

KOSTPOLITIK FOR BØRNEHUSET KANINBJERGET

Kære Forældre

Med denne kostpolitik, ønsker Børnehuset Kaninbjerg at sikre børnene i institutionen, en sund og ernæringsrigtig kost. Som daginstitution, har vi et medansvar for, at børnene trives og udvikler sig som de skal, og her er den mad børnene spiser, en vigtig medspiller. Derfor har forældre og personale i Kaninbjerg, et fælles ansvar for, at børnene udvikler nogle gode og sunde kostvaner.

Læs evt. mere på: [Link til hjemmesiden altomkost.dk](http://Link%20til%20hjemmesiden.altomkost.dk)

Børnehaven

Morgenmad

Der er morgenmad fra kl. 6.30 – 7.30.

Her kan tilbydes:

Havregryn, Rugfrø, hjemmebagte grovboller, mager ost, marmelade og smør.

Formiddagen

Der er formiddagsmad kl. 9.00

Her serveres hjemmebagt grovbrød eller grovboller.

Frokosten – med fokus på madglæde, madmod og samvær om maden

Alle børn i børnehaven får frokost, som er tilberedt i institutionen. Frokosten er et godt samlingssted, hvor barnet lærer af, at se andre spise sammen og nyde maden. Velsmagende mad og en god stemning under måltidet giver lyst til at spise.

Madplanen er bygget op således, at der er taget højde for variation og årstider. På den måde sikres en bred vifte af råvarer, som indeholder forskellige mængder af vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer.

Madplanen indeholder i sin grundform et eller flere af nedenstående madvare/råvaretyper:

- Brød, gryn, kartofler, ris, pasta
- Grøntsager, frugt
- Kød, fisk, æg, mælk
- Fedtstof

Der anvendes fortrinsvis økologiske råvarer, hvorfor Børnehuset Kaninbjerg er certificeret til et økologisk spisemærke.

Eftermiddagsmåltid

Også måltidet til frugt om eftermiddagen skal være mættende, og består ikke kun af frugt og grønt, men også nogle af nedenstående elementer.

1. Frugt og grønt i hapse størrelser
2. Rugbrød, grov boller eller grovtoast

Måltidet består af boller med frugt eller grønt.

Vuggestuen

Det er vigtigt, at det lille barn får dækket sit behov for energi og næringsstoffer, således at barnet kan vokse og udvikle sig optimalt. Derfor er mange små måltider i løbet af dagen en god idé.

Alderssvarende måltider

I vuggestuen tilbydes det lille barn, i alderen 6 – 9 måneder, en kost der passer til barnets alder, i den såkaldte overgangsperiode. Fra 9-måneders-alderen er overgangsperioden slut, og barnet kan stort set spise den samme mad som resten af familien, når blot den er skåret i mindre stykker.

Morgenmad

Der er morgenmad i vuggestuen fra kl. 6.30 – 7.30.

Der kan tilbydes havregrød og havregryn, Rugfras, hjemmebagte grovboller, mager ost, marmelade og smør.

Formiddagen

Der er formiddagsmad kl. 9.00

Her serveres hjemmebagt grovbrød eller grovboller.

Frokosten – med fokus på madglæde, madmod og samvær om maden

Alle børn i vuggestuen får frokost, som er tilberedt i institutionen. Frokosten er et godt samlingssted, hvor barnet lærer af, at se andre spise sammen og nyde maden. Velsmagende mad og en god stemning under måltidet giver lyst til at spise.

Madplanen er bygget op således, at der er taget højde for variation og årstider. På den måde sikres en bred vifte af råvarer, som indeholder forskellige mængder af vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer.

Madplanen indeholder i sin grundform et eller flere af nedenstående madvare/råvaretyper:

- Brød, gryn, kartofler, ris, pasta
- Grøntsager, frugt
- Kød, fisk, æg, mælk
- Fedtstof

Der anvendes økologiske råvarer, hvorfor Børnehuset Kaninbjerget er certificeret til et økologisk spisemærke.

Eftermiddagsmåltid

Også måltidet til frugt om eftermiddagen skal være mættende, og består ikke kun af frugt og grønt, men også nogle af nedenstående elementer.

3. Frugt og grønt i hapse størrelser
4. Rugbrød, grov boller eller grovtoast
5. Grød til de mindste

Mælk og vand

Mager mælk eller mælkeprodukt dagligt, er en del af en sund kost. Mælk er en vigtig kilde til kalk, som styrker børnenes knogler, men mælken indeholder også andre vigtige næringsstoffer, som de fleste vitaminer og mineraler fx jod, B2 vitamin, B12 vitamin, calcium og fosfor.

For børnene i børnehaven, serveres vand til frokost og minimælk til frugt om eftermiddagen.

I vuggestuen tilbydes børnene vand og mælk til frokost, og vand til frugt om eftermiddagen. Børnene i alderen 1 – 3 år tilbydes minimælk.

Ved særlige lejligheder

Vi har forskellige traditioner ved højtiderne, og til fastelavn, påske, Sct. Hans og jul vil der forekomme afvigelser fra kostpolitikken.

Allergi, Specielle forhold

Er der nogle specielle forhold, der skal tages hensyn til, omkring dit barns kost, vil det kræve en lægeerklæring fra egen læge og godkendelse efter skøn fra husets leder.