

2021
2021

KOSTPOLITIK

Børnehuset Roholmhaven



*Ud arbejdet af Køkken personale fra Snerlen,
Valmuen og Mælkebøtten*

01-04-2021

Indledning:

Nedenstående beskriver kostpolitikken for dagtilbuddet for de 0-6 årige i Roholmhaven. Formålet med kostpolitikken er, at beskrive måltiderne i hverdagen og hvilke traditioner der er omkring mad og måltider i Roholmhaven, og hvordan disse fejres. Kostpolitikken er udarbejdet i tråd med "Mad- og måltidspolitik for dagtilbud, SFO, klub og skoler i Albertslund kommune", hvor der lægges vægt på at skabe "det sunde liv" gennem en sund og varieret kost i kommunen.

(Link til Albertslund kommunes mad og måltidspolitik:

<https://albertslund.dk/media/159782/Mad-og-maaltidspolitik.pdf>)

Kostfagligt personale og deres rolle i Roholmhaven:

Roholmhaven består af tre huse med hver deres køkken. Køkkenpersonalet laver mad til hver sit hus og samarbejder med hinanden gennem faglig sparring og fælles planlægning. Vi arbejder for, at køkkenpersonalet er en del af det pædagogiske arbejde omkring mad og måltider. Huset bestræber sig på et stærkt tværprofessionelt samarbejde mellem kostfagligt og pædagogisk personale og kvalitet og temaer følges ad.

Gode madvaner:

I Roholmhaven skaber vi trygge rammer for barnet omkring måltidet og understøtter børnenes nysgerrighed, så barnet finder mod til at smage nye ting.

Der bliver selvfølgelig serveret livretter som pasta med kødsovs, men vi forsøger samtidig at introducere børnene for mange forskellige råvarer, smage og madoplevelser. På den måde vil de få pirret deres nysgerrighed, få mod til at smage nye ting og dermed få en sund og varieret kost, der er gavnlig for deres vækst og trivsel.

Som forældre kan man til tider opleve, at ens barn ikke har spist så meget i institutionen, men børns appetit og lyst til at smage nyt, kan som sagt variere, hvilket periodevis er helt normalt.

De voksne er rollemodeller, der sørger for at skabe den gode stemning, omkring måltidet, snakker med børnene om maden, giver ro til at spise/smage og ikke mindst plads til at øve selvhjulpenhed.

Børnene bliver inddraget i tilberedning af maden, når det er muligt. Dette kunne være som en pædagogisk aktivitet på stuerne, hvor børnene f.eks hjælper med at skrælle, pille eller skære diverse grøntsag eller frugter, eller er med til at lave boller mm.

Det pædagogiske måltid:

Det pædagogiske personale spiser ved måltiderne en mindre portion af den samme mad, som børnene spiser. Denne mad er et pædagogisk redskab, som skal bruges til at inspirere børnene til at spise maden, ligesom man gør hjemme i en familie.

Børnene skal kunne spejle sig i den voksne, og derfor spiser den voksne ikke egen, medbragt mad sammen med børnene. Det pædagogiske måltid udgør ca. en halvdelen af en normalportion (Hvad menes der her)??

Måltidet som pædagogisk redskab:

(Under Covid-19 vil der være ændringer i den måde måltiderne serveres, med henblik på at efterleve de nødvendige restriktioner)

I Roholmhaven vægter vi det inkluderende måltid højt, ved at børnene sidder i små grupper med en voksen, hvor der er en rolig og hyggelig atmosfære. Her skabes der et nærvær med fokus på dialog og understøttelse af det enkelte barn.

For at skabe overskuelighed under måltidet, serveres maden i mindre skåle, der er lettere at håndtere og flytte rundt på, så børnene selv kan øse op og hjælpe til. Vi mener, det er vigtigt, at børnene selv har indflydelse på hvad de putter på deres tallerken. Det er en del af pædagogikken, at børn motiveres til at smage på maden inden den fravælges.

Børnene bliver opfordret til bede sidemanden om maden, og række skålen videre til hinanden. Dette gør at børnene får en større opmærksomhed på hinanden, hvor deres sociale kompetencer styrkes. Det giver dem en følelse af hjælpsomhed, og at de er en del af et fællesskab.

I vuggestuen arbejdes der ud fra den overbevisning, at allerede fra børnene udviser tegn på at spise selv, bliver de understøttet i denne proces.

De fysiske tiltag, med maden i mindre skåle og vand/mælk i små kander, gør læreprocessen lettere i vuggestuen, når barnet skal øve sig i at øse mad op, hælde vand/mælk op med små kander. Gennem aktiv inddragelse udvikler barnet sin finmotorik, sin selvfølelse, føler glæde og stolthed over selv at få lov til at tage ansvar. Det er en del af en proces, allerede fra vuggestuealderen, at børnene lærer at vente på tur, vente på maden osv. Det er lidt svært til at begynde med, men ved fælles hjælp går tingene fint.

