

Kost- og ernæringspolitik for



Vedtaget af forældrebestyrelsen juni 2016.



Kostpolitik for Trækronerne.

Mad er vigtigt som brændstof, nydelse og som samlende element i hverdagen. Både derhjemme, i institutionen og på arbejdspladsen. Derfor er det også vigtigt, at vi har en god madkultur i Trækronerne. Gennem vores madkultur og kostpolitik vil børnene lære gode bordvaner, der gør det rart at spise sammen og gode kostvaner, der gør dem sunde og fulde af energi.



I forbindelse med de pædagogiske læreplaner, kan der desuden være tiltag, hvor børnene bliver inddraget i madlavningen.

Maden vi serverer for børnene er som minimum 50% økologisk, lødigt og mættende. Brødet er hjemmebagt og vi køber årstidens frugt og grønt. Vi taler med børnene om hvor maden kommer fra ("fra jord til bord") og bruger det i det pædagogiske arbejde. I løbet af året sætter vi fokus på kost, sundhed og bevægelse med temaer og aktiviteter. Vi udnytter blandt andet Naturværkstedets tilbud, som en del af disse aktiviteter.

Kostpolitikken er gældende for alle afdelinger i Trækronerne.

Ishøj Kommunes ernæringsprincipper:

1. Mangfoldighed i kosttilbud. Der serveres en varieret kost i kommunens dagtilbud og skoler, der tilgodeser alle forældres ønsker, således at der ikke af religiøse grunde på forhånd vælges nogle kosttyper fra.

Det betyder i Trækronerne at:

Der ikke tages religiøse eller andre personlige hensyn når der laves madplaner, med mindre det er lægeligt begrundet. Kostplanerne lægger fokus på det ernæringsrigtige og inkluderende måltid, hvor der uanset religiøs eller etnisk baggrund altid vil være mad, der kan spises af alle. Det kan eksempelvis ikke garanteres, at det kød, der serveres er halal-slagt, og derfor vil børn, der kun må spise halal-kød blive betragtet som vegetarer. De børn, som af den ene eller anden grund ikke må indtage det, der serveres, f.eks. svinekød, tilbydes som oftest et alternativ. F.eks. kan der forekomme både kyllinge- og oksefrikadeller, eller pasta med både kødsovs og grøntsags-sovs. Der vil naturligvis også være mindst to slags grønt/ris/kartofler og lignende ved serveringen.

2. Regelmæssige måltider. Børn og unge skal helst spise regelmæssigt for at få dækket deres behov for energi, vitaminer og mineraler.

Det betyder i Trækronerne at:

Der tilbydes morgenmad. Der er mellemmåltid i forbindelse med samlingen kl. 9 i vuggestuen og 9.30 i børnehaven. Dette måltid består af brød og frugt/grønt. Der er fælles pædagogisk måltid til frokost. Der tilbydes eftermiddagsmåltid kl. 14, som typisk består af frugt/grønt og en lettere ret. Er der brød/frugt i overskud fra eftermiddagsmåltidet, lader vi det stå på stuen, så det er tilgængeligt.

Der er adgang til frisk drikkevand igennem hele dagen. Der tilbydes mælk til morgen- og eftermiddagsmåltidet.

3. Ishøj Kommune følger Fødevarestyrelsens officielle kostråd.

Det betyder i Trækronerne, at:

Vores kostplaner indeholder de anbefalede mængder af fuldkorn, fisk, grønt og frugt. Vores kostplaner udarbejdes på grundlag af Fødevarestyrelsens anbefalinger for frokostmåltidets ernæringsmæssige kvalitet til børn i daginstitutioner.

4. Den mad, som tilbydes i dagtilbud, sfo'er, skoler og Ungdomsskolen, skal minimum være 50 % økologisk.

Det betyder i Trækronerne at:

Vi anvender økologiske fødevarer for at fremme sundheden, for at beskytte børnene mod rester af sprøjtegift i maden og for at beskytte miljøet og dyrene.

