

# **Eventyrlundens Mad og Måltidspolitik**



**Udarbejdet af Eventyrhuset/-lundens kostudvalg**

## Forord

Eventyrlunden vil gerne give dit barn en god hverdag med velvære, trivsel, udvikling og en god opvækst med sunde kostvaner.

Det er vigtigt med en sund kost, for at barnet kan være motiveret og åben for at engagere sig i leg, aktiviteter, læring og bevare koncentrationen.

Formålet med kostpolitikken er at sikre børnene en sund og ernæringsrigtig kost i hverdagen bestående af mad fra gode danske råvare. Eventyrlunden vil gerne være med til at forebygge livsstilssygdomme som for meget sukker og fedt kan give, ved at begrænse mængden af fedt og især sukker.

Eventyrhuset/lundens kostudvalg, der er nedsat på tværs af de to teams (vug/bhv) i begge institutioner, arbejder løbende med formidling til personale, bestyrelse og forældre omkring ernæring og nye tiltag. Kostudvalget er garant for formidlingen af kostpolitikken og at denne bruges som et arbejdsredskab i husets hverdag.

Kostpolitikken tager udgangspunkt i Sundheds- og Levnedsmiddelstyrelsens retningslinier og Nordiske anbefalinger.

Kostpolitikken er godkendt af Bestyrelsen ved Eventyrhuset.

Vi håber med denne kostpolitik, at kunne begrænse søde sager og fedtholdig mad i det daglige, men syntes også der skal være plads til lidt sødt omkring jul, påske, fødselsdage ved traditioner og til andre tider i Eventyrlunden.

## Kostpolitik

### Formål med kostpolitik

- At have en overordnet holdning til, hvordan kosten prioriteres i Eventyrlunden.

### Målet for kostpolitikken

- At børnene får alsidige smagsoplevelser.

### Midler til opnåelse af mål for kostpolitik

- At børn tilbydes en ernæringsrigtig og alderssvarende kost.

### At børn oplever rart samvær og gode eksempler ved måltiderne.

Eks: Vi er så heldige, at vores to køkkendamer i køkkenet i Eventyrhuset sørger for at vi får maden leveret i Eventyrlunden. I Eventyrlunden gør en personale al maden klar til os på en vogn til hver af stuerne. En af os voksne henter vores vogn i fællesskab med et eller to af børnene, hvorefter vi sammen deler tallerkner, kopper og mad ud på bordene. Når alt er klart siger et af børnene værsgo. Børnene er blevet super gode til at sende maden rundt til hinanden, og de er gode til at vente på, at det bliver deres tur til at få mad fra fadet. I starten var det altid den voksne de henvendte sig til, når der var noget de ikke kunne nå, men nu er det lige så ofte til et af de andre børn, som de kan se f.eks. sidder nærmere vandkanden.

Det at alle børnene får den samme mad serveret, giver en helt anden ro på stuen under måltidet, idet der ikke er behov for at råbe op om, hvad ”jeg” har med i madpakken. Vi oplever, at børnene har en forståelse for hinanden og oplever sig som en del af et fællesskab i spisesituationen. De er stolte, når de kan hjælpe hinanden ved at række maden videre. De er også stolte, når de smager på noget mad, som de ellers var lidt skeptiske overfor, og opdager, at det kan de faktisk godt lide... eller måske ikke bryder sig om. En dag var der et af børnene, der sagde til et andet barn: ”Du kan godt smage på det, se jeg har også smagt det, og det smager faktisk godt ☺” I vuggestuen deltager børnene i det omfang de kan.

**Konklusion:** Madordningen er en succes, og børnene får en anden oplevelse af fællesskab, når vi sidder og spiser. De er opmærksomme på hinanden, og der er ingen konkurrence i hvem, der har den bedste madpakke med. Der er ro under måltidet, hvor alle har mulighed for på skift at være i centrum.

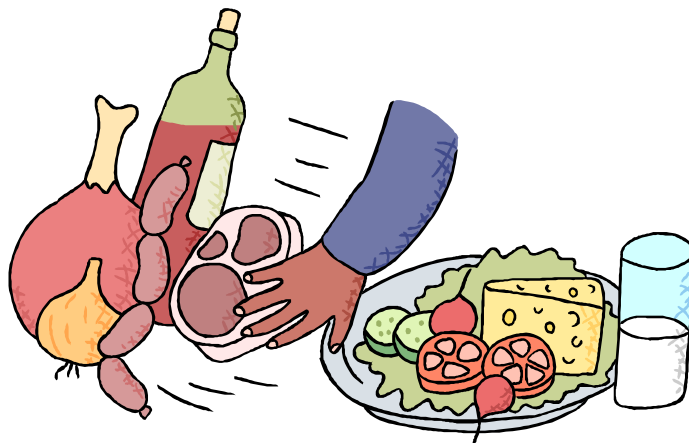
### **Kostpolitik i hverdagen**

Kostpolitikken er en integreret del af hverdagen i Eventyrlunden på følgende måde:

- Løbende dialog om mad og holdninger.
- Samarbejde på tværs af faggrænser.
- Udarbejdelse af menuplan.
- Uddannelse – kurser.
- Opdatering af ny viden.

