



## Kostpolitik

Gode og varieret kostvaner grundlægges i barndommen og følger os hele livet igennem. I børnehuset Nysgerrium spiser vi varieret, da det med til at børnene får et naturligt forhold til mad. Maddannelse og god mad er med til at give børnene et socialt fællesskab.

Børnehuset Nysgerrium følger Middelfart kommunes overordnede kostpolitik, og anvender Sundhedsstyrelsens anbefalinger med de 8 kostråd. Vi går op i både økologi og bæredygtighed, og anvender økologiske råvarer så meget det overhovedet kan lade sig gøre. Vi har bronzemærke i økologi. Vi bestræber os også på at blive mere klimavenlige og indkøber derfor årstidens grøntsager til måltiderne, så ofte det er muligt. Det bestræbes, at maden laves fra "Bunden af" i det omfang som er muligt.

Vi har valgt, at børnene i Børnehuset Nysgerrium er på fuld kost, det betyder, at de ikke behøver at have mad hjemmefra. Børnene må gerne have mad med hjemmefra samt drikkedunke, dog kan forældrene ikke slippe for at betale til madordningen, som bliver vedtaget hvert 2. år. Der er i Middelfart kommune vedtaget at børn i vuggestue skal have en madordning.

I Børnehuset Nysgerrium er der plads til alle børn, også hvis jeres barn har brug for at få tilberedt særligt mad. Dette gælder, hvis jeres barn har en diagnose med allergi, og kræver en lægeerklæring. Vi har valgt at benytte fugl og fisk som kødvarer, det betyder, at alle børn kan spise det samme mad, og få en fælles oplevelse.

Når børnene har fødselsdag, vil vi gerne fejre det sammen med jer. I er velkomne til at medbringe noget til barnets basisgruppe. Vi anbefaler, at der kun deles en ting ud, enten noget spiseligt eller noget drikke. Aftal gerne nærmere med personalet på dit barns gruppe. Vi tager gerne til fødselsdag hjemme hos jer, når jeres barn går i børnehave. Det er dog en betingelse af vi kan gå eller tage bussen direkte til jer. Hvis der serveres fødselsdagsmad til børnene, opfordrer vi til et mættende måltid.

I børnehuset Nysgerrium er vi glade for nysgerrige børn, også når det gælder tilberedning af mad. Når børnene er med i processen omkring maden, får de oplevelsen af at være bidragende, og de lærer fx at skrælle, skære og snitte grøntsager. Børnene får også kendskab til de forskellige råvarer med udgangspunkt i emnet fra "Fra jord til bord" samt begyndende forståelse for bæredygtighed.

I Børnehuset Nysgerrium er spisning en fælles oplevelse og derfor indtages alle måltider i børnehuset sammen med andre. Når børn og voksne spiser sammen i børnehuset, taler børn og voksne om bl.a. om madspild, madens konsistens og oprindelse, anretningen af maden på fadet og på tallerkenen. Børnene hjælper også

med ved de praktiske gøremål såsom at dække bord og rydde op bagefter. Det er vores