

Kostpolitik i Daginstitutionen Gudenåen- redigeret august 2022

Grundlag:

Sund kost er med til at skabe glade, aktive og sunde børn. Det er derfor naturligt i Daginstitutionen Gudenåen, at Fødevarestyrelsens officielle kostråd følges: www.altomkost.dk

Bestyrelsen har besluttet, at der skal lægges vægt på, at der praktiseres en 'begrænset sukker politik', hvilket skal forsøges efterleves til hverdag og til fødselsdage.

De officielle kostråd lyder som følger:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Målsætning:

- At give børnene sunde og varierede madvaner, og sammen med forældrene sikre, at de får dækket deres ernæringsmæssige behov
- At sikre, at den mad vi serverer i børnehuse, er af høj kvalitet
- At anvende sæsonens råvarer
- At vælge økologi, når det er muligt og fornuftigt
- At gøre børn nysgerrige og madmodige

Pædagogiske målsætninger:

Der er fokus på god hygiejne, og der vaskes derfor altid hænder inden et måltid.

- Vi ønsker at skabe en hyggelig, rolig og rar atmosfære omkring måltidet
- Vi vil gerne medvirke til, at børnene lærer grundlæggende gode og sunde spisevaner
- Vi smager på maden og er bevidste om at tale positivt om maden
- Vi arbejder med børns selvhjulpenhed og med deres opmærksomhed på hinanden i spisefællesskabet
- Vi inddrager børnene i den fælles oprydning efter måltidet

Personalet:

Vi har faguddannet køkkenpersonale i alle vores køkkener. De har det daglige ansvar for, at kosten lever op til sundhedsmyndighedernes anbefalinger, og for den daglige drift af køkkenerne.

Madplan:

Hver uge kan madplanen ses i børnehuse eller på AULA

Praktisk:

Der serveres dagligt formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad

- Frokosten består af varme/lune retter mindst to gange ugentligt og rugbrød med pålæg og gnavegrønt 3 dage ugentligt
- Formiddags- og eftermiddagsmad består af frugt, grønt samt brød.
- Børn med f.eks. lægedokumenteret sygdom eller andet, vil vi tage hensyn til i samarbejde med forældrene. Vi tager naturligvis også religiøse hensyn.