

Midtbyens Børnehus

Kost- og råvarepolitik



Hvorfor har vi en kostpolitik?

I Midtbyens Børnehus går vi højt op i at servere en sund og varieret kost, som lever op til Fødevarestyrelsens anbefalinger om mad til børn i daginstitutioner. Det gør vi for at bidrage til børnenes trivsel og udvikling, samtidig med at vi introducerer børnene for nye smagsoplevelser og udfordrer madmodet hos mange.

I de nyeste anbefalinger er der foruden fokuset på ernæringsrigtig kost også stort fokus på at spise klimavenligt og bæredygtigt, så vi passer på både mennesker, dyr og natur. Som situationen er nu, er vores fødevarer system ikke bæredygtigt, og derfor er der brug for at vi justerer hist og her. Det vil vi i vores køkken gerne være med til at bidrage til.

Ved at have en kostpolitik sikrer vi os bedst muligt en fælles retning for, hvad der bliver serveret for vores børn, mens de er i daginstitution.

De officielle kostråd – godt for sundhed og klima:

- ✓ Spis flere grøntsager og frugter
- ✓ Spis mad med fuldkorn
- ✓ Spis mindre kød - vælg bægfrugter og fisk
- ✓ Sluk tørsten i vand
- ✓ Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- ✓ Spis mindre af det søde, salte og fede
- ✓ Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Læs evt. mere på www.altomkost.dk



Ugens madplan:

De ugentlige madplaner er tilgængelige på Aula. Der tages forbehold for, når teknikken en sjælden gang driller ☺

En typisk uge ser således ud:

- ❖ Mandag: Grød med forskellig topping, fx frugtsovs og knas
- ❖ Tirsdag: Rugbrød
- ❖ Onsdag: Varm ret / ofte en suppe eller anden kødfri ret
- ❖ Torsdag: Varm ret / kød, fisk eller vegetarisk
- ❖ Fredag: Rugbrød

Vi tilbyder:

- ✓ Morgenmad fra kl. 06:30 - 07:30
- ✓ Formiddagsmad fra kl. 08:45 - 09:15
- ✓ Frokost fra kl. 10:45 i vuggestuen og fra kl. 11:00 i børnehaven
- ✓ Eftermiddagsmad fra ca. kl. 13:45-14:30

Der tilbydes babymælk til børn op til 12 mdr., herefter letmælk til børn fra 12 mdr. – 3 år og skummetmælk til børn fra 3 år. Herudover tilbydes der selvfølgelig altid vand.

Drikkedunke:

Alle børn i børnehaven skal have deres egen drikkedunk med hjemmefra. Vuggestuebørnene drikker af kopper, som vi har her i huset.

Måltidskultur:

Vores måltider foregår i en hyggelig atmosfære, hvor vi taler roligt sammen og hvor måltidet fungerer som et fælles samlingspunkt. Det fælles måltid skal være en god oplevelse i et inkluderende fællesskab, hvor vi bliver siddende ved bordet, mens vi spiser sammen.

Når der serveres formiddags- og eftermiddagsmad foregår det ofte som en slags "café-ordning", hvor børnene kan komme og spise, og dernæst gå fra bordet, når de er færdige, og vende tilbage til den leg, de måske har været i gang med.

Vi stræber efter at børnene lærer gode madvaner, samt at understøtte nysgerrigheden og styrke deres madmod.

Vi omtaler maden positivt og lægger vægt på det man kan lide, fremfor det man ikke kan lide.

Den voksnes rolle:

De voksne guider og opfordrer børnene til at smage på maden. Vi støtter børnene i at være så selvhjulpne som muligt, ved fx selv at øse op og tage fra fadene, hjælpe med borddækning og rydde af bordet, skrabe madaffald af tallerkner osv.

Når det er muligt, gerne på den ene af ugens to rugbrødsdage, smører børnehavebørnene selv deres rugbrødsmadder til frokost, med hjælp og støtte fra den voksne. På den måde hjælper vi børnene til at blive mere selvhjulpne.

De voksne har ansvar for at være anerkendende og skabe en positiv stemning, så børnene får mod på at øve sig og turde selv. Det er ok at komme til at spilde.

De voksne agerer rollemønstre for børnene: "Det er ikke det vi siger, men det vi gør." Vi tilbyder et pædagogisk måltid, som vil sige, at de voksne spiser en mindre portion af maden sammen med børnene, for at indgå i fællesskabet omkring maden sammen med børnene.

Børnenes fødselsdage:

Køkkenet sørger for brød/frugt, samt fx rosiner og/eller nødder og festpynt til at pynte frugtfade, m.m. med.

Det er ikke tilladt at medbringe mad hjemmefra til at dele ud.

Barnet fejres med fødselsdagssang og gave fra stuen ved formiddagsmaden.

