



Overordnet kostpolitik for Daginstitutionen Gudenåen.

Kosten har stor betydning for barnets læring og trivsel. Vi ønsker derfor i samarbejde med forældre, at være med til at give børn en sund og ernæringsrigtig kost. Den skal medvirke til at børnene oplever glæden ved sund mad. Vi ønsker at måltiderne skal foregå i en rolig og hyggelig atmosfære, så børnene lærer glæden ved det sociale samvær omkring spisningen.

Enhederne i Daginstitutionen Gudenåen har ansat fagligt personale, kok, køkkenassistent og økonoma. De køkken ansvarlige holder møder på tværs af enhederne, så der kan deles viden og erfaring.

Da nogle af børnene i Daginstitutionen Gudenåen får mere end halvdelen af deres måltider i børnehaven, har personale og bestyrelse lavet en mad - og måltidsplan.

Målet er gennem sund kost at give børnene mulighed for at udvikles optimalt - motorisk, mentalt og socialt. Vi vil skabe glade, aktive børn, som trives og vi vil modvirke fejlernæring og overvægt.

Vi vil gennem kostplanen forsøge at medvirke til, at børnene får en sund og varieret kost, som sikrer en jævn forbrænding dagen igennem. Hvilket også giver overskud til at deltage aktivt i egen hverdag.

Børns sundhed, trivsel og velbefindende er blandt andet betinget af deres kost og af graden af fysisk aktivitet.

En sund livsstil grundlægges i barndommen og skabes i samspil mellem barnet og dets omgivelser.

Maden der serveres skal have en høj ernæringsmæssig værdi, tilpasses barnets alder, være varieret, smage godt og se indbydende ud.

Vi bruger sæsonens råvare, hvilket sikre er højt indhold af vitaminer og mineraler og maden bliver dermed også varieret. Desuden vælger vi danske produkter, når dette er muligt.

Børn med f.eks. lægedokumenteret allergi, sygdom eller andet, vil blive forsøgt håndteret i samarbejde med forældrene.

Fødselsdag:

Børnene deltager i mange fødselsdag om året og vi vil derfor gerne, at forældrene

støtter op omkring institutionens generelle kostpolitik i forbindelse med afholdelse af fødselsdage. Vi ser gerne, at forældrene laver aftaler med personalet om hvordan man ønsker at fejre fødselsdag, og hvad man ønsker at servere. (I er velkommen til at se i enhedens inspirationsmappe).

Hvis der som en del af fødselsdag arrangementet også serveres noget sødt, uanset om det er hjemme eller i børnehaven, skal det spises under selve fødselsdagen.

Fødevarestyrelsens officielle kostråd, "De 10 kostråd til børn mellem $\frac{1}{2}$ - 6 år danner grundlag for mad - og måltidspolitikken i Daginstitutionen Gudenåen.

"De 10 kostråd "

1. Spis frugt og grønt - 3-5 om dagen
2. Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag.
4. Spar på sukkeret - især fra sodavand, slik og kager
5. Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød
6. Spis fuldkorn - det indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler
7. Spis varieret og i passende mængder og bevar normalvægten
9. Sluk tørsten i vand
10. Spis mad med mindre salt - Brug i stedet krydderurter

Bevægelse: Aktive børn lærer bedre

- At børn etablerer gode vaner i barndommen omkring bevægelse
- At de i en tidlig alder opnår bevægelsesglæde og forståelse for egen krop
- At de lærer om sunde og sjove alternativer til stillesiddende aktiviteter
- At styrke deres motorik, indlæring og koncentrationsevne
- At gøre dem mere selvhjulpne i hverdagen
- At forebygge livsstilssygdomme og overvægt allerede i småbørnsalderen
- Vær fysisk aktiv - mindst 60 minutter om dagen

[Link: Få mere inspiration om sund kost "Alt om kost"](#)

Silkeborg kommune tilstræber at nå fødevarestyrelsens målsætning (som er 60% økologi i 2020) allerede i 2016.

Vi vil arbejde med omlægning til økologi i henhold til målsætningen, hvor det er muligt i relation til de obligatoriske indkøbsaftaler og øvrige leverandørmuligheder.

Vi forventer i løbet af 2015 at få det økologiske spisemærke - Bronze med 30-60% økologi.



[Link: Silkeborg kommunes - kostordning](#)