Men det er ikke kun andelen af økologiske fødevarer, der er afgørende for at et køkken kan kalde sig økologisk. Det handler i høj grad om at ændre vaner og måder at tænke madlavning på. Det betyder for eksempel, at man bruger årstidens frugt og grønt, anvender hele grøntsagen, reducerer madspild, køber lokale produkter og sparer på indtaget af kød. Økologi påvirker den daglige køkkenrutine og den mad, der tilberedes.

Vi køber overvejende økologisk ind, når vi køber mejeri- og kornprodukter samt grøntsager, da disse indgår som den væsentligste del af den kost, vi tilbyder i Trækronerne.

5. Madmod og madglæde. Mad og måltider skal være med til at sætte fokus på og udvikle børn og unges madmod og madglæde.

Det betyder i Trækronerne, at:

Børn får mod på at spise mad, som de ikke ville spise hjemme, ved at kigge på deres kammerater og de voksne, de spiser sammen med. Derfor betyder det meget, at den voksne går foran med et godt eksempel ved at udtrykke nysgerrighed, nydelse og begejstring, når der tilbydes et pædagogisk måltid. Vi opfordrer børnene til at smage.

6. Maddannelse. Måltidet har en dannelsesmæssig betydning. En hyggelig atmosfære fremmer et socialt samvær og udviklingen af gode spisevaner.

Det betyder i Trækronerne at:

Børnene er med til at hente service og maden i køkkenet. De deltager aktivt i borddækningen. Der tilbydes bestik til alle. Vi opfordrer til selv at hælde af kander, øse mad op og selv smøre sit rugbrød, naturligvis med understøttende hjælp hvis der er behov.

Rammerne omkring måltidet er vigtige for, at det bliver en god oplevelse. Først når maden lander i maven, kan den kaldes sund og nærende. På vejen derved er der mulighed for også at bringe omsorg, opdragelse og læring i spil.

Det er vigtigt for børn og unge, at der er en god stemning under måltidsfællesskabet. Især for de mindre børn kræver det koncentration, ro og nærhed at få spist et måltid. Ved at gøre måltidet hyggeligt og lære børnene, hvilke regler, der gælder, når man

spiser sammen med andre, vænnes børnene til, at man kan tale sammen, mens der spises.

7. Ishøj Kommune sætter fokus på børn og unges deltagelse i madlavning.

Det betyder i Trækronerne, at:

Da vi har produktionskøkkener, er det af sikkerhedsmæssige hensyn ikke muligt for os at inddrage børnene i den daglige madlavning. De kan dog deltage i udskæring af frugt/grønt til formiddagsmåltidet på stuen. Laver vi mad på bål eller lign, inddrager vi børnene i det omfang, det lader sig gøre på hygiejnemæssig forsvarlig vis.

8. Brug mindre sukker. Ishøj Kommunes dagtilbud, sfo'er, skoler og Ungdomsskolen arbejder bevidst på at reducere sukkerforbruget.

Det betyder i Trækronerne at:

Der i Vuggestuen **ikke** må medbringes ting indeholdende almindeligt sukker, men frugt/grønt, boller og lignende til fødselsdage – eller en kage uden sukker.

I Børnehaven er det tilladt at medbringe en sukkerholdig ting til uddeling, kage, is eller flødeboller – et styk til hvert barn. Slik eller slikposer må ikke uddeles. Der må i børnehaven uddeles popcorn, ikke andre former for chips. Vi anbefaler dog sunde alternativer – internettet er en kilde til inspiration :-).

9. Specialkost skal være lægeligt begrundet.

Det betyder i Trækronerne, at:

Det kan være svært at skelne mellem egentlig fødevareallergi eller intolerans og de ting, som forældrene mener, deres børn ikke kan tåle. For at begrænse kravene om særlig kost til børnene til det strengt nødvendige skal der foreligge lægelig dokumentation.