

# KOSTPOLITIK

## Toppen og Eventyrhuset



**BØRNEHUSENE VED FJORDEN**  
- ET SUNDT OG AKTIVT BØRNELIV



## Varieret sund mad giver gode kostvaner

Barnet har brug for 'brændstof' for at kunne vokse, lege og lære. De er aktive dagen igennem og det er derfor vigtigt kosten er sund og næringsrig.

Kosten i vuggestuerne på toppen af Klosterparkvej tilberedes af vores økonoma og køkkenassistenter. Maden tilberedes fra bunden af gode økologiske råvarer og årstidens grøntsager.

Igennem den varierede kost vænnes barnet til at spise sundt og alsidigt. Med en sund og varieret kost i vuggestuerne skabes grundbunden for livslange sunde kostvaner hos vores børn. Det er en del af den tidlige og forebyggende indsats, når vi taler om at hindre udviklingen af livsstilssygdomme, fedme og diabetes to.

Al forskning peger på, at de gode kost- og bevægelsesvaner grundlægges allerede mens barnet er helt lille. Det vil sige at den tidlige og forebyggende indsats skal finde sted i barnets vuggestue- og børnehavetid. Selvfølgelig er det i sidste ende forældrenes ansvar, men også vi som fagpersoner og nære omsorgspersoner bærer et særligt ansvar.

Det er med det udgangspunkt vi har rettet opmærksomheden mod gode kostvaner for områdetets børn og udarbejdelse af kostpolitikken.

Kostpolitikken tager udgangspunkt i anbefalinger fra fødevarestyrelsen, Sundhedspolitikken for Kalundborg Kommune og vores kostfaglige personaler (økonoma og køkkenassistenter).



## Vores mål er, at:

# Skabe grobund for livslange sunde kostvaner for vores børn

## Det vil vi opnå ved, at:

- Give børnene en sund og varieret kost og forskellige smagsoplevelser
- Lære børnene om sunde kostvaner
- Anvende gode økologiske råvarer og årstidens grønt
- Lære børnene gode manere ved bordet og gøre spisesituationen hyggelig
- Tilbyde mellemmåltider
- Leve op til anbefalingerne fra fødevarestyrelsen omkring sund kost til vuggestue- og børnehavebørn
- Følge Sundhedspolitikken fra Kalundborg Kommune
- Følge kostrådene fra vores kostfaglige køkkenpersonale



Diætkost ordineret af læge tilpasses det enkelte barn. Fravalg af specielle fødevarer på grund af religion respekteres.

## Vuggestue og børnehave

Vuggestueafdelingen og børnehaveafdelingen har hver deres kosttilbud. Vuggestuebørnene tilbydes fuldkost og børnehavebørnene tilbydes morgenmad og mellemmåltider.

I vuggestueafdelingen er ansat kostfagligt personale til at varetage tilberedning af måltiderne, der ligeledes laver børnehavens eftermiddagsmåltider.



### Vuggestuens kost

Vi prioriterer en god madoplevelse for børnene hver dag. Dette gør vi ved, at tilbyde en varieret, sund, næringsrig og energigivende kost, så børnene kan udvikle sig bedst muligt.

Vi handler økologisk og anvender altid sæsonens frugt og grønt. Vi bager alt vores brød selv af forskellige økologisk melsorter. Der laves menuplaner for hver uge som er tilgængelig på børneintra.

### Dagens tilbud i vuggestuen

**Morgen:** Der er morgenmad fra kl. 6.30- kl. 7.30, hvor der tilbydes forskellig mælkegrød, rugbrød, smør, ost, syltetøj og mælk.

**Formiddagsmad:** omkring kl. 8.30- kl. 8.45, hvor der tilbydes hjemmebagt brød, frugt og mælk.

**Middag:** kl.10.30 tilbydes forskellige retter i løbet af ugen. Som f.eks. mælkegrød, grøntsags suppe, varm ret med kød eller fisk og rugbrød med forskelligt pålæg.

Der tilbydes vand til alle måltider.

**Eftermiddag:** omkring kl. 14.00 tilbydes f.eks. hjemmebagt brød, frugt, grønt eller anden ret.

Der tilbydes vand eller mælk om eftermiddagen.

## Børnehaveafdelingens kost

I børnehaven tilbringes mange timer, derfor er det vigtigt at børnene får en sund, næringsrig og energirig kost, da de er aktive en stor del af dagen. Dette opnås blandt andet ved, at børnehaven tilbyder gode morgen- og mellemmåltider. Forældrene i børnehaven sørger for barnets madpakke. Vi anbefaler at madpakken er sund og næringsrig, da den basale næring skal ligge i madpakken. Madpakken er barnets "brændstof" til hele dagen, og da vi er i gang det meste af dagen, er det vigtigt, at det er en madpakke med masser af "gods" i.

