

Kostpolitik for Dagtilbud Ry

God mad og glade maver

Kostpolitikken i **Dagtilbud Ry** tager sit udgangspunkt i den overordnede kostpolitik for Dagtilbud i Skanderborg kommune, samt fødevestyrelsens anbefalinger

De officielle kostråd - Se [LINK](#)



Overordnede mål med kostpolitikken

- At få mætte, glade og madmodige børn, der gennem sund og varieret kost, opnår de bedste betingelser for at udvikle sig motorisk, sprogligt, mentalt og socialt.
- At børnene bliver præsenteret for – og får smag for en bred variation af madvarer. Både gennem traditionelle danske retter og gennem mere moderne og multikulturelle retter.
- Bidrage til børnenes udvikling af gode spise- og bordvaner, ved at skabe gode måltidsrammer, og ved at det pædagogiske personale har en måltidspædagogisk tilgang til måltiderne.
- Grøn omstilling med fokus på bæredygtighed og klima. Herunder fokus på:
 - Reducere madspild f.eks. genanvendelse af madrester
 - Mindske indkøb af kød
 - Øget andel af bælgfrugter
 - Øget økologi

Børnene sidder oftest i mindre grupper og spiser sammen med en fast voksen. Faste og gode måltidsrammer skabes i en rar atmosfære med ro, genkendelighed og gode voksne rollemodeller, og bidrager til børnenes måltidsmod og nysgerrighed. Måltidet betragtes som en pædagogisk aktivitet, hvor der arbejdes meget med børnenes selvhjulpethed igennem både deltagelse i praktiske opgaver omkring måltidet, samt pædagogisk støtte under måltidet

Praktisk – Økologi, mad/drikke og rollemodeller

- Børnene skal tilbydes sunde, varierede og ernæringsrigtige måltider.
- Børnene præsenteres for, og udfordres, med nye retter, lige såvel som de også vil opleve genkendelighed i børnehusenes menuplaner.
- Børnene tilbydes morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad i løbet af en institutionsdag. Dette både for at sikre et stabilt blodsukker, samt for at sikre et optimalt energiindtag. Der tilbydes noget brød/frugt til de børn der er i institutionen efter kl 16.
- Personalet spiser den tilberedte mad sammen med børnene, både for at være de gode rollemodeller, der går forrest, når der skal smages på noget nyt, men også fordi børnene og de voksne er del af det samme fællesskab.
- Imellem måltiderne, tilbydes der vand at drikke. (se under 'dagens måltider' mht. mælk)
- Vi tilstræber at anvende økologiske basisvarer som mælk, mel, havregryn, gulerødder m.m. derudover så meget som budgettet, udbud og kvalitet giver mulighed for.
- Vi vægter bæredygtighed højt og foretrækker at anvende danske årstidsbestemte varer og økologi som det er muligt i forhold til sæson.
- Bæredygtighed indebærer også fokus på madspild og udnyttelse af madens ressourcer. Ex. brug af rester til ny ret.

Børns maver kan ikke indeholde tilstrækkelig mad, til at dække deres daglige energibehov, hvis de kun tilbydes mad 3 gange om dagen. Derfor er mellemmåltiderne vigtige for barnet.

Glade maver giver god energi

Råd og vejledning

Der kan i den daglige praksis opstå spørgsmål og udfordringer i forhold til den kost der tilbydes børnene, afhængigt af alder, og den daglige praksis omkring såvel måltidet samt tilberedningen heraf.

Dette særligt når der blandt nogle forældre, medarbejdere og den kostfaglige ene ansvarlige, kan være forskellige erfaringer og holdninger til f.eks. børns indtagelse af: gulerødder, frugter, nødder, sukker, fedtstoffer etc.

I sådanne tilfælde lærer vi os op af **Fødevareguiden** - *Se LINK.*

Dagens måltider - Kostpolitikken i praksis

Mælk:

Vuggestue

Efter kostråd tilbydes børn i vuggestuen mælk at drikke. - Både til morgenmad og frokost.
Der tilbydes modermælkserstatning til børn fra 0-1 år.

Børnehave

I børnehaven dækkes det daglige indtag af mælk ind ved at indgå i den daglige madlavning.
Dog tilbydes der mælk til de børn som møder tidligt ind og får morgenmad.

Dagens Måltider:

Morgenmad

Der er mulighed for lidt morgenmad de børn som møder tidligt ind.
Morgenmad tilbydes indtil kl. 7.15 og vil være afsluttet 7.30.
Morgenmaden kan bestå af grød, gryn, mælk, brød.

(Børnehuset Lynghoved har en anden ordning med fælles morgenmad for alle).

Formiddagsmad

Vigtig for børnenes energi og for at kunne klare sig til frokost.

Kan bestå af:
Gnavegrønt, frugt og brød.

**Sammen med
gnavegrønt,
indgår der mange grønsager
i frokostretter med kød/fisk.
F.eks. revne grønsager
i kødsøvs.**



Frokost måltid

Der laves en ugeplan, som er lagt på AULA.