Vi arbejder med, allerede fra vuggestuen af, at børnene er medinddraget i mange forskellige processer, f.eks.

- Hente maden i køkkenet
- Dække bord

- Rydde op efter sig, sætte tallerken og kop på rullebordet

Alle disse processer er med til at styrke udviklingen af selvhjulpethed hos barnet og selvhjulpethed er vigtigt fordi:

- Det styrker barnets selvtillid, jeg kan selv og barnet oplever succes.
- Det styrker barnet selvfølelse, som fører til styrkelse af personlig udvikling.
- Barnet lærer at klare sig selv og få succes.
- Barnet oplever, at tage del i fællesskabet.

Kræsenhed:

De fleste børn har perioder, hvor de udviser kræsenhed i en eller anden grad. Jo flere smagsindtryk barnet får inden kræsenheden sætter ind, og jo flere forskellige råvarer de har lært at kende, jo lettere er det for barnet at komme igennem denne kræsenhedsperiode.

Ny smag af mad, er ofte noget, man skal lære at kunne lide. Det er helt naturligt at børn afviser mad, som de ikke er vant til at spise. For at madens smag kan blive mere og mere velkendt er det vigtigt at børn smager på maden når det serveres. (Kilde: Smag for livet) <http://www.smagforlivet.dk/sites/default/files/documents/SMAG05%20-%20Madmodige%20boern.pdf>)

Der er ingen der siger, at man skal kunne lide alt, men hos de børn der spiser meget ensidigt, handler det ofte om en vane i stedet for en kræsenhed.

I Røholmshaven støtter og udfordrer vi læreprocessen ved at skabe rammerne for, at barnet trygt kan eksperimentere med nye smagsoplevelser og i eget tempo finde frem til, hvad han eller hun kan lide at spise. Hvis de ikke kan lide maden får de tilbudt rugbrød i stedet.

Børn, mad og ernæring:

De måltider der tilbydes i Røholmshaven følger de officielle anbefalinger fra fødevarestyrelsen, som bygger på de 7 officielle kostråd og NNR (Nordiske næringsstof anbefalinger)

Spis flere frugter og grøntsager

Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

Spis mad med fuldkorn

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre af det søde, salte og fede

Sluk tørsten i vand

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Menuplaner:

Menuplaner er omdrejningspunktet for arbejdet i køkkenet og er med til at give struktur og overblik over produktionen og indkøb af fødevarer.

Menuplaner skal samtidig være med til at sikre måltidets ernæringsmæssige kvalitet samt vigtigheden af, at alle måltider der serveres er varierende og bestående af sunde råvarer.

Køkkenpersonalet dokumentere løbende dagens ret på Aula, således man kan se hvad børnene er blevet tilbudt i løbet af ugen

Ifølge anbefalingerne, skal maden i en daginstitution dække halvdelen af den daglige, anbefalede kost. Det betyder at et vuggestuebarn skal have 130 g frugt og grønt om dagen, hvoraf halvdelen er grove grøntsager. Et børnehavebarn skal have 180 g om dagen. Et vuggestuebarn skal have 65 g fisk og 65 g kød om ugen, og et børnehavebarn skal have 90 g. fisk og 90 g. kød om ugen.

Kilde: [Maaltidsmaerket_daginstitutioner_Guide.pdf \(altomkost.dk\)](#)

Eksempel på menuplan:

Ugens menu planlægges ca. hver anden uge ud fra et tema. Det kan følge et tema i det pædagogiske årshjul, som fx bæredygtighed, verdens tema eller højtider. Et tema kan også være madspild, bålmad eller en specifik grøntsag.

Eksempel på en uges menu:

Tema: Knoldselleri

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Frokost	Ris med kødsauce med mange grøntsager	(okse)Hjerte-sellerigryde med kartoffelmos	Grød med æble og kirsebær topping, klemmentiner og ristede solsikkefrø	Bagt lyssej, grov ærtepur, ærteskud og sellerifritter	Rugbrød med leverpostej og rødbede, makrel, ost, fiskerest, ærter, gulerødder og glaskål

Eftermiddag	A38 med rugbrødsdry s og frugt	Birkesboller og frugt/grønt	Madmuffins med grøntsager og frugt/grønt	Ristet rugbrød, ost og glaskål	Hjemmelavet knækbrød og frugt/grønt
-------------	--------------------------------	-----------------------------	--	--------------------------------	-------------------------------------

Økologi:

I Roholmhaven har alle tre køkkener det økologiske sølv spisemærke, hvilket betyder at 60-90% af vores råvarer skal være økologiske. I Roholmhaven er ca. 90 % af den mad, frugt og grønt der serveres økologisk. Det betyder, at børnene får langt færre tilsætningsstoffer, pesticidrester og at der tages hensyn til dyrevelfærd. Endvidere købes frugt og grønt generelt i sæsonen, således at miljø aspektet også medtænkes i vores køkkener.