En god madpakke kan bestå af rugbrød/grovbrød med magert pålæg, fiskepålæg samt frugt og grønt.

Vi håber, I vil respektere, at sukker- og fedtholdige produkter som mælkesnitte, slik, kiks, små yoghurt, drikkeyoghurt, müslibar og lignende ikke medbringes i madpakken.



## Dagens tilbud i børnehaven

**Morgenmad:** tilbydes kl. 7.00 - kl.7.30 og består af f.eks. forskellige grødtyper, havregryn, rugbrød, smør, ost, syltetøj og mælk

**Formiddagsmad:** omkring kl. 9.00- kl.9.30 tilbydes hjemmebagt brød, frugt og mælk

**Middag:** omkring kl.11.30 spises madpakker

**Eftermiddagsmad:** kl. 14.00 tilbydes eksempelvis hjemmebagt brød, frugt, grønt eller anden ret.

Der tilbydes vand eller mælk.

## Fødselsdag og afslutning

Når et barn har fødselsdag eller afslutning, skal dette naturligvis fejres på behørig vis. De pædagogiske traditioner på stuerne er forskellige i forhold til hvordan barnet fejres. Fælles for alle er at der til uddeling er anrettet et fad med frugt. Barnet må gerne medbringe frugt og grønt og evt. flag eller serpentiner som efterfølgende anrettes af køkkenpersonalet på festlig vis. Hvis man ikke ønsker selv at medbringe frugt/grønt til uddeling sørger køkkenet for det. På den måde fejres alle vores børn på lige og festlig vis.

Ikke alle forældre synes, det er en god idé, at deres børn får slik, kage og sodavand når de er i børnehave eller vuggestue. Derfor beder vi om, der ikke medbringes noget til uddeling udover evt. en pose med lidt forskelligt frugt.

Nogle forældre inviterer børnegruppen hjem til fødselsdag i institutionens åbningstid. Vi deltager gerne, dog under forudsætning af at kostpolitikken overholdes. Vi siger derfor nej tak til slik, kage, sodavand og lignende. En sund fødselsdag kan sagtens være sjov og festlig.



## Særlige lejligheder

Ved meget særlige traditionelle lejligheder tilbyder vi børnene saft og kage, for at vores børn derved får de smagsoplevelser, der føler med ved de danske højtider. Eksempelvis får vi fastelavnsboller til fastelavn og pebernødder og klejner til jul.

Vores kostfaglige holdning er, at spare på sukker og søde sager.

## Dialog og forældresamarbejde

I er altid meget velkomne til at komme og få en snak i køkkenet omkring barnets kost eller inspiration til en sund og god madpakke.

Vi ser det som et fælles ansvar og i et samarbejde med jer forældre, at få skabt så gode udviklingsbetingelser for jeres børn som overhovedet muligt. Dette blandt andet ved at skabe grobund for udvikling af gode kostvaner hos vores børn. Vi håber derfor i vil bakke op omkring kostpolitikken og bidrage til de gode kostvaner forplanter sig hos vores børn.



# Uddrag fra Sundhedspolitikken for Kalundborg Kommune:

## Mad og måltider

Sund mad og gode rammer for måltider har betydning for os alle. En sund kost øger koncentration og indsatssevnen. Korrekt ernæring forebygger også både udvikling af overvægt og en række livsstilssygdomme, som forringer og forkorter livet.

Fokus på det gode måltid kan nedbringe indholdet af fedt, sukker og pesticider i vores mad og drikke og bevirke, at der spises mere frugt og grønt.

Gennem tiden er der udarbejdet en række officielle kostråd. Udfordringen er derfor ikke at fremskaffe viden om, hvad sund kost er. Udfordringen er, at sikre den enkeltes adgang til information og viden og til at understøtte initiativer, der udbreder de gode kostvaner.

## Målsætning

Det er vores mål, at sund mad og det gode måltid skal være en naturlig del af hverdagen for borgerne. Kalundborg Kommune skal understøtte og fremme borgernes mulighed for at vælge sunde kostvaner.

## Ambitioner

Det er Kalundborg Kommunes ambition, at:

- børn og unge kan få et måltid baseret på sunde råvarer i kommunens daginstitutioner og skoler
- børn og unge i hverdagen kan færdes i sociale miljøer, hvor sund kost er første valg og adgang til usunde mad og drikkevarer begrænset
- voksne er et forbillede for børn og unges madvaner
- borgere har adgang til information og vejledning vedrørende kost
- vi serverer og producerer ernæringsrigtig mad til institutioner, plejecentre mv. og skaber gode rammer for måltiderne
- vores institutioner har udarbejdet en kosthandleplan



**BØRNEHUSENE VED FJORDEN**  
- ET SUNDT OG AKTIVT BØRNELIV



Kostpolitikken er vedtaget i Børnehuseene på Herredsåsen områdebestyrelse den 10. januar 2012.