

Kostpolitik Vuggestuen Grønnegade

Formålet med vuggestuens kostpolitik for 0 – 3 årige børn er at sikre kvaliteten af den kost, børnene bliver tilbudt i de timer, de er i vuggestuen.

Det skal sikres, at kosten følger de overordnede retningslinjer og anbefalinger for sammensætning og kvalitet.

- Sundhedsstyrelsen og fødevarestyrelsen udsender retningslinjer for vejledning om ernæringsmæssig rigtig kost til små børn. Disse retningslinjer følges.
- Vuggestuens køkkenleder holder sig opdateret med ny viden og deltager i relevante kurser.
- Børnene opholder sig i vuggestuen en væsentlig del af deres dag, så kosten er af stor betydning for deres udvikling og sundhed nu og på lang sigt.

Det skal sikres, at børnenes energibehov bliver dækket i det tidsrum, de er i vuggestuen.

- Små børn har et stort energibehov, fordi de både skal vokse meget og have kræfter til leg, aktiviteter m.m. Vi skal sikre et stabilt blodsukker for børnene – bl.a. ved at tilbyde dem hyppige måltider.

Kosten skal tilberedes i overensstemmelse med barnets alder og udvikling.

- Der serveres særlig kost for børn under 1 år i henhold til sundhedsstyrelsens vejledning. Børn under 1 år får modermælkserstatning og vand at drikke. Nye forældre til børn under 1 år aftaler barnets individuelle kostplan med køkkenassistenten.
- Ernæringsmæssigt skal kosten de første 2 år indeholde begrænsede mængder af salt. Vi undgår at tilsætte salt til barnets kost det første leveår.
- Fedt og sukker holdes skjult i maden.

Vuggestuen er miljø- og ressourcebevidste i valg af fødevarer. Der anvendes gerne økologiske råvarer og frugt og grønt, som passer til årstiden.

- Visse fødevarer er altid økologiske – eks. mælkeprodukter til råvarer til bagning.
- Børnene skal spise min. 35 g frisk frugt i vuggestuen dagligt (50 g hele dagen)
- For at børnene skal udnytte vitaminerne i frugten, motiveres børnene til at spise frugt med skræl.
- Små børn må max. indtage 50 g rosiner ugentlig (indholdet af svampegiften ochratoksin)

Kosten i vuggestuen tager udgangspunkt i dansk kulturtradition. Vi udviser respekt for andre kulturers kostvaner.

- Så længe det ikke medfører u hensigtsmæssigt mere arbejde for køkkenpersonalet, er vi imødekomende overfor særlige ønsker om kosten. Som eksempel kan nævnes vegetarmad, udeladelse af visse produkter (svinekød), mælk som drikkevare m.m.

Væsentlige ændringer i forhold til et barns kost sker i samråd med hjemmets læge.

- Hvis mælk fuldstændigt udelades af kosten, skal der foreligge en lægeerklæring
- Ved allergi eller lignende, som medfører ændringer i barnets kost, foreligges en lægeerklæring
- Forældrene aftaler med køkkenlederen, hvorledes barnets kost sammensættes.

Børnenes sanser skal stimuleres under måltidet.

- Råvarer præsenteres så vidt muligt for børnene eks. hel rødbede, porre, kartoffel osv.
- Måltidet skal påvirke børnenes forskellige sanser – eks. farve, konsistens, lugt osv.

Vuggestuen anvender sukker i begrænset omfang. Vi er ikke fanatiske, men bruger omtanke.

- Vi anvender sukker i begrænset/skjult form – eks. i havregrød, koldskål og syltetøj, og hvor det ellers er naturligt - som f.eks. i bagværk
- Vi serverer aldrig slik og sodavand til børnene.
- Vi serverer saftvand/sukker til børnene ved højtider, hvor der tradition for det, eks. til julegrød
- Til morgenkaffe med forældre og børn fredag morgen serveres ost og syltetøj til bollerne.

Fødselsdage og afskedsfester er særlige begivenheder.

- Forældrene kan medbringe frugt eller boller til disse lejligheder.
- Vuggestuen skal leve op til fødevarestyrelsens krav om håndtering af fødevarer og kan derfor ikke servere mad, som er tilberedt i hjemmet f.eks. pølsehorn, pizzasnegle og kager med creme
- For at begrænse omfanget af ovennævnte giver personalet ingenting til børnene ved egen fødselsdag.
- Vi tager gerne imod invitation om at komme hjem til børnene. Personalet skal meddele forældrene, at politikken vedr. slik og sodavand også er gældende, når vi kommer på besøg i hjemmet.

Vi deler gerne vores opskrifter med andre.

- En stor del af de opskrifter, som anvendes i børnenes daglige kost, kan findes på vuggestuens hjemmeside – under madordning.

Følgende overvejelser og retningslinjer indgår i kostplanens sammensætning:

- Børnene tilbydes vand og mælk til at drikke
- Vand skal være tilgængeligt og synligt for børnene hele dage
- Børnenes tryghed ved maden sikres ved, at der til hvert måltid serveres noget, som er genkendeligt for dem.
- Grøddag en dag ugentlig
- Som fedtstof anvendes plantemargarine og olie.