

Humblebiens kostpolitik



Hvorfor en kostpolitik?

Målet er at være med til at sikre børnene en sund og varieret kost. Sund mad er vigtig for det enkelte barns trivsel, udvikling og indlæring – og gode kostvaner skal grundlægges i barndommen.

Gentofte Kommune har en formuleret målsætning om at alle institutioner skal have en kostpolitik. I Humlebien har ledelsen, forældrebestyrelsen og personalerepræsentanter sammen formuleret institutionens gældende politik. Vi ønsker at sætte positiv fokus på børnenes mad.

Vuggestuen

Alle vuggestuebørn får mad fra køkkenet, som er tilberedt af vores køkkenassistent. En del af hendes arbejde er at sørge for at den mad der serveres, lever op til de ernæringsmæssige krav der stilles til småbørns mad.

- Om formiddagen ca. kl. 9.00 tilbydes alle børnene lidt frugt og vand.
- Frokosten serveres ca. kl.10.45.
- Efter middagsluren får børnene eftermiddagsmad (brød, frugt, A-38 eller lign. + mælk).

Børnehaven

Alle børnehavebørn får ligeledes serveret mad fra køkkenet, som er tilberedt af vores køkkenassistent. Frokosten skal fylde energidepoterne op med langsomme kalorier, som kan virke det meste af eftermiddagen.

Alle børn har forskellig smag og behov, hvilket vi naturligvis skal tage hensyn til, men ingen børn kan leve sundt og godt af sukkerholdige produkter. Frokosten spises fra kl. 11.15 og varer ca. 1/2 time.

Forældreforeningen har fra februar 2008 indført en fælles økologisk frugtordning for alle børnehavebørn. Der serveres økologisk frugt og brød. Forældrene indbetaler et beløb for 1/2 år af gangen til forældreforeningen, der administrerer ordningen.

Maddage

Børnehaven har maddage ind i mellem, hvor fremstillingen af et fælles måltid får et pædagogisk indhold. Her får børnene kendskab til køkken-hygiejne, de forskellige råvarer og fremstilling af varm mad. Forældrene betaler et lille beløb via forældreforeningen for disse måltider.

Mad er energi m.m.

Madens primære funktion er selvfølgelig at stille sulten og give børnene energi. Derudover tillægger vi maden stor betydning i sociale sammenhænge. I Humlebien forsøger vi at gøre måltidet til en god samlingsstund.

Gode vaner omkring måltidet er de voksnes ansvar. Vi bruger måltiderne til at lære børnene gode vaner og social adfærd, f.eks. at vaske hænder inden måltiderne og hjælpe med at dække bord. Vi prøver at lære børnene almindelig bordskik, såsom at sidde ordentligt på stolen og ikke råbe til hinanden. De skal heller ikke rejse sig fra bordet uden at det er aftalt med den voksne som sidder ved bordet. Det er de voksne der sætter rammerne for måltidet.

Målet er en rolig og hyggelig stemning, hvor alle får spist det de kan. Ingen børn får lov til at sluge maden, så de kan komme hurtigt ud at lege. Børnene skal vente med at rejse sig, indtil de fleste ved bordet er færdige.

Vi tvinger ikke børnene til at spise op, men opfordrer dem f.eks. til at smage på det der bliver serveret.

Drikkevarer

Vi serverer vand til frokost og mælk til eftermiddagsmaden. Saft serveres kun i særlige anledninger og hvis det er så varmt, at vi vil have børnene til at drikke ekstra. Al mælken er økologisk og fedtprocenten er tilpasset børnenes alder, hvilket vil sige minimælk i børnehaven og letmælk i vuggestuen.



Alrummet

I Humlebien har vi spisestue i alrummet, hvor børnene spiser deres måltider. De 1-årige spiser på deres stue for at få tilstrækkelig ro til måltidet.

Ydertimer

Vi serverer ikke morgenmad, men de tidlige børn er velkomne til at medbringe en lille morgen-madpakke.

Slikpolitik og fødselsdage

Humlebien er "slikfrit område". Det betyder, at børnene ikke må medbringe slik, småkager, chips, sodavand og lignende hverken til hverdag eller fest. Vi modtager ikke "guf" / noget til uddeling i særlige anledninger ud over fødselsdage.

Til fødselsdage i børnehaven må der uddeles boller, kage eller is. Slikposer og sodavand accepteres ikke.

Hvis stuen er inviteret hjem, gælder de samme regler. Vi forventer, at I snakker med personalet på stuen i god tid inden fødselsdagen, om hvad I ønsker at servere, så vi ikke kommer i en situation, hvor vi må sige nej tak til noget i forbindelse med arrangementet.

Til fødselsdag i vuggestuen må der serveres frugt og boller. Det er også her en god ide at rådføre sig med stuens personale inden afholdelse af fødselsdagen.

Kræsne børn

Vi vil gerne hjælpe forældrene med at gøre deres barn mindre kræsnt. Det gør vi ved at fastholde at børnene skal smage på maden. Kan børnene tydeligvis ikke lide det de smager på, må de selvfølgelig gerne spytte det ud.

Råvarer

Vi tilstræber at købe råvarer som er økologiske og danske. Økonomien sætter en grænse for, hvor meget vi køber økologisk, men vi prioriterer at det er basisvarer som mælk, mel, gryn og kød.

Styrkelse af motorik

Måltidet er vigtigt for styrkelse af mundmuskulaturen som har stor betydning for sprogudviklingen. Derfor kræver det omtanke når der skal vælges hvad der serveres – hellere rugbrødsstave, gulerødsstave eller agurk, end blødt brød og yoghurt.

Vuggestuebørnene skal også træne i brug af ske og gaffel; det bruger vi de varme måltider til. I Humlebien spiser alle vuggestuebørn som udgangspunkt selv.

