

## Kost politik for Thyholm Dagtilbud

Det er i barndommen, de gode kostvaner skal grundlægges, så hele livet kan blive sundt og godt. Det har stor betydning for børns udvikling og helbred, at de får god og næringsrigtig kost. En stor del af børnene indtager halvdelen af deres mad i institutionen/dagplejen, derfor har bestyrelsen udarbejdet en kostpolitik der sikrer en sund og næringsrig kost i Thyholm Dagtilbud. Kosten sammensættes af den kostfaglige eneansvarlige med udgangspunkt Sundhedsstyrelsens anbefalinger om kost til børn i 0-6 års alderen

Maden tager udgangspunkt i dansk kultur med respekt for madvaner i andre kulturer.

Der tages hensyn til børn med specielle behov f.eks vegetarer, allergi, religion. Med hensyn mener vi, at vi tager det fra som børnene ikke må få. Det er forældrenes ansvar at supplere kosten hjemme. Skal der serveres speciel mad på grund af helbred, skal det lægeligt dokumenteres så institutionen har den nødvendige viden om behovet.

I børnehuset serveres der varmt/lunt mad ca. 3 dage om ugen og rugbrød med pålæg 2 dage.

Til alle måltider serveres der vand undtagen morgenmad og eftermiddagsmad, hvor der serveres minimælk/letmælk. Vi supplerer maden i vuggestuen/dagplejen med grød, mos, rugbrød og kartofler.

Frisk drikkevand er let tilgængeligt.

Vi ønsker at måltiderne foregår i en hyggelig, rolig og rar atmosfære, hvor børnene grundlægger gode og sunde spisevaner. Vi praktiserer god bordskik, hvor børnene bla lærer at sende videre, bruge bestik og øver sig i at smøre selv.

### Økologi

Der bruges økologiske råvarer i det omfang de økonomiske rammer tillader det – Vi har det økologiske spisemærke i bronze og derfor vil minimum 30% altid være økologisk. Derudover vil vi gerne bruge Danske råvarer også selvom de ikke er økologiske

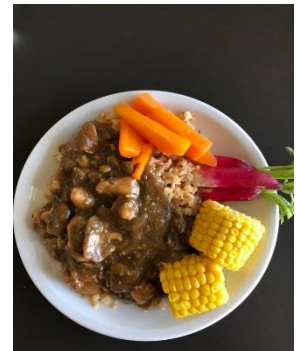
### Sukker

Vi er ikke fanatiske i forholdet til indtag af sukker men i hverdagen er det stort set skåret væk. Vi serverer stadig kanel sukker til risengrød, fordi vi synes det hører sig til denne ret, men når vi får fuldkornsgrød kan det i stedet være æblemos der er sødemidlet.

Vi opfordrer forældre til at tænke alternativt ved fødselsdage og medbringe frugt, brød osv da børnene ofte deltager i flere fødselsdage i løbet af en måned. Vi frabeder os slikposer.

### Dagplejen

Dagplejen er en del af Thyholm dagtilbud og følger de samme retnings linjer men rytmen er forskellig fra hjem til hjem.



## Dagsrytme i børnehuset

Morgenmaden serveres ml ca 6.00 og 7.30, der tilbydes ofte havregrød, tykmælk med banan eller rosiner, grov knækbrød og rugbrød med mulighed for at få smør, ost eller leverpostej på.

Formiddagsmad bliver serveret kl. ca 9.30 og det er rugbrød med smør suppleret med frugt. Børnene sidder i faste mindre grupper med faste voksne.

Frokosten serveres kl. 10.45 i vuggestuen og kl. 11.30 i Børnehaven. Når der serveres rugbrød kan det enten være "smør selv" eller smurte madder.

Eftermiddagsmad serveres mellem 14 og 14.45 som cafe i et af rummene. Børnene kommer ind på skift og får mad, det giver ro men også muligheden for at børnene ikke bliver afbrudt i deres leg.

## Viden og læring

Børnene er ofte optaget af at følge med i produktionen af maden, de har sommetider mulighed for at deltage i madlavningen ved fx at skrælle grøntsager, bage julekager, forme boller osv. Børn må ikke færdes i køkkenområdet ifølge bestemmelser fra Fødevarestyrelsen.

Vi snakker meget med børnene om hvor maden kommer fra fx kan snakken om Kiwien ende i spørgsmål om Australien og hvad kænguruen har i sin pung. Vi snakker om former og farver, når frugten skæres osv.

Vi kan besøge en af børnene som bor på en gård og opleve, hvor mælken eller kødet kommer fra.



Vi har hvert år bevægelsesuger, hvor vi sætter fokus på bevægelse og kroppens sundhed.

Køkkenet bliver kontrolleret 2 gange om året af fødevarerkontrollen iforhold til renholdelse, kvalitet, overholdelse af økologiprocenten osv.

Kostpolitikken er udarbejdet i samarbejde med Thyholm Dagtilbuds forældrebestyrelse november 2018