Kostpolitik for Firkløveren 2016. **☺**

I Firkløveren arbejder vi ud fra de anbefalede ernæringsprincipper fra Ishøj Kommune. Under overskriften ” Et godt børneliv - et fælles ansvar” skal Firkløveren være med til at sikre, at alle børn har adgang til sund kost og motion hver dag. Vi skal som professionelle voksne kunne give børn og unge gode og sundhedsfremmende livsvaner, der forebygger kostrelaterede sygdomme senere i livet. Dette sker i et tæt samarbejde med forældrene. Læs uddybende i Ishøj kommunes pjece om ernæringsprincipper for børn og unge 0-18 år.

Hvor økologiske er vi i Firkløveren:

Vi har økologisk guldmærke, der kræver indberetning til Fødevarestyrelsen på alle indkøb af fødevare, det vil sige at vi er 90-100 % økologiske.

Vi følger de anbefalede kostråd og serverer en sund, ernæringsrigtig kost der over vejende er vegetarisk og består af grøntsager, frugt, fisk, fjerkræ, brød og æg. Indimellem serverer vi kød som tilbehør. For at kunne bibeholde en høj økologi procent har vi valgt at servere en overvejende vegetarisk kost.

Vi køber ind ud fra årstidens frugt og grønt og er meget opmærksomme på ikke at bruge sukker, formindske brug af fedt. Vi bruger fødevarestyrelsens anbefalede kostråd.

Råvarepolitik:

Vores køkkenmedarbejder laver hver uge en madplan for den kommende uge. Der hænger altid et billede af dagens menu ved siden af kostplanen. Denne plan hænger ved udgangsdøren i hvert hus, så alle kan se hvad menuen står på i ugen løb. Når der bestilles varer til madplanen, oplevers det dog sommetider, at vores leverandør ikke altid kan levere de ønskede vare økologisk. I stedet for at bruge ikke økologiske varer, bestræber vi os på, at ændre madplanen så godt som mulig. På den måde er det altid de økologiske varer der prioriteres højest. Eftersom der er et begrænset udbud af økologiske fisk, serverer vi dog nogle gange ikke økologiske fisk.

Vi køber aldrig fra jagt og vildt.

Indkøb af fødevarer sker hovedsageligt fra den samme leverandør der er nøje udvalgt efter deres store sortiment af økologiske varer, vi ser derfor ikke på om råvarer er lokalt fremstillet. Vi dyrker få krydderurter på legepladsen, disse hverken sprøjtes eller gødes. Når vores egne krydderurter benyttes i madlavningen, vejes de og indgår i vores økologiregnskab.

Hvis det ikke er muligt at købe økologisk og vi vælger andet, kan det være: fisk, gær, nogle krydderier, 1 gang om året til påske små chokoladeæg, 1 gang om året køber vi halal lam til Eidfest, 1 gang om året køber vi Pizza til afslutningsfest for skolebørnene.

*Byrådet udtaler: Daginstitutionerne skal tilgodese, at børnene får en sund, delvis økologisk og varieret kost. Det er vigtigt at lære børnene om mangfoldigheden, herunder at børn spiser forskellige typer af mad. Vi ønsker at tilbyde alle former for mad, herunder svinekød. (Se Ishøj kommunes hjemmeside for yderligere oplysning)*

Hvilke måltider får børnene tilbudt i vuggestue og børnehave:

Kl. 6.30-7.45 morgenmad

Morgenmad: havregrød eller anden grød kogt på letmælk/minimælk. Børnene får tilbudt frisk frugt til grøden. Eksempelvis udskåret æble med kanel eller pære .

Vi bruger ikke sukker og smør på grøden.

Specialkost

Derudover tilbyder vi hjemmelavet müsli, cornflakes, havregryn, hjemmebagte grovboller, rugbrød, smør, ost og sommetider hjemmelavet figenpålæg.

Vuggestuebørn under 1 år får tilbudt modermælkserstatning og vand. Børn mellem 1-2 år får tilbudt letmælk og vand. Børn over 2 år får minimælk og vand . Børnehavebørnene får tilbudt minimælk, te og vand.