Særlige begivenheder og højtider (jul, fastelavn, halloween, påske, m.m.):

Ved højtider som jul og påske serverer vi hhv. jule- og påskefrokost, hvor vi gør lidt ekstra ud af serveringen, og maden får her lov til at afvige en smule fra de officielle kostråd. Derudover laves der også pædagogiske aktiviteter med fx pebernøddebagning, m.m.

Til fastelavn serverer vi fx fastelavnsboller med glasur og lidt chokoladepåklæbninger i I begrænset omgang foregår der også pædagogiske aktiviteter, hvor der indgår popcorn, pandekager på bål og lign.

Særlige hensyn:

Der tages hensyn til allergier og intolerancer ved fremvisning af lægeerklæringer
Der tilbydes grød til babyer, der endnu er på overgangskost og for små til at spise normal kost

Vi tager hensyn til trosretninger i det omfang, at der altid vil være alternativer eller rigeligt med mættende tilbehør, hvis der fx serveres grisekød.

Når børnene ikke kan lide det mad, der serveres:

Vi oplever generelt, at børnene er glade for den mad, vi serverer. Det sker også, at børn spiser mad her, som vi hører forældre fortælle, at de ikke spiser derhjemme. Vi oplever også at børnene ofte bliver mere madmodige, når de ser deres sidemakker spise med velbehag 😊

Dog kan vi ikke helt komme uden om, at der vil være tidspunkter, hvor alt maden ikke falder i god jord hos alle, men der er altid mulighed for at blive mæt, og vi sørger for at alle børn bliver tilbudt noget at spise.

Vi har et stort ønske om, at alle børn smager på maden - både fordi man ikke kan sige, at man ikke kan lide det, før man har smagt på det, men også fordi undersøgelser viser, at børn skal smage på noget mange gange, typisk 8-15 gange, før de kan lide det. Læs evt. mere på www.smagforlivet.dk.

Vores råvarepolitik:

Vi er i Midtbyens Børnehus registeret med det økologiske spisemærke i guld og dermed ligger vores økologiprocent mellem 90-100%, og som udgangspunkt så tæt på 100% som muligt. Menuen tilpasses ud fra sæsonens råvarer, samt hvad der kan skaffes økologisk, og derefter prioriterer vi lokale råvarer.

I nogle tilfælde vil vi være nødsaget til at købe et konventionelt produkt, hvis det ikke kan skaffes økologisk, fx nogle laktose- og glutenfrie produkter, visse krydderier, opdrættet fisk som laks, eller lignende. I andre tilfælde kan prisen også betyde, at vi er nødt til at vælge et konventionelt produkt. En sjælden gang sker det også, at vi modtager frugter fra børnenes egne haver, og disse vil blive medregnet som konventionelle råvarer. De konventionelle råvarer vil tilsammen maksimalt udgøre 10% af den samlede nettovægt af vores indkøbte og anvendte råvarer.

Visse fødevarer indgår ikke i beregningen af økologiprocenten, fx vildtfanget fisk. Fx er makrel og torsk oftest vildtfanget, og derfor vil makrel i tomat og fiske- og torskerogn på dåse ikke indgå i økologiregnskabet.

Ved særlige begivenheder kan fødevarer også holdes uden for økologiberegningen. Det gælder produkter, som svarer til dem, som serveres for børnene, men som kun anvendes lejlighedsvist, fx til forældremøder, generalforsamlinger, forældrekafe, m.m. I disse tilfælde holdes indkøbene regnskabsmæssigt adskilt fra indkøbene til børnene i form af særskilte fakturaer og registreringer. Det vurderes fra køkkenet, hvilke mængder, der skal indkøbes i forhold til deltagere, således at vi får så få rester som muligt. Eventuelle rester kasseres eller holdes adskilt fra børnenes mad i separat køle- eller fryseskab.

Vi serverer overvejende hjemmelavet og hjemmebagt mad.

Vi har ikke en stram "nul-sukker"-politik, da sukker indgår som et krydderi i vores madlavning, men vi begrænser mængden af sukker til et minimum, og forsøger i stedet at anvende naturligt frugtsukker i stedet for raffineret sukker, hvor det er muligt.

Produkter som anvendes til fx modellervoks, saltdej eller lignende holdes ligeledes uden for beregningen af økologiprocenten og holdes regnskabsmæssigt adskilt via særskilte fakturaer.

Hver kalenderår sikres dokumentation for at vores fødevareleverandør, primært BC Catering, er omfattet af økologikontrol i henhold til EU's økologiforordning.

Økologiprocenten opgøres i nettovægt og sker minimum kvartalsvis.

Generelt arbejder vi ud fra "undgå madspild"-princippet, hvor vi køber det vi skal bruge – og bruger det, vi har købt.

/Kristina, juni 2022