

Det selvejende Dagtilbud

Børnebåndet



Børnebåndets kostpolitik

3. revideret udgave August 2018

I dagtilbuddet Børnebåndet vægtes kosten højt, hvorfor der er ansat 2 ernæringsuddannede, der med deres faglige baggrund har en dyb indsigt i bl.a. produktion af ernæringsrigtig mad, måltidet og dets betydning for en god social og aktiv hverdag. I køkkenet er det en værdi for os at lave maden selv, vi laver næsten alt maden fra bunden, hvilket gør det nemmere at holde både økologi procenten og økonomien. Dette giver en høj faglig tilfredsstilles og større udbud.

Der er fuldkostordning, hvilket betyder at børnene får serveret morgenmad, formiddagsmad, frokost samt eftermiddagsmad i institutionen.

Køkkenet har guldmærket i økologi, hvilket vil sige, at 90-100 % af maden er økologisk. Maden tager udgangspunkt i danske kulturtraditioner.

Diætkost skal være lægelig begrundet. Forældre kan efter religiøs overbevisning fravælge bestemte fødevarer for deres børn. Når der opstår behov for det, tages der konkret stilling til i hvilket omfang, der skal tilbydes særlig mad til børn på diæt eller børn fra andre kulturer. Dette foregår i dialog med den pædagogiske leder og det kostfaglige personale.

Vi prioriterer måltidet højt og ritualerne omkring det, da dette er en vigtig del af børnenes hverdag. Vi har fokus på både fællesskabets sociale samværsregler, sproget, sanserne og selvhjulpethed.

Menuplanerne er tilgængelige på intra samt opslag i institutionen.

Vi opfylder Århus kommunes kostpolitik og anbefalingerne for den danske institutions kost.

Dagens måltider:

Der bliver lagt stor vægt på farvesammensætning og tilberedning, da børnene ofte spiser med øjnene først, og herved vækkes appetitten. Der bliver produceret mad, som er tiltænkt børn, men der bruges også tid på at give børnene nye madoplevelser, så de herved får en god og bred madkultur, som de kan tage med sig i deres videre liv.

Morgenmad:

Der serveres morgenmad fra kl. 6.30 til 7.30.

Vi tilbyder havregryn med rosiner eller sukkerdrys, knækbrød og hjemmebagte grovboller. Af pålæg tilbydes ost og smør.

Der bliver serveret mælk og vand hertil.

Formiddagsmad:

Omkring kl. 9 serveres der et lille fiberrigt måltid for at holde et stabilt blodsukkerniveau. Det kan fx være en ½ rugbrød med leverpostej, gulerod, frugt eller lignede.

Frokost:

Der serveres frokost: kl. 11.00.

Tilbuddet til frokost følger en 14 dages menuplan. Over de 14 dage er der 3 rugbrødsdage, 2 suppe dage og 2 fiskedage samt 1 grøddag. De resterende dage serveres forskellige inspirerende retter herunder vegetarmad. Der tilbydes vand og mælk hertil.

Det selvejende Dagtilbud

Børnebåndet



Dagens menu sammensættes af flere elementer, således at der som regel altid er noget af maden, som børnene kan lide og derved bliver mætte. Hvis et barn på ingen måde kan lide det, som bliver serveret den pågældende dag, tilbydes der rugbrød.

Eftermiddagsmad:

Der serveres eftermiddagsmad fra kl 14.00.

Tilbuddet til eftermiddag er et stort og mættende måltid, da dette måltid er mindst lige så vigtigt for børnenes behov for energi, vitaminer og mineraler. Her består tilbuddet altid af flere elementer for igen at tilgodese så mange børn som muligt. Der indgår altid brød, altid 2 slags frugt/grøntsager og afhængig af årstid serveres der frugtgrød, koldskål eller surmælksprodukter med topping.

Økologi og råvarer:

Tankerne omkring økologi og bæredygtighed er vigtige parameter i planlægning af menuerne. Ved at tilbyde en overvejende økologisk kost til børnene ved vi, qua vores fagprofession, at der fravælges mad med sprøjterester, GMO og yderligere forurening af grundvandet. Derfor arbejdes der meget med årstidsbestemte råvarer, mindskelse af madspild, produktion af maden fra bunden, samt at give børnene en stor kulinarisk smagsoplevelse.

Denne faglighed, som udmøntes herigennem, er vigtig i vores køkken, og derfor har vi guldmærket i økologi, som afspejler andelen af økologiske råvarer.

Hver måned modtages en økologirapport fra vores leverandør, som dokumentation for procentdelen af de råvarer der er økologiske.

