

Fribørnehusets kostpolitik.



Fribørnehuset tillægger kosten en stor betydning for børnenes trivsel, tryghed, udvikling, vækst, gode kostvaner og risiko for sygdomme senere i livet. Dette betyder at vi i Fribørnehuset sørger for at børnene tilbydes en sund, ernæringsrig og varieret kost. Vi bager groft, bruger kun sukker som krydderi, at mel, mælk, gryn, pasta, brune ris er så vidt muligt økologiske. Maden bliver lavet fra bunden, vi følger årstidens frugt og grønt, bruger kvalitets råvarer, gerne danske. At hygge ikke er lig med slik og andre søde sager. At hygiejnen er i top. Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger. Ansvaret for planlægningen og bearbejdningen af kosten til børnene ligger hovedsagelig hos lederen i samråd med vores køkkenassistenter. Der skal ikke medbringes mad hjemmefra, børnene får serveret al deres mad i Fribørnehuset. Ugens madplan hænger på køleskabet. Vi synes det er værdifuldt at have en madordning, hvor der er mulighed for at prøve forskelligt, lækkert og anderledes mad, som stimulerer sanserne og giver appetit. Vi giver børnene mulighed for at hjælpe til med at tilberede maden både ude og inde.

Morgenmad mellem 6.15-7.30

Morgenmaden serveres så der er mulighed for at børn og voksne kan sidde sammen i en hyggelig atmosfære. Der serveres groft brød, havregrød, havregryn, havrefras, A 38 og frisk frugt, ind i mellem tilbydes hjemmelavet müsli, øllebrød, mandler, dadler m.m. Vi drikker økologisk minimælk og vand.

Formiddag ca. 9.00:

Frugt skåret i indbydende stykker, rugbrød, knækbrød (dog ikke knækbrød til vuggestuebørn) og hjemmebagt brød.

Frokost ca. 11.00 i vuggestuen og 11.30 i børnehaven:

Frokosten består af rugbrød med forskelligt slags pålæg; fiskepålæg, kødpålæg æg, ost og figenpålæg m.m. Ofte serveres lidt lunt til rugbrødet som grønsagstærter, fiskefilet, frikadeller, og leverpostej. Hertil tilbydes forskellige grøntsager - og én gang i ugen serveres der varmt mad.

Eftermiddagsmad i børnehaven kl. 14.00 I vuggestuen når de vågner:

Hjemmebagt brød. Alt brød i børnehaven bages på groft dej. Der tilbydes altid frisk frugt - og børnene drikker vand til eftermiddagsmaden.

Nogle gange serveres der lidt brød eller frugt efter kl. 16.00

Bålmad:

Nogle gange laver vi mad over bål, det kan være forskellige supper, wook mad, risengrød, pandekager, snobrød og gryderetter.

Maddag:

En gang i måneden har en af grupperne på skift maddag, de bestemmer hvad hele børnehaven skal have at spise, handler ind og laver maden.

Fedt i barnets mad:

Når barnet er 1 år, behøver det ikke mere fedt i maden (end resten af familien), for hvis barnet får mælkeprodukter af letmælkstypen, får det på den måde lidt ekstra fedt.

Det er ikke nødvendigt med fedtstof under leverpostej, avocado og andet smørbart pålæg. Så undlad fedtstof eller skrab brødet. Kom evt. fedtstof under magert pålæg.

Søde sager:

Vi bruger ikke sukker i vores daginstitution – hverken som tilbehør til morgenmaden eller til kager.

Slik, is, saftvand og sodavand indeholder meget sukker og ingen næringsstoffer. Også juice og færdiglavede smoothies indeholder meget sukker. Det er helt unødvendigt at give til små børn. Der skal ikke så mange sukkerholdige ting til, før de optager pladsen for rigtig mad. For mange søde sager nedsætter muligheden for at få nok vitaminer og mineraler og andre stoffer, som findes i maden. Sukkerholdige drikke øger desuden risikoen for overvægt. ‘Lommekiks’ med mælkefyld, chokoladekiks, almindelige kiks, særlige frugtyoghurter og frugtkvark til børn indeholder meget sukker i forhold til andre ingredienser og kan betragtes som kage eller slik. Det samme gælder de meget sukkerholdige morgenmadsprodukter

ANNE 18. september 2016.