 udarbejdede bestyrelse og medarbejdere i et samarbejde Børnehusets kostpolitik. Kostpolitikken er nu blevet opdateret, og det kan bl.a. nævnes, at der er blevet tilføjet et afsnit omkring vores frokostordning.

Morgen-/ formiddagsmad

Det kan være rart for mange børn at medbringe en morgen-/formiddagsmad i Børnehuset. I den forbindelse må I gerne huske, at det kan være svært for jeres børn, at spise de mere sunde ting i madpakken, hvis der er andre ”lækre sager”, der frister mere.

Vi vil derfor appellere til at måltidet ikke indeholder store mængder af sukker.



Frokostordning

I Børnehuset har vi frokostordning og maden bliver leveret af Fru Hansens Kælder (www.fruhansenskaelder.dk). Maden leveres 2 gange om ugen, - en del af den er på køl, og andet er på frost. Maden er frisk og frosset ned lige efter tilberedning. Frugt og grøntsager snittes/rives af vores køkkendame, så det er helt friskt, når det serveres for børnene.

To gange om ugen serveres der varm mad, og de resterende 3 dage er der smør selv mad. Ved behov kan vi også bestille mad til turmadpakker.

Fru Hansens Kælder sørger bl.a. for at:

- Maden skal laves af råvarer med færrest mulig tilsætningsstoffer.
- Maden skal være sund og passe til børnenes ernæringsmæssige behov.
- Maden skal smage godt – den skal være børnevenlig samtidig med, at den udfordrer. Velkendte retter i gammel og ny forklædning.
- Maden skal have en høj kulinarisk kvalitet og passe til børnenes smagsløg, den skal være indbydende og lækker.
- Opskrifterne skal indeholde minimum 80 % økologiske fødevarer – gennemsnit over en 8 ugers menu.
- Der tages hensyn til børn, der ikke spiser svinekød og børn, der er vegetarer. Derudover tilstræbes det at lave menuer, der indeholder så få allergener som muligt. Da allergener ikke kan undgås, tilbydes der allergivenlige produkter/alternativer i webshoppen.

- Opskrifterne skal være nemme at følge, og der skal tages hensyn til praktiske forhold såsom køkkenfaciliteter, tidsforbrug og faglig baggrund for køkkenpersonalet. Fru Hansens Kælders opskrifter skal gøre det enkelt for "madmor" at lave mad af ordentlig kvalitet.
- De billeder der tages af maden, anrettes enkelt og overskueligt, så børn og forældre får et realistisk indtryk af maden.

Dagens madplan kan ses ved pulten i alrummet. Til måltidet tilbydes børnene økologisk mælk eller vand.

Frokostordningen er mere end bare sund mad. Børnehusets erfaringer viser, at måltidet forandrer sig, når alle børn spiser den samme mad. De fleste børn bliver nysgerrige og får lyst til at smage på ny mad, ligesom vi har oplevet at nogle af de mere "kræsne" tager mod til sig og spiser mere varieret. Endvidere giver det anledning til, at børnene taler om maden og lærer nye kompetencer – hjælpe, dele, række videre, spørge om ting osv.

I forlængelse af ovenstående skal det nævnes, at når køkkendamen er fraværende, har det den konsekvens, at der må inddrages ressourcer fra det øvrige personale til at forberede frokosten. Tid der går fra det børnerelaterede arbejde.

Sund eftermiddags mad

Børnene opholder sig mange af deres vågne timer i Børnehuset, og det er os magtpåliggende, at det eftermiddagsmåltid vi serverer, er så sundt og ernæringsrigtigt som muligt, - afstemt efter Børnehusets kostbudget.

Vi tilstræber at servere årstidens frugt og grønt, dette suppleret med hjemmebagt brød, pastasalat, havregryn eller lignende. Til eftermiddagsmåltidet serveres vand.

Fødselsdag

Fødselsdagen er en særlig betydningsfuld dag for barnet!

Vi hejser flag, tænder lys, synger fødselsdagssang og barnet får en lille gave, som de øvrige børn har fabrikeret. Barnet er velkomment til, efter aftale med stuens personale, at have noget med til uddeling på den enkelte stue.

Skulle I have lyst til at invitere tværgruppen hjem til fødselsdag, kommer vi meget gerne, såfremt det er muligt i forhold til Børnehusets vedtagne sikkerhedsregler og planlægning i øvrigt.



Da det er en kendsgerning, at der afholdes rigtig mange fødselsdage i Børnehuset i løbet af året, vil vi gerne appellere til jer som forældre om en dialog på voksenplan med personalet omkring eventuel uddeling.

Vi opfordrer til at barnet deler en enkelt ting ud til sin fødselsdag, dette kunne eventuelt være boller, ispinde, frugt eller lignende. **Slikposer tillader vi ikke, dette gælder også, når vi er inviteret hjem til fødselsdag.**

Der kan i løbet af året være andre særlige lejligheder, som barnet gerne vil markere sammen med de andre børn. Her bedes evt. uddeling aftales med personalet på forhånd.

Det er en kendt sag, at en sund og varieret kost med et begrænset indtag af sukker er en forudsætning for at børnene kan være i god trivsel, og vi håber derfor, at disse overordnede retningslinjer for Børnehuset vil være med til at skabe en endnu sundere hverdag for såvel børn som voksne.

Bestyrelse og personale november 2015