

# KOST & MÅLTIDS POLITIK

## I BØRNEKOMPASSET

Revideret 2022

Vi ønsker at sætte positiv fokus på børnenes mad.

### KOST POLITIK

Børnekompassets køkkener følger Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens anbefalinger og retningslinjer.

#### Hvorfor en kostpolitik

Målet er at sikre:

Udvikling og styrkelse af en sund mad- og måltidskultur for børnene i Børnekompasset.

En sund og varieret kost.

Mad som bidrager til det enkelte barns trivsel, udvikling og indlæring.

Etablering af gode kostvaner i barndommen.

#### Holdning til sukker

Grundlæggende skal der anvendes fornuft omkring sukkerforbruget, som skal minimeres. Det betyder mere præcist:

Børnekompasset tilstræber at tilberede eller servere mad- eller drikkevarer med minimal tilsætning af sukker og uden kunstige sødemidler.

Der kan ekstraordinært anvendes sukker eller lignende af kulinariske årsager, hvis naturligt i opskriften.

Ledelsen kan på særlige mærkedage tillade udlevering af sodavandsis, kakao, varm æblejuice eller æbleskiver ved juleafslutningen.

#### Bæredygtighed

Vi stræber efter en bæredygtig produktion med fokus på årstidens råvarer og økologiske produkter.

Køkkenerne prioriterer at undgå madspild og fremme miljømæssig bæredygtighed og klimaansvar.

Begge huse ligger på omkring 60-70% økologisk, svarende til et sølvmærke.

#### Æstetik og sanselighed

Æstetik, sanselighed, madens smag og måltidets rammer er fokus i vores køkkener.

#### Drikkevarer

Vi serverer vand til frokost og mælk til eftermiddagsmaden i vuggestuen. I børnehaven serveres kun vand.

#### Kræsne børn

Nogle børn er mere kræsne end andre, derfor opmuntrer vi børnene til at smage på maden. Kan børnene tydeligt ikke lide det de smager på, må de selvfølgelig gerne spytte det ud.

#### Ydertimer

Havregryn tilbydes i Villa Berthe kl. 7.00-7.45. I Humlebien kan tidlige børn medbringe en lille morgenmadspakke som spises i Alrummet.

#### Slikpolitik og fødselsdage



#### BØRNEKOMPASSET

[www.gentoftekommune.dk/humlebien](http://www.gentoftekommune.dk/humlebien) Afd. Humlebien C.V.E Knuths vej nr.1 2900 Hellerup tlf. 39610062 [Humlebien@gentofte.dk](mailto:Humlebien@gentofte.dk)  
[www.gentoftekommune.dk/villaberte](http://www.gentoftekommune.dk/villaberte) Afd. Villa Berthe Niels Andersens vej nr. 13 A 2900 Hellerup tlf. 39404112 [villa.berthe@gentofte.dk](mailto:villa.berthe@gentofte.dk)

Ingen slik i Børnekompasset. Til fødselsdage må uddeles boller, is, figen, popcorn eller frugt i børnehaven, og frugt, boller og figen i vuggestuen. Rådfør jer med personalet ved planlægning for hensyntagen til allergier.

### Vuggestuen

Der serveres grøntsager, rugbrød og vand til formiddag. Frokost serveres mellem kl. 10.30-10.45, og efter middagsluren serveres et eftermiddagsmåltid.

### Børnehaven

Vi serverer kold mad to gange og varm mad tre gange om ugen. Frokost kl. 11.00-11.15. Humlebien har en økologisk frugtordning, mens børnene i Villa Berthe medbringer et stykke frugt.

## MÅLTIDS POLITIK

### De overordnede rammer fra måltidet:

#### Kommunens mad og måltidspolitik

Mad er mere end blot næring. I Gentofte Kommunes Mad- og Måltidspolitik lægges vægt på madens sociale, kulturelle, æstetiske og helbredsmæssige betydning samt bæredygtighed og klima.

#### Mad som energi og socialt værdifuld oplevelse.

Madens primære funktion er at give energi og tilbyde en social oplevelse. Måltiderne i Børnekompasset er planlagt som gode samlingsstunder med fokus på nærvær, fællesskab og hensyn.

- Alle børn skal føle sig som en del af fællesskabet.
- Alle børn skal føle sig set og hørt.

#### Praktiske elementer ved måltidet

- Én voksen sidder ved hvert bord for fuld opmærksomhed på børnene.
- Børnene deles i mindre spisegrupper.
- Henimod sprog anvendes for at stimulere samtale om maden.

#### Måltidet er bygget op over følgende 3 elementer.

##### RESPEKT

- Vi respekterer børns valg/fravalg af mad.  
NOTE: Når børn fravælger mad i et omfang, så de f. eks kun spiser ris eller pasta, vil de blive tilbudt at få rugbrød med smør – når alle børn ved bordet har spist første portion.

##### NYSGERRIGHED

- Børn skal blive nysgerrige på, hvor deres mad kommer fra.
- Børnene skal sammen med de voksne være nysgerrige på, hvordan maden smager og dufter. Er den fx sur, sød eller umami? og hvordan er konsistensen?
- Hvordan er maden tilberedt? Gulerødder opleves forskelligt om de er rå, kogt eller stegt.
- Børn skal inspireres af de voksne og hinanden til at prøve nye ting.



- Når der introduceres nye tiltag fra køkkenet, kan børnene blive inviteret ud og prøvesmage inden det kommer på bordet, så man kan have en pædagogisk snak om maden.

## SELVHJULPENHED

### *Aldersopdelt målsætning for selvhjulpenhed omkring måltidet*

I vuggestuen (0-3 år) I Børnekompasset spiser alle vuggestuebørn som udgangspunkt selv. Vi har en forventning om, at man arbejder henimod at alle børn lærer at spise med ske/gaffel, selv hælder med en lille kande, og selv øser maden op.

I børnehaven (3-6 år) Vi har en forventning om at, man arbejder henimod at børn kan hælde selv, øse mad op på sin tallerken, prøver at skære selv og kan spise med kniv og gaffel.

Idet vi arbejder med selvhjulpenhed, oplever vi, at måltidet bliver mere lystbetonet, og børnene får lyst til at prøve noget mere selv.

### **Gode vaner omkring måltidet – de voksnes ansvar.**

Måltider bruges til at lære børnene gode vaner og social adfærd, såsom at vaske hænder før måltider og hjælpe med at dække bordet.

De voksne sætter rammerne for måltidet med fokus på en rolig og hyggelig stemning. Børnene opfordres til at vente med at rejse sig, indtil de fleste ved bordet er færdige. Forældrene informeres, hvis et barn gentagne gange ikke spiser den serverede mad.

### **Her er de instanser der vejleder os:**

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.foedevarestyrelsen.dk](http://www.foedevarestyrelsen.dk)

[www.sundhedsguiden.dk](http://www.sundhedsguiden.dk)

[www.madogmåltidspolitik,gentofte.dk](http://www.madogmåltidspolitik,gentofte.dk)