Har barnet noget mad med hjemmefra, skal barnet sidde ved bordet og spise det.

Er det mad som falder udenfor Firkløverens kostpolitik taler vi med forældrene om at barnet spiser Firkløverens mad, eller har spist morgenmad inden barnet kommer i institution.

Formiddagsmad:

Børnene bliver tilbudt lidt rugbrød, frugt og vand ca. kl. 9.00

Kl. 11-11.30 frokost

Vi serverer sund og nærende vegetarisk kost med tilbehør af kød og fisk. Det kan være både rugbrød og varm mad. Hver dag hænger vi billeder op af den mad børnene har fået tilbudt, så alle forældre kan se og tale med deres børn om hvad de har spist.

Oven over billedet hænger ugens madplan.

Rent pædagogisk

Først og fremmest er de voksne gode rollemodeller,

Personalet arbejder bevidst inkluderende og anerkendende på at skabe en rolig og hyggelig stemning ved borddækning og mens vi spiser.

Dette kan f.eks. gøres i vuggestuen ved at:

Alle børn sidder på madrassen.

1 voksen bliver ved vognen, mens et barn ad gangen hjælper med at dække bord ved at hente tallerken, kop og bestik, finde sin stol og sætte sig op.

Ca. 4 børn og 1 voksen sidder ved et bord, de øser selv mad og mælk/vand op. Børnene bliver siddende til størstedelen af børnene er færdige med at spise. De børn der er færdige med at spise bliver opfordret til at lege stille på madrassen, mens de sidste spiser færdig.

Vi skaber en positiv oplevelse så børnene i rolige omgivelser med nærværende voksne, får lyst til at smage på maden. Vi opfordrer børnene til at smage på al mad, men vi tvinger ikke børnene til at spise, hvis der er noget de ikke har lyst til. Vi er opmærksomme på at børn skal præsenteres for ny mad ca. 15 gange, hvor de både skal lugte, røre, smage og mærke det mod læben. Altså vænne sig til maden lidt ad gangen.

I børnehaven sidder vi fordelt ved 2-3 borde i små grupper. Vi taler stille og roligt om hvilken mad der er på fadet i dag, og hvordan det evt. er lavet og hvilke ingredienser der er i.

De voksne skaber en hyggelig og rolig stemning, så børnene får lyst til at spise. Det er et vigtigt tidspunkt at tale med børnene, der elsker at småsludre mens de spiser.

For at give madro til de børn som spiser langsomt, skal alle børn blive siddende en passende tid, indtil de fleste børn er færdige med at spise. De voksne vurderer hvornår det er tid for de første børn at rejse sig.

Kl. 14-14.30 eftermiddagsmad

Vores køkkendamer laver en varieret kostplan, og sørger for at variere frugt – grønt og brød. Vi serverer groft brød og bager grovboller til morgen og eftermiddagsmad.

Se i øvrigt menuen på madplanen.

**Fødselsdag**: I Firkløveren har vi sammen med bestyrelsen valgt at forældrene ikke behøver at tage noget spiseligt med, men gerne fine tallerkner, servietter m.m. Dog må forældrene gerne medbringe frugt. I børnehaven får børnene fine grovboller formet som en kagemand/kone med glasur, samt udskåret frugt på fine fade. Vi drikker altid vand til. På denne måde kan vi styre hvad der bliver spist til de mange fødselsdage. I vuggestuen får børnene frugt.

Vi sætter fokus på at det er fint og hyggeligt efter barnets ønske, og børnene er med til at gøre klar og pynte op til fødselsdagsfesten. Vi har udformet en fødselsdagsfolder som forældrene får inden barnet skal holde fødselsdag.

Læs Firkløverens hjemmeside under fødselsdage for yderligere information.

*Arrangementer hvor vi spiser/serverer usunde ting er begrænset til følgende:*

**Sommerfest**: Forældrene tager mad med til en frokost buffet. Derudover kan der købes øl og sodavand. Der er gratis vand, frugt og grønt i baren.