Sukkerpolitik:

Der er nul-sukker politik i Roholmhaven, udover det, der er naturligt i de forskellige fødevarer og der hvor det anvendes som krydderi i en begrænset mængde.

Fødselsdage:

Når børnene har fødselsdage vil de altid blive fejret i institutionen med flag og sang. Fødselsdage er for barnet en ganske særlige dag, hvor man er i centrum og måske har noget "lækkert" med til uddeling. Det er altid en god idé at snakke med personalet omkring fødselsdage, da vi i hverdagen har nul-sukker politik.

Hvis der inviteres til fødselsdag hjemme, er sukkerpolitikken den samme som hvis fødselsdagen blev holdt i institutionen, desuden er det også vigtigt at være opmærksom på børn med særlige kost-hensyn.

De fem særlige lejligheder:

Forældrebestyrelsen har besluttet, at der er 5 arrangementer om året, hvor der kan være serveret søde sager, såsom kager, søde læskedrikke og slik. De er:

- **Fastelavn**
- **Afslutning for skolebørn**
- **Børnefestugen**
- **Sommerfest/efterårsfest med forældre**
- **Jul**

Til fastelavn vil der typisk blive slået katten og tønden, hvor tønden indeholder f.eks. små pakker af rosiner/figenstænger, klementiner, små poser med popcorn eller lig. Derudover vil der blive serveret hjemmebagt fastelavnsboller med glasur.

Til afslutninger for skolebørn vil der holdes en fest for børnene om aftenen. Her vil der blive serveret et festmåltid som indtages fælles i en af husene. Det aftales imellem køkkenpersonalet og pædagogerne tilknyttet skolebørnene hvad der skal serveres. Til børnefestugen vil børnene have mulighed for at "købe" fra de forskellige boder, som kan være pandekager, pølser, gnaveben m.m., derfor medbringes der kun madpakke samt frugt.

Derudover holder vi kaffe/frugt/kage eftermiddag en af dagene på BFU.

Til Sommerfesten/efterårsfesten er der forskellige traditioner. Dette kan f.eks. være kagebord med kagekonkurrence. Der kan også være forskellige boder hvor der uddeles små slik ting som chokolademønter, snørebånd eller lignende.

I julemåned kan der være forskellige aktiviteter med at bage f.eks. julesmåkager både til at hygge med i institutionen og som julegaver, kakaokugler, luciaboller etc. det er op til de forskellige huse at finde ud af hvordan de hygger i december måned samt holde det begrænset.

Pædagogiske aktiviteter med søde sager:

Der er mulighed for at lave pædagogiske aktiviteter der indeholder sukkerholdige ting med børnene 3-4 gange om året. Det er pædagogerne der bestemmer alt efter tema, hvordan aktiviteterne skal afvikles. Her nogle forslag:

- En aktivitet kan være at bruge naturens frugt og grønt til at sylte med. Dette kan evt. serveres til et enkelt måltid og derefter kan børnene få resten med hjem, således at forældre selv kan disponere over det.
- Der kan laves bål i institutionen, hvor der kan serveres varm kakao og evt popcorn.
- Til påske kan der findes påskeæg på legepladsen.

Særlige hensyn:

I Roholmhaven bliver der taget hensyn til børn, der af religiøse og kulturelle årsager har særlige regler eller forbehold til mad. Hvis der serveres en fødevarer som nogle børn af visse årsager ikke må spise, serveres det et alternativ.

Hvis et barn af helbreds mæssig årsager skal undgå særlige fødevarer f.eks. pga. allergi, vil der blive taget hensyn til dette. Dog skal der foreligge en lægeerklæring, før der kan serveres særlig diætkost.

Styrkede pædagogiske læreplan og børneliv i sund balance:

Den styrkede pædagogiske læreplan er som denne kostpolitik, en del af vores styringsværktøjer og de to værktøjer binde sammen i.....

I 2020-2025 er vi en del af projektet "børneliv i sund balance", som 10 af Albertslunds institutioner er en del af. Projektet omhandler børne og unges sundhed i alle dele af

deres liv og inddrager alt fra daginstitutioner til skolerne, sundhedsplejerskerne, idræt mm. Der er i samarbejde med projektlederne udarbejdet tre temaer og et af temaerne har ordlyden - Sund mad og drikke sammen. Under emnerne er:

- Vi er nysgerrige på, hvor maden kommer fra og vi er modige på at smage nyt.
- Vi sætter sunde rammer for maden og måltiderne i hverdagen, og når der er fest – sammen med forældrene.