Sukkerpolitik:

Højest 10 % af det samlede energiindtag må komme fra sukker. Sukker giver kun energi og indeholder ingen vitaminer og mineraler. Det betyder, at for meget af de søde sager optager pladsen fra andre sunde fødevarer. Derfor er opmærksomheden omkring børns indtag af sukker væsentlig for at minimere sukkerindtaget i hverdagen, dog uden at udelukke det helt i dagtilbuddet.

Nedenstående punkter har til formål at sikre, at indtaget af sukker i dagtilbuddet holdes på et niveau, der lever op til fødevestyrelsens anbefalinger.

Fødevestyrelsen udspecificerer at børn generelt i Danmark indtager for meget sukker, samt at sukkerholdig mad ofte tager appetit fra den sunde mad.

Der appelleres til at forældre husker på, at det sagtens er muligt både at spise sundt og samtidig dække behovet for smagsoplevelsen af det søde. I den forbindelse er det værd at huske på, at det naturligt forekommende sukker i frugt og grøntsager ikke defineres som *tilsat* sukker.

Traditioner/andre mærkedag:

I forbindelse med traditioner og mærkedage, har Bestyrelsen vedtaget, at der kan serveres noget sødt. Det er fx æbleskiver til julearrangementet, hjemmebagte småkager, kvalitets chokolade i godteposen til jul og fastelavn. Ligeledes er der saft til børnene ved div. forældre arrangementer. Personalet i køkkenet anvender ind imellem sukker i madlavningen, som her opfattes som et krydderi, og som ikke overskrider Fødevestyrelsens anbefalinger.

Dagtilbuddets menuplaner, som findes på intra, giver et billede af den ernæringsrigtige kost, som serveres. Her er der bl.a. fokus på, at børnene tilbydes mad med vægt på forholdsvis langsomme optagelige kulhydrater og derved et minimum indtag af sukker.

Det selvejende Dagtilbud

Børnebåndet



Fødselsdag:

Barnets fødselsdag er selvfølgelig en meget særlig dag, hvor der i institutionen bliver hygget med flag og fødselsdagssang, så barnet ved, at det er deres festdag. Forældre er velkomne til at være med i fejringen af barnet om eftermiddagen, hvis de har mulighed for det.

Når barnet ønsker at holde fødselsdag i institutionen, er der følgende retningslinjer gældende:

- Aftale med stuepersonalet mindst et par dage i forvejen pga. andre planlagte aktiviteter.
- Der må medbringes EN usund madting, fx kage, glasurboller, flødeboller eller sodavandsis.
- Alternativet må der gerne medbringes sunde madvarer fx frugtspyd, tørret frugt, udskåret frugt eller smoothies.

De 3 ovennævnte punkter gælder også til fødselsdage, hvor institutionen inviteres hjem til barnet på hverdage. Inviterer I til hjemmefødselsdag som rækker ind over frokosttid forventes følgende;

- At der serveres et næringsrigt frokostmåltid.
- Der må serveres EN usund madting, som ovenstående.

Ovenstående retningslinjer kan I selvfølgelig afvige fra ved private arrangementer i fritiden. Alternativt er der mulighed for at arrangere en lille skattejagt, teaterstykker med mere i institutionen, som fejring af barnets fødselsdag.

Børns ernæring:

Børn fra 3 år følger den samme energi anbefaling som voksne og ser således ud:

10-20 E% fra protein
25-40 E% fra fedt
45-60 E% fra kulhydrat

De officielle Kostråd oktober 2013:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
2. Spis frugt og mange grøntsager
3. Spis mere fisk.
4. Vælg fuldkorn.
5. Vælg magret kød og kødpålæg.
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt.
8. Spis mindre mad med mindre salt.
9. Spis mindre sukker.
10. Drik vand.

Næringsberegning:

2017

Nedenstående næringsberegning er udarbejdet over en 14 dages menuplan. Det er udregnet i VitaKost programmet, som giver et retvisende billede af bl.a. kostens indhold af næringsstoffer.

Energiberegning er for en 14 dages menuplan

	Anbefalet værdier	Aktuelle tal
--	-------------------	--------------

Det selvejende Dagtilbud

Børnebåndet



Kulhydrat	45-60 E%	49,9 E%
Protein	10-20 E%	15,9 E%
Fedt	25-40 E%	23,4 E%
Kostfibre	2-3 g pr. MJ	3,31 E%

Energiberegningen viser at Børnebåndet generelt efterlever de officielle krav til næringsanbefalingerne for børn. Et af de få opmærksomheds punkter, som vi dog fremover vil arbejde med er indtagelsen af fedt. Vi har fx opgraderet til mimimælk, og serverer plantebaseret smør til eftermiddagsbrødet 2x ugentligt.