

Overordnet kostpolitik for Rask Mølle/Åle distriktet:

Bestyrelsen ser det som forældrenes ansvar at tage stilling til, hvad deres barn må/skal spise.

Der tilstræbes en sund og varieret kost i institutionerne!

De børn, der ikke har spist hjemmefra tilbydes morgenmad. Der vil være sunde og gode morgenmadsprodukter på bordet.

Det er vigtigt, at madpakken spises i en god atmosfære.

Barnet bestemmer selv i hvilken rækkefølge madpakkens indhold spises, men der opfordres til, at der spises et stykke groft brød først.

Oplever personalet i institutionen, at et barn mistrives, og vi har en fornemmelse af, at det kan skyldes kosten, tager personalet initiativ til en dialog med forældrene.





Morgenmad:

Børnene tilbydes morgenmad i tidsrummet kl. 6.15-7.30.

Der serveres havregryn, cornflakes og rugbrød med f.eks. smør, ost og leverpostej. Hertil får børnene mælk/vand.

Hvis køleskabet rummer frugt og grøntsager, vil det også være at finde på morgenbordet.

Formiddag:

Ca. kl. 8.30 tilbydes børnene i vuggestuen et lille mellemmåltid bestående af lidt frugt og brød.

I yngste afdeling samler vi de børn, der har behov for at få lidt at spise ca. kl. 8.30 – vi spørger, men det er helt op til børnene, om de vil være med til at spise – på dette tidspunkt vil det være en mad fra madkassen.

I ældste afdeling kan børnene selv tage en mad fra madkassen, hvis de har behov for det.

Madpakker:



Vi opfordrer forældrene til at lave sunde og varierede madpakker, der vækker barnets appetit, og giver barnet energi til resten af dagen.

Vi ser gerne, at mængden af sukkerholdige produkter (mælkesnitter, chokoladekiks, yoghurt o.lign.) i madpakken begrænses. Disse produkter mætter kun kortvarigt og giver ikke børnene nogen form for god energi.

Grundpillerne i madpakken bør være:



Groft brød f.eks.: rugbrød, grovboller, speltbrød.

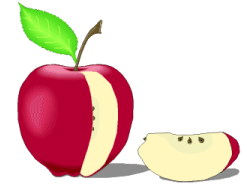
Grøntsager f.eks.: gulerod, agurk, peberfrugt, tomat, minimajs, blomkål, broccoli m.m.

Alsidigt pålæg f.eks.: leverpostej, æg, spegepølse, hamburgerryg, ost, røget medister, kødpølse, pølse, rullepølse, roastbeef m.m.

Fisk f.eks.: sild, laks, makrel, tun, torskerogn m.m.

Frisk frugt f.eks.: vindruer, kiwi, melon, æble, banan, pære, appelsin, mandarin, jordbær, nødder, tørret frugt m.m.





Eftermiddagsmad:

Ca. kl. 14 tilbydes børnene et mellemmåltid.

Det er som regel 2 slags frugt eller grøntsager – der serveres altid en eller anden form for brød til.

Måltidet kan f.eks. også bestå af rugbrød med pålæg, knækbrød m/smøreost, brød m/ostestave o.lign.

Frugtordningen:

En forældrebetalt ordning i børnehaveafdelingen, der administreres af en forælder i Solstrålen.

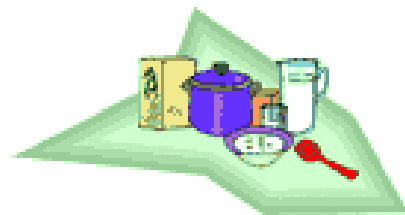
Prisen er pt. 60,- pr. måned.

Dette beløb dækker eftermiddagsmad og 1 maddag pr. gruppe pr. måned.

Maddage:

Som en del af dagligdagens aktiviteter laver hver gruppe mad sammen 1 gang om måneden. Børnene er med til at bestemme, hvad menuen skal bestå af, og de er med til at tilberede maden.

Menuen er som oftest smør-selv-rugbrød, men kan være pasta bolognese, pitabrød med diverse fyld o.lign.



Højtider/arrangementer:

Personalet beslutter, hvad der skal serveres til de enkelte arrangementer, ud fra de kostprincipper vi har.





Fødselsdag:

Børnenes fødselsdage kan fejres på forskellig vis – Yngste afdeling fejrer fødselsdag i Solstrålen, mens der i Ældste afdeling er mulighed for at invitere os hjem, hvis I har lyst til at se os hjemme hos jer.

Vi har alle sammen brug for, at vores kost indeholder en vis mængde sukker, men vi opfordrer til, at sukermængden i fødselsdagsmaden så vidt muligt begrænses. Festmad kan godt være sundt, sjovt og smage godt på samme tid. Nedenstående er Solstrålens bud på nogle gode ideer.

Det er vigtigt at tænke på, at maden til fødselsdagen skal erstatte det måltid børnene normalt får i form af madpakken – med mindre andet er aftalt.

Børnene har brug for noget solidt, noget der mætter – f.eks. kartofler i ovn, kold eller varm pasta, ris eller rugbrød/boller med forskelligt pålæg.

Hertil kan serveres forskellige farsretter, kylling eller fisk (uden ben). Der må meget gerne være forskellige slags grøntsager til, men anret hver slags i sin egen lille skål, så bliver det langt mere overskueligt for børnene. Af drikkevarer anbefaler vi højst 1 glas saftevand eller sodavand og herefter vand.

En god dessert kan være frugtsalat, lagkage med frugtfyld o.lign. Det er også fint med en kage, men så kan slikposen (f.eks. en slikkepind eller 1 lille pose Haribo) eventuelt erstattes af et frugtspyd med f.eks. kiwi, banan, pære, æble eller anden spændende frugt.

Nyttige links:

Her et par tips til, hvor I kan hente gode ideer til madpakken/fødselsdagen:

www.madklassen.dk

www.arla.dk

www.frugtfest.dk

www.skolemaelk.com

www.altomkost.dk

