

## Kostpolitik for Skovhuset

### Indledning:

Dagtilbuddet Skanderborg By og forældrebestyrelse har udarbejdet en kostpolitik, der skal ses som et supplement til Skanderborg Kommunes kostpolitik for børn og unge.

Link til forældrebestyrelses kostpolitik:

I skovhuset har vi frokostordning samt en forældrebetalt frugtordning, hvilket betyder at vi tilbyder fuld forplejning gennem hele dagen. Vi prioriterer at servere kost for børnene, der i høj grad har fokus på ernæringsanbefalingerne fra Fødevarestyrelsen.

### Overordnede mål:

- At den mad, der serveres i Skovhuset er sund, varieret, veltillavet og ernæringsrigtig ud fra gældende anbefalinger og kostråd.
- At Skovhuset bevidst arbejder med at minimere indtagelsen af sukkerholdige produkter.
- At vi i Skovhuset laver mad, baseret på gode råvarer og at anvende så få halvfabrikata som muligt i madlavningen.
- At skovhuset bevidst arbejder med sund kost.
- At præge børnene i Skovhuset til nogle gode alsidige kostvaner, som lever op til de generelle kostråd.

### De 10 Kostråd:



## Måltider:

### Morgenmad – kl.06.30-7.30

serveres der morgenmad i Skovhuset for de børn, der ikke har spist morgenmad hjemme. Der tilbydes havregrød med frugtkompot, havregryn, tykmælk med musli, brød med ost samt vand og mælk. (børn under et år får lidt fedtstof i grøden)

### Formiddagsmåltid – Ca. kl. 9







Serveres et let formiddagsmåltid bestående af brød (rugbrød, bolle, skorpe, knækbrød), grøntsager / frugt.

### Frokost – kl. 11/11.30.

Frokosten varierer mellem varme, lune og kolde retter og opfylder sundhedsstyrelsen anbefalinger samt tilberedes og serveres ud fra kostpyramiden.

### Eftermiddagsmåltid – ca. kl. 14

Består af en variation af brød eller en form for skemad altid suppleret med frugt / grøntsager.

 uge					
<b>17</b>	Rugbrød med pålæg, grønt og lunt	Flerkornsgrød med figenmos	Fisk i fad med grøntsagssovs, kartofler og majs	Pasta med kødsovs og kogte grøntsager	Blandet grøntsagssuppe med foccacia brød
EFTERMIDDAG	Koldskål med kammerjunker	Ostebrod og grønt	Øllebrødsboller med spegepølse	Bolle med ost og grønt	Mad muffin og grønt
<b>18</b>	Rugbrød med pålæg, grønt og lunt	Speltgrød med jordbærmos og smør	Fiskepostej med bulgur og grøntsagssovs	Rugbrød med frikadeller og rødbedesalat	Blomkålssuppe med ærter og flute
EFTERMIDDAG	Hindbærgrød med tvebakker og mælk	Bolle med spegepølse	Franskbrød med gulerodscreme	Bolle med makrelsalat	Pizzasnegle med grønt

Madplanen kan læses på børne-intra samt i køkkenet, hvor man også kan få en snak med den kostansvarlige.

### **Det sunde måltid:**

I Skovhuset finder vi det sunde måltid, som er en vigtig del af det enkelte barns generelle sundhed og trivsel. Ud fra vores kostprincipper, som følger sundhedsstyrelser anbefalinger, gøre vi det lettere for barnet at vælge den sunde kost.

Der tilbydes:

- Flest mulige råvarer er økologiske eks. gryn, mel, mejeriprodukter, grønt og frugt
- Der benyttes færrest mulige produkter med tilsætningsstoffer i.
- Overvejende dansk efter årstiden.
- Nærende, varierende og mættende råvarer.
- Fisk samt fiskepålæg op til flere gange om ugen.
- Fedtfattig (efter barnets alder) økologiske mejeriprodukter.
- Fiberholdigt/groft brød, ris, kartofler og pasta.
- Mælk og vand til at slukke tørsten.

I Skovhuset serveres en meget varieret kost for på den måde at lære børnene at spise, smage og kende mange forskellige madvarer samt give dem sunde kostvaner og madmod. De får kendskab til bl.a. tallerkenmodellen – hvordan mængden af de forskellige fødevarer fordeles på tallerkenen med den største mængde kartofler/ris/pasta/brød og grøntsager samt begrænsede mængde kød og fisk.



### **Personalets rolle og rammen for måltidet:**

I Dagtilbuddet prioriteres det, at personalet deltager i den kommunale frokostordning og derved spiser sammen med børnene med baggrund i, at personalet er rollemodeller for børnene. Personalet igangsætter og fastholder samtaler ved bordene og er herved medskabende for den gode stemning omkring måltidet. De taler begejstret omkring maden, så børnene bliver inspireret og derved får større nysgerrighed til at smage og spise mad, der måske er ukendte for dem. Personalet er guidende i, hvor meget børnene tager op på deres tallerkner af de enkelte madvarer og at børnene hjælper med at sende fadene/skålene rundt til hinanden. De voksne opfordrer børnene til øget selvhjulpenhed omkring måltidet dvs. børnene øver selv at hælde vand i glasset, smøre brødet m.v.



**Pædagogisk aktivitet:**

I Skovhuset er måltidet en integreret del af vores pædagogiske aktiviteter. Børnene deltager aktivt i de forskellige processer omkring måltidet såsom skrælle, snitte, forme og hjælpe til med bagning. Herved får de samtidig en øget viden omkring de enkelte råvarer og udviklet deres finmotorik. Ligeledes er børnene også medansvarlige for borddækningen – de tæller tallerkener, glas, bestik osv. samt fylder vand i kander.

**Madpakker:**

Når der er aktiviteter ud af huset får børnene madpakke med fra Skovhuset – her har børnene ofte selv været med til at gøre klar og pakke og bærer dem i egen rygsæk på turen.

I Skovhuset prioriteres det, at børnene om fredagen kan være med til at tilberede mad over bål, herved bliver de aktive i forhold til tilberedelsen og får et øget kendskab til fra ”jord til bord” tanken.



**Børn med særlige behov:**

I Skovhuset tages der så vidt muligt hensyn til børn med særlige behov, det kunne eksempelvis være allergier, hvor der foreligger en lægeerklæring. I sådanne tilfælde etableres et tæt samarbejde med forældrene, pædagogen og den kostansvarlige.

**Etniske retter og mad fra andre kulturer:**

Vi vil gerne i Skovhuset give børnene mulighed for at ”smage på” andre kulturer, derfor vil der også blive tilbudt etniske retter. Dette kan give børnene en skærpet bevidsthed om andres kultur – en ydmyghed i, at vi alle er en lille del af noget stort og derved blive en del af fællesskabet. Dette kan blandt andet gøres via temauger og aktiviteter, der kendetegner landet og kulturen.

**Forældre inddragelse**

Forældrene er meget velkomne til at komme med idéer og forslag til forskellige retter, ingredienser m.v. og vi tager gerne imod f.eks. bær, frugter og grønt, som kan anvendes i måltiderne og give anledning til en pædagogisk aktivitet omkring syltning eller lignende.

Med venlig hilsen

**Skovhuset**