



Kostpolitik

Forord

Kosten har stor betydning for børns vækst, udvikling og risiko for sygdomme senere i livet. Når børn tidligt lærer at spise sundt, får det betydning for deres kostvaner resten af livet, hvilket bidrager til at forebygge overvægt, kostrelaterede sygdomme, huller i tænderne og hyperaktivitet. Og så kræver det masser af god næring, når børn skal vokse, lege, lære og udvikle sig.

Formål

Denne kostpolitik er udarbejdet med henblik på at understøtte det forebyggende arbejde i forhold til børns kostvaner.

De daglige måltider, som serveres i institutionen, indeholder pædagogiske, sociale og kulturelle muligheder, som benyttes positivt i hverdagen.

Kostpolitikken indeholder oplysninger om indkøbspolitik og andre principielle overvejelser. Som supplement til kostpolitikken har vi udarbejdet en folder med inspiration til den sunde madpakke.

Størstedelen af den mad, børnene spiser i institutionen, er medbragt hjemmefra. Vores kostpolitik har derfor også til formål at gøre det nemmere for forældre at træffe sunde valg. Kostpolitikken er en ramme som giver mulighed for, at sige til sit barn, at et usundt produkt ikke må medbringes i børnehaven/vuggestuen.

Kostpolitikens ramme

Vores kostpolitik er udarbejdet i et samarbejde mellem medarbejdere og bestyrelse og afspejler vores holdninger til og tanker omkring sund kost.



Derudover indeholder kostpolitikken vores pædagogiske tanker om kost som led i den fællesskabende, kulturelle og sundhedsfremmende udvikling for børn.

Det er bestyrelsen som godkender institutionens kostpolitik, så forældre kan henvende sig til bestyrelsen, hvis der er spørgsmål eller konstruktive forslag.

Kostpolitikken revideres efter behov

Kostpolitik er den lokale ramme for, hvad der menes med sund og ernæringsmæssig god kost, og den fungerer som guide og støtte i dialogen mellem personale, ledelse, bestyrelse og forældre.

Personalet varetager alle børns sundhed, udvikling og trivsel og derfor er kostpolitikken udarbejdet som en guide, alle kan slå op i, hvis der opstår tvivl om den kost, institutionen serverer eller om de madpakker børnene får med hjemmefra, holder sig inden for rammen.

Dialogen om madpakkens ernæringsværdi foregår altid mellem voksne, da børn ikke har ansvar for madpakkernes indhold.

Personale, som arbejder med børn, har skærpet pligt til at varetage børns fysiske og psykiske sundhed. Derfor er kosten et fokuspunkt vi er opmærksomme på.

Indkøbspolitik

Vi serverer morgenmad i institutionen, og vi tager stilling til produktionsmetoder, ernæringsindhold og økologi, ligesom vi tager rimelige hensyn til kultur, religion og specielle kroniske lidelser. Det samme gælder indkøb til maddage.

Det betyder blandt andet, at slik, kager og søde læskedrikke begrænses til få helt særlige lejligheder, hvor institutionen fejrer begivenheder i fællesskab for hele huset.



Pædagogisk fokus

Måltidet er en del af vores pædagogiske fokus og vi lærer børnene, at kosten er en del af vores kultur, vi spiser i fællesskab og vi prioriterer det sociale omkring måltidet.

Vores tilgang til det at spise i institutionen har rod i en ernæringsmæssig sund kost, hyggelige omgivelser og stemning, samtale om fx farver, hvor maden kommer fra og hvordan maden nærer vores krop og sind, så børnene får lyst til at spise.

Vi er opmærksomme på, at samtalen ved bordet er en god lejlighed til at lære børnene turtagning i dialogen og at tie og lytte, når andre taler.

Madpakken

Forældre sørger for, at deres barns madpakke er ernæringsmæssigt i orden, så barnet trives og udvikle sig. Vi henvender os til forældre og stiller os til rådighed med vejledning og guidning, hvis vi ikke oplever, at barnet trives, eller hvis vi oplever at barnet gentagne gange har en madpakke med, som ikke falder indenfor kostpolitikens rammer. Dette gør vi for at leve op til vores skærpede pligt om at tage hånd om børns fysiske og psykiske sundhed.

Frokostordning

Man har fra regeringens side valgt at lægge afgørelsen om, hvorvidt man vil tilbyde en frokostordning til børnene, ud til de enkelte institutioners bestyrelser.

I Børnehaven i Fredensgade har bestyrelsen valgt, at man ikke ønsker at tilbyde børnene en frokostordning. Beslutningen er til høring hvert andet år i lige år.

Formidling af og samtaler om kostpolitikken

Til opstartsmøde i institutionen vil kostpolitikken blive formidlet mundtligt og udleveret på papir, hvis det ønskes. Forældre med andet modersmål end dansk tilbydes tolkebistand under mødet.



Sund kost bliver italesat dagligt sammen med børnene i perioder, hvor farver, årstider, frugt og grønt mm. er et tema i institutionen. Forældre vil kunne se eksempler på sund kost formidlet med billeder, når vi arbejder med dette tema.

Kostpolitikken kan være et punkt på forældremøder, hvor fagpersoner kan inddrages.

Forældre vil møde den samme tilgang og holdning til kost i både vuggestue og børnehave, dog bortset fra, at der er særlige retningslinjer fra Sundhedsstyrelsen, der specifikt retter sig mod de yngste. Disse er beskrevet i vores inspirationsfolder om madpakker.

Madpakke-retningslinjer

Madpakken skal være sammensat efter de retningslinjer som Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen anbefaler.

Disse kan opfyldes ved at følge de 10 kostråd som lyder:

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

I vores inspirationsfolder kan man finde ideer til, hvordan man kan sammensætte en madpakke, der lever op til kostrådene.

Kostpolitikken er revideret november 2022 af bestyrelsen.