På en ugeplan kan der være en grøddag, suppedag, kød, fisk og rugbrød med forskelligt tilbehør.

Nogle gange laves maden over bål – som en del af det pædagogiske arbejde.

Ex. på madplan ses herunder.

Ex

Madplan

Dagtilbud Ry

Mandag.....	Tirsdag.....	Onsdag.....	Torsdag.....	Fredag.....
Vintergrød med dadler, kanel, skovsyre og nødder. Gulderødder.	Thailandsk Panang med ris. Hertil ovnbagte bønner.	Rugbrød med æg, makrel i tomat, smøreost, pate, agurk og tomat.	Dampet fisk, kartofler, persillesovs og broccoli.	Kartoffel-porresuppe med bacon og rugbrødstern og ærter.
<i>Eftermiddag</i>	<i>Eftermiddag</i>	<i>Eftermiddag</i>	<i>Eftermiddag</i>	<i>Eftermiddag</i>
Brød og frugt/grønt	Brød og frugt/grønt	Brød og frugt/grønt	Brød og frugt/grønt	Brød og frugt/grønt



Eftermiddagsmåltid

Består af en variation af hjemmebagt brød, frugt/grønt, og efter årstiden mælkeretter eller grød.

Sukkerpolitik

Hverdagen

Der serveres ikke fødevarer med sukker i i hverdagen, medmindre det indgår som en naturlig del af retten, og er med til at fremhæve smagsoplevelsen.

I nogle af husene tilbydes syltetøj med et begrænset sukkerindhold eller den hjemmelavede udgave, på morgenbordet.

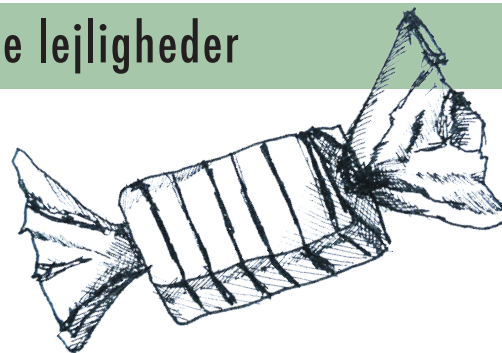
Til særlige festlige lejligheder, eller årstidsbestemte begivenheder, tilbydes der også fx. kanel/sukker på risengrøden og glasur på fastalavsboleerne.

Den mængde sukker børnene tilbydes i institutionen holdes på et minimum, og begrænses derfor til særlige lejligheder.

Vi kan ikke tage højde for det skjulte sukker der findes i vores madvarer, f.eks. i rugbrød. Der anvendes ikke light produkter i mad-produktionen.

Fødselsdag og Særlige festlige lejligheder

I Dagtilbud Ry ønsker vi at fremme sundhed og sund kost, og vi vil med dette princip støtte op om det arbejde, der allerede forgår i de enkelte børnehuse.



For vuggestuebørn

Har vi valgt at følge Fødevarestyrelsens anbefaling* om at undgå slik, kager, is, saftvand og andre sukkerholdige produkter til børn i vuggestuealderen. Ligeledes følges anbefalingerne om at undgå produkter sødet med kunstige sødemidler.

Derfor skal der i vuggestuerne tilbydes andre alternativer ved fødselsdage, hjemmebesøg og lign.

For børnehalebørn

Fødevarestyrelsen anbefaler max 30 g. tilsat sukker om dagen for børn 3-6 år. Det anbefales derfor, at man tænker i sunde alternativer og begrænser omfanget af kager, slik og is, når der afholdes fødselsdag eller andre arrangementer både hjemme og i børnehaven.

Et konkret forslag er, at hvis der serveres slik og kage skal det kun være i meget små mængder og at børnene kun tilbydes én slags sukkerholdig ting, så det bliver enten kage eller andet sødt og ikke begge dele.

Forældre og børnehuse koordinerer derfor fejringen af f.eks. overgangen fra børnehave til skole, så der ikke flere dage i træk serveres kage mm.

I forhold til fødselsdag afholdt i hjemmet er det vigtigt at der også bliver serveret et solidt måltid mad, så børnene bliver mætte, hvis det skal udgøre barnets frokost.

Vi har børn som ikke må få svinekød, eller det kan dreje sig om børn med specialkost ifb. med allergi – vi stiller ikke betingelser om, at undlade at bruge det i forhold til hvad I serverer til fødselsdag – dog vil vi gerne anmode om, at der også kan tilbydes mad uden svinekød, eller fødevarer som kan fremkalde allergener, til disse børn. F.eks. nogle af børnenes favoritter som 'boller i karry', 'kødsovs' mv.



Det aftales med pædagogerne i barnets gruppe, hvordan fødselsdagen skal fejres. Ligeledes hvis der ønskes at dele noget ud.

I en børnegruppe kan det blive til mange fødselsdage om året, derfor er det vigtigt at mængden af sukker bliver begrænset. Her har forældrene et medansvar i forhold til dagtilbuddets kost- og sukkerpolitik.

