

I Sønderborg kommune er der udarbejdet en kostpolitik. Med udgangspunkt i denne har vi lavet en kostpolitik for Børnehuset Ulkebøl.

Formål:

At vi i samarbejde med jer forældre tilstræber at børnene i Børnehuset Ulkebøl bliver præsenteret for en sund, varierende og ernæringsrigtig kost, der udvikler sunde kostvaner.

Vi ønsker at børnene oplever og opnår:

Indsigt og forståelse(Ressourcer)

Kendskab til forskellige råvarer – fra Jord til bord – vi dyrker vores egne grøntsager- Børnene er med i en del af tilberedningen. Øget medinddragelse og selvhjulpenhed.

Oplevelser og erfaringer(sanser)

Smag, duft, syn, føle

Lyst og mod

Opmuntre til at prøve forskellig slags mad/madmod

Opleve madglæde

Nysgerrighed

Undersøge

Fælleskab/dig og de andre

Vi har en madordning med mad tilberedt fra bunden med lokale og økologiske råvarer. Den koster 411 kr. om måneden. Der er søskende rabat.

Hygiejne:

Før hvert måltid afvaskes bordene med sæbe, og inden børnene sætter sig til bords, når de har vasket hænder.

Rammer:

God stemning ved måltiderne skaber trygge børn. Børn er længe om at spise og skal have god tid til måltidet, hvor der også er plads og tid til at snakke med børnene om maden.

Undersøge maden(detektiver) . Væk med voksenhænderne.

Måltidet er en vigtig arena for dannelse af sociale fællesskaber og læringsrum. Måltidet er ikke noget der bare skal overstås. Det er pædagogik.

De voksne er forbillede for børnene og sørger for der ikke er for mange regler.

Appetit:

Børns appetit kan være svingende. Hvis barnet er aktiv, glad og veltilpas, kan vi gå ud fra, at barnet får nok at spise. Det er de voksnes ansvar at give sund mad – men kun barnet ved, hvornår og hvor sulten det er – derfor skal vi respektere barnets appetit.

Fødselsdage:

Det er vigtigt ikke at skrue fødselsdagen op m.h.t. medbragte lækkerier. En kage, evt. med slik på, er en fin ting at have med til fødselsdag. Det kan også være boller, pølsehorn, is, frugt eller flødeboller, men vælg kun 1 ting. Vi modtager ikke slikposer.

Forslag til sunde måltider

Morgenmad:

- Gryn med mælk og frugt (efter 2 år)

Mange børn er glade for ritualer, og vil gerne have den samme morgenmad hver dag. Forældrene og Børnehuset venner derfor barnet til en sund og enkel morgenmad.

Frokost:

Se vores madplan på Nem-barn

Eftermiddagsmad:

Vi bruger årstidens grøntsager og frugt. Æbler, pærer, bananer, meloner, rosiner, gulerødder, agurker, jordbær, applesiner i det hele taget frugt/grønt efter årstiden (helst økologisk og dansk frugt) grød

Forslag til brød:

Grovboller/brød, rugbrød, rufler, skorper, riskisk, knækbrød

Vi følger fødevarerstyrelsens anbefalinger:

- Spis brød og gryn.
- Spis frugt og mange grøntsager hver dag.
- Spis kartofler, ris eller pasta hver dag.
- Spis ofte fisk og fiskepålæg.
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold.
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold.