

# Børneuniverset

## Vuggestuen

## Kostpolitik

---



De gode kostvaner grundlægges i barndommen og følger os hele livet igennem. Børn skal have sund og nærende mad. Kosten har stor betydning for barnets vækst og udvikling.

Små børn har behov for mange måltider i løbet af dagen, sundhedsstyrelsen anbefaler at barnet tilbydes et måltid med 2-3 timers mellemrum. Maden skal være energigivende og nærende - rig på vitaminer og mineraler. Børn bliver glade når de spiser god mad, de får overskud til at lege, lære og vokse og det styrker deres immunforsvar

Det er barnets forældre der har det endelige ansvar for barnets ernæring og grundlægning af gode kostvaner, men da de fleste vuggestuebørn tilbringer mere end halvdelen af deres vågne tid i vuggestuen, er det kun naturligt at vi påtager os en del af ansvaret for, at det er det rigtige børnene for at spise.

Vi sikrer derfor at maden har en sund sammensætning af gode råvarer og en tilberedning af maden der resulterer i gode sanseoplevelser hos børnene.

Vi vil bruge kosten i det pædagogiske arbejde ved at implementere den i vores læreplanstemaer.

Derfor har vi udarbejdet en kostpolitik, som skal være en hjælp i vores hverdag og medvirke til at gøre sundt mad til en velkendt og naturlig ting for børnene, samt synliggøre vores holdninger og pædagogik om måltiderne i vuggestuen.



## Økologi

I det omfang udbud og økonomi gør det muligt, vil vi anvende økologiske råvarer.

### Retningslinjer for barnets kost

Vuggestuen i Børneuniverset tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens/fødevarerstyrelsens retningslinjer, når vi planlægger og tilbereder den daglige kost.

Herning kommunes madordning er frokost.

Særlige forhold for de mindste f. eks. grød.

Mellemmåltider er tilkøbsydelse.

Barnets alder:	0-6 måneder	6-9 måneder	9-12 måneder	1 – 3 år.
Mad	Modertermælk Modertermælkserstatning.	Skemad, Små portioner: Vælling, grød Kartoffel- og grøntsags mos Brød m/ pålæg	Skemad som 6-9 mdr. dog i større portioner. Kød + fisk i små mængder.	Anbefalet fordeling: 20 % morgenmad 5 % formiddag 25 % frokost 20 % eftermiddag 25 % aften 5 % før sengetid
Drikke	Modertermælk Modertermælkserstatning	Modertermælk Modertermælkserstatning  % salt	Vand Modertermælkserstatning Sødmælk Surmælksprodukter. I alt ca. ½ l. i døgnet.  Spar på salt.	Vand 1+1/4 dl. Letmælk i vuggestuen.  1-1½ l. væske anbefales for hele døgnet.



## Kostråd for små børn

- Spis frugt eller grønt til alle måltider
- Spis fisk og fiskepålæg – 2 gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spar på sukker- især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet- især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten, barnet skal følge sin egen vækstkurve
- Sluk tørsten i vand- giv 3½ til 5 dl mælk og mælkeprodukter dagligt.
- Børn skal være aktive i mindst 30 minutter om dagen

## Vores ugentlige overordnede kostplan er:

- 1 rugbrødsdage
- 4 dage med varme retter

Forældre vil hver dag på opslagstavlen i vindfanget kunne læse hvad dagens måltid består af. Kostplanen vil ligeledes være at finde på NemBørn

Små børns energibehov opfyldes nemmest ved at fordele måltiderne jævnt over hele dagen. Vi tilbyder derfor følgende måltider:

- Morgenmad: Havregrød eller havregryn med mælk imellem kl. 6.30-7.30
- Mellemmåltid formiddag: Brød m. smør og frugt/ grønt og hertil mælk kl.8.30
- Frokost. Her serveres vand til maden, Kl. 10.45
- Mellemmåltid eftermiddag: Brød, pålæg og frugt/ grønt med mælk. kl. 14.30
- 1 gang i ugen servere vi f.eks. jordbærgrød, kanelbrød eller andet



## Sund frokost i vuggestuen

I vuggestuen fylder måltiderne meget. Derfor er måltidet en vigtig del af vores pædagogiske arbejde. Vi ønsker at børnene får et positivt og naturligt forhold til det at spise og at de oplever at være en del af et fællesskab omkring måltidet.