Vi opfordrer derfor forældrene til at finde alternativer til slik og kage, og i stedet vælge sunde alternativer.

Snak gerne med personalet om det. - De ved hvad børnene gerne spiser.

På nettet er der masser af muligheder for at finde inspiration til sund mad.

Sundere alternativer - Se *LINK*

*Fødevarestyrelsen: Altomkost.dk, citeret d. 27/8 2019

Specialkost

Alle særlige kostbehov, skal aftales med den daglige leder i institutionen, samt køkkenpersonalet. Generelt hedder det sig, at:

- Børn med særlige behov, på baggrund af religion, tilbydes et alternativ.
- Børn med milde allergener, tilbydes et alternativ, såfremt der foreligger dokumentation fra lægefagligt personale herom.
- Børn med livstruende allergener kan i nogle tilfælde tilbydes alternativer, men det skal overvejes om barnet bør fritages for kostordningen, og selv medbringe mad. Dette beslutes individuelt i samarbejde med forældrene.
- Vegansk kost anbefales ikke af sundhedsstyrelsen, og da vi følger deres anbefalinger for ernæring til børn, kan vi ikke tilbyde vegansk kost. Såfremt forældrene fastholder fuld vegansk kost, kan de fritages for kostordningen.
- Der tilbydes ikke specialkost til vegetarer. Men tag en dialog med personalet om mulighed for en evt. ordning.

Vi følger også her fødevarestyrelsen anbefalinger for ernæring til vuggestue- og børnehavebørn.

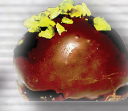
Du kan læse mere om anbefalingerne

Det tilstræbes, at alle børn i institutionen tilbydes ens kost. Dog er der enkelte undtagelser for de 0-3 årige.

SE
LINK

Chokolade konfekt

med karamel og peanutbutter



MASSE...

300 g dadler
75 g cashewnødder
100 g kokosmel
1 spsk. kokos olie
1 tsk. lucama pulver (kan undlades)
Et nip salt

DERUDOVER...

Crunchy peanutbutter
Mørk chokolade

HOW TO DO...

Blend alle ingredienserne sammen til en ensartet masse. Tril kuglerne og lav en lille fordybning til den crunchy peanutbutter. Vend kuglerne i smeltet mørk chokolade. Drys evt. med pynt af saltflager, tørret frugt, nødder, ristet hel boghvede el. andet godt.
(Kan også laves i en form)



Chokolade Muffins



250 g dadler
2 æg
1 dl vand
3/4 dl olivenolie eller kokosolie
50 g peanutbutter
1/2 dl mælk
1 tsk kanel
1/2 tsk vaniliepulver
30 g kakao
1 tsk bagepulver
1/2 tsk natron
1/2 tsk salt
50 g mel

8 stk - 12 stk
afhængig af
str. bageform

How to do it...

Dadler, æg, vand og olie køres i en foodprocesser.
Derefter tilsættes de øvrige ingredienser til ensartet masse.
Dejen fyldes i muffinsforme og bages i ca. 20 min. 175 grader i alm ovn eller 165 grader i varmluftsovn.

OBS - Mel og mælk kan nemt erstattes med et alternativ.

NOTE

TROFFELER "LAKRIDS"

300 G DADLER
 175 G NØDDER
 50 G KOKOS
 3 SPÆK KOKOS OLIE
 1/2 TSK VANILIE PULVER
 (LEGE VANILIE SØDE)
 2 SPÆK LAKRIDSPULVER
 20 G KAKAO PULVER
 1/4 TSK KANEL

NB! Ønskes mere trøfler tilsættes mere kakao. Kraftiger smag af lakrids tilsæt 1/2-1 spsk lakridspulver yderligere. (Udse lakridsodulpulver!)

Med mynte istedet

Kom 2-4 spsk tørret mynte i istedet for lakridspulver. Og evt. 20-30 g mørk chokolade 92% (ger den dybere i smagen - "after Eight" smag)



Fremgangsmåde

Alle ingredienser puttes i en foodprocesser og blendes på høj hastighed indtil massen er ensartet og "trøffelagtig". Rulles ud på bagepapir til en firkant i den tykkelse man ønsker. Drys med f.eks. kokos, nødder eller tørret bær og rør kagerullen over et par gange så kokosen sidder nogenlunde fast. Skær med en skarp kniv i firkanter.

Velbekomme!



Romkugler

Istedet for lakridspulver tilsættes 15-20 dråber romaroma og evt. 1 - 1 1/2 spiseske sukkerfri hibærmarmelade, evt lidt ekstra kakaopulver. Se fremgangsmåde og tril kugler i ønskede størrelse. Smag til undervejs. Velbekomme :-)

NB - Valg af nødder:

Jeg har brugt en blanding af cashewnødder og mandler, men der kan bruges alle slags, dog kan det give varieret smag alt efter hvad nødder man bruger.

Romkugler



Frugtdyr og Frugt spyd