### **Aktiviteter i forbindelse med maden**

- At lære om hygiejne
- At tale om maden
- At lære børn om bordskik
- At være med til at dække og rydde bord
- At hente og bringe maden
- At hælde og øse op og smøre selv
- At opleve rart samvær – ”hyggesnak” – lytte og tale efter tur



### Måltider i Eventyrlunden.

Alle måltider i Eventyrlunden indgår i den samlede pris for dit barns ophold i institutionen.

**Morgenmad:** havregryn, cornflakes, øllebrød eller havregrød, rugbrød, hjemmebagt boller, ost, marmelade, pålæg, frugt/grønt og mælk, samt pålægschokolade.

**Formiddag:** frugt, rugbrød eller hjemmebagt boller/brød og vand.

**Frokostordning:** tilberedes i køkkenet, (se menuplanen på vores hjemmeside og på stuens opslagstavle).

**Eftermiddag:** frugt, grød, brød med smør, og vand.

**En sund frokost indeholder:**

**Grønt:** gnavegrønt.

**Brød:** helst rugbrød eller grovbrød.

**Pålæg:** kød, æg, ost

**Fisk:** ca. en gang ugentligt.

**Frugt:** det friske og søde.

Der er menuplan for en uge ad gangen. Menuplanen kan ses på opslagstavlerne ved stuerne og på hjemmesiden.

**Børn under 1 år.**

Kost ifølge aftale med forældre og med udgangspunkt i levnedsmiddelstyrelsens retningslinier.

**Etniske børn.**

Kost ifølge aftale med forældre. Eventyrlunden har ikke halalslagtet kød.

**Forplejning i Eventyrlunden.**

Forplejningen er en del af dit barns tid i institutionen, hvor vi støtter barnet i at få en sund og varieret kost. Køkkenet tilbereder maden med friske råvarer. Køkkenet lægger stor vægt på, at størstedelen af maden er lavet fra bunden. Kostpolitikken tager udgangspunkt i ”De nye Nordiske anbefalinger” samt levnedsmiddelstyrelsens retningslinier om ernæringsmæssig rigtig kost til børn.

**Økologien i Eventyrlunden:**

Eventyrlunden køber økologiske råvarer idet det omfang der er økonomi til det.



Køkkenpersonalet og personalet er altid behjælpelige med råd og vejledning, hvis der opstår tvivl omkring kostpolitikken.

### **Traditioner**

- **Julefrokost** serveres af Eventyrlunden.
- **Påskefrokost** serveres af Eventyrlunden.

**Fastelavnsfest.** Der serveres fastelavnsboller til alle, som bages af køkkenpersonalet. I fastelavnstønderne vil der være lidt godt til børnene.

**Bålmad.** Ca., en gang i ugen tilberedes der bål mad for børnene i børnehaven samt i perioder for storegruppen i vuggestuen, i vores bålhytte på legepladsen. Børnene hjælper her med at tilberede maden sammen med personalet.

### **Fødselsdage både i vuggestuen og børnehaven:**

Eventyrlunden ser gerne, at børnene medbringer en af følgende forslag, hvis barnet ønsker at dele ud til gruppen:

- Boller, brød, frisk frugt eller grøntsager.
- Hvis der uddeles kage eller lignende, så skal dette begrænses til 1 stykke kage, 1 is eller 1 flødebolle pr. barn.

Ønsker I at holde fødselsdagen hjemme, har Eventyrlunden ingen indflydelse på sammensætningen af maden, men opfordrer jer til, at begrænse de søde sager.

### **Sukker og salt i varmen.**

I de varme perioder får børnene tilbudt sodavandsis, saftvand og chips i det omfang vi vurderer de har behov for.

Når der indtages salt, sørger man for, at kroppen binder væsken vi indtager.

Almindeligt postevand er ikke nok i varmen, da det ikke indeholder salte. Så ved indtag kun af postevand, risikere man at saltniveauet i kroppen falder, da man enten skyller, eller sveder det ud. Det er vigtigt, at børnene her i huset tilbydes væske mange gange i løbet af dagen, da kroppen kun kan optage 1 dl. pr. kvarter.

### **Fødevarestyrelsens 10 kostråd**

*(Kilde: Fødevarestyrelsens hjemmeside-[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk))*

De 10 kostråd er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet. De 10 kostråd finder du på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

### **Inspiration**

På følgende hjemmeside kan der hentes inspiration til mad og madpakker:

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

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

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

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

**Redigeret 7 nov.- 2022.**

**Kostudvalget.**