**Koloni:** Frugtfade hver aften, 1 is efter eget valg når vi er på tur på kolonien, en lille slikpose (5-6 ting) når vi kører hjem.

**Julefest:** Æbleskiver, mandariner, pebernødder, øl, gløgg og sodavand kan købes. Slikposer fra julemanden som er blevet reduceret til en lille godtepose med 6 stykker slik.

**December:** Børnene får nogle pebernødder / brunkager 1-2 gange om ugen.

Der serveres risengrød med lidt kanelsukker til vores julefrokost.

**Fastelavn**: Popcorn i tønden og hjemmebagte fastelavnsboller om eftermiddagen.

**Udflugter:** På varme dage en lille sodavandsis.

Vi serverer mælk til morgenmaden og vand til frokost. Vuggestuebørnene får også mælk til eftermiddagsmaden, og flaske efter alder og behov. Dog ikke flaske efter barnet er fyldt 1 år.

Hvordan er børnene med:

Børnene deltager nogle gange i bagning på stuen og ordner indimellem grøntsager og dækker bord. Om sommeren kan vi lave mad fra naturen over bål på legepladsen.

Vi har også et bed med krydderurter på legepladsen og taler om sundt og usundt mad.

Vi respekterer lægeerklæringer og sørger for mad som barnet kan tåle.

Hvis forældrene har specielle ønsker vedr. mad deres børn ikke må få, kan dette aftales med personalet. Alle stuer har en opslagstavle hvor det klart fremgår hvilke børn der f.eks. ikke må få kød.

Hvordan er vi fysisk aktive i Firkløveren:

De voksne arbejder bevidst på at være gode rollemodeller, ved at bevæge sig ude og inde, sætte lege i gang, spille bold. m.m.

I børnehaven er vi på legepladsen dagligt dog med undtagelse af når det er ekstremt dårligt vejr. Vuggestuen er ude når vejret tillader det. Vi har et tumlerum i hvert hus, specielt designet til børns motoriske udfoldelser.

Vi går jævnligt til gymnastik og rytmik i en skolehal med en gruppe børn. Vi går lange og korte ture i nærmiljøet, bl.a. til Bredekærgård, stranden m.m.

I sommerhalvåret er vi ude det meste af dagen. Vores kollegaer der har været på gymnastik kursus og leg og bevægelses uddannelse sætter gang i bevægelseslege på legepladsen og i nærmiljøet.

Vi har nogle gode udfordrende legepladser, hvor børnene dagligt bruger kroppen. Vi cykler og løber rundt om firkanten imellem Firkløverens 3 huse.

Vi er endvidere opmærksomme på de mere tilbageholdende børn og motiverer dem til at deltage og være aktive. Vi sørger så vidt muligt for at børnene får pulsen op en gang om dagen.

Processen omkring Firkløverens kostpolitik:

På personalemøder, personaledage, bestyrelsesmøder og forældremøder diskuteret vi jævnligt sund kost og vigtigheden af bevægelse. Vi har haft adskillige foredrag om sund kost og bevægelse. Forældrebestyrelsen har præsenteret vores fødselsdagspolitik for forældrene på forældremødet 2016, hvor der var stor tilslutning. Forældrebestyrelsen har godkendt denne kostplan og den reviderede kostpolitik april 2016.

Dokumentation af kostplan:

Alle kan ved selvsyn se hvad der bliver serveret i Firkløveren til hverdag og fest.

Hver dag hænger der billeder af frokostfadet ved hoveddøren i alle huse. Derudover gemmer vi vores kostplaner, billeder og bestillingssedler til vores økologiske indkøbscentral.

Orientering til forældrene:

Alle forældre informeres gennem møder, opslag, hjemmesiden, mundtligt og gennem nyhedsbreve.

Revideret april 2016 *Venlig Hilsen på bestyrelsen og personalets vegne*

*leder Sussie Groset*