Måltidet rummer mange muligheder for udvikling af børnene, både motorisk, socialt, sprogligt og sansemæssigt. Børnene medinddrages i måltidet ved at deltage i praktiske opgaver omkring måltidet. De tildeles ansvar efter evne og udvikling.

Når børn spiser et fælles måltid, fungerer de som rollemodeller for hinanden, ligesom vi voksne bliver rollemodel. Den effekt er vigtig i udviklingen af sunde mad og måltidsvaner.

## Vi har udarbejdet retningslinjer for det gode måltid.

- Børnene vasker hænder før måltidet
- De største børn tager selv tallerken og kop med fra rullebordet og hen til bordet
- Vi serverer maden i små glasskåle så maden er synlig og børnene kan se indhold og farve
- Vi serverer mange forskellige retter som opfylder fødevarerstyrelsens retningslinjer
- Maden fordeles på bordene og vi spiser i små familiegrupper. Børnene har faste pladser
- Vi giver små portioner, og undgår at rode maden sammen. De største børn øser selv op eller får hjælp med at øse op.
- Maden er lavet så alle kan spise den og der er 1-2 ting som vi ved børnene kan lide
- Vi forsøger at lære børnene gode maner omkring måltidet
- Børnene må gerne undersøge og røre ved maden med fingrene, men opfordres til at bruge bestik
- Vi lader barnet spise maden i sit eget tempo og rækkefølge
- Børnene skal så vidt muligt sidde med ved bordet til alle er færdige
- Børnene opfordres til at hjælpe til med oprydningen efter maden
- Under måltidet er de voksne nærværende, udviser omsorg, tager sig tid til børnene og undgår uvedkommende voksensnak
- De voksne skal under måltidet undgå at servicere børnene, og i stedet udvikle selvhjulpethed ved at lade børnene hjælpe sig selv og hinanden, under hensyntagen til alder og formåen
- De voksne er under måltidet rollemodel for børnene, og udviser derfor ro og glæde ved maden og måltidet.



## Ansvar, samarbejde og særlige hensyn

Forældre og personale samarbejder om ansvaret for at børnene får sund og alsidig mad i vuggestuen.

Dette gør vi ved at der føres konstruktive dialoger mellem personale og forældre

Mad og måltidspolitikken er synlig

Forældre informeres om ny viden omkring sund mad

Madplanen sammensættes efter dansk kulturtradition, men forældre med anden kulturel/religiøs baggrund kan fravælge bestemte fødevarer for deres børn, ligesom børn med specielle behov kan tilgodeses efter lægens henvisninger.

## Slik, fødselsdage og fest

For meget sukker er unødvendig i barnets kost. Derfor prioriterer vi en kost med et minimum af sukker.

Ved fødselsdage eller afslutningsfester, vil vi bede forældrene om at undgå kage, slik og sodavand, og i stedet medbringe sundere madvarer. Dette kunne være boller, frugtspyd, frugtsalat, popcorn.

## Udarbejdelsen af vuggestuens kost og måltidspolitik

Kostpolitikken er udarbejdet af et kostudvalg bestående af lederen, to medarbejdere og vores økonomi.

Den er debatteret i personalegruppen og skal gennemlæses og godkendes af Børneuniversets bestyrelse.

Kostpolitikken forpligter især kostudvalget, men også den øvrige personalegruppe til at holde sig ajour med ny viden indenfor småbørnsernæring.

Hele personalegruppen er forpligtet til at efterleve kostpolitikken.

Kostpolitikkenes målsætninger og metoder evalueres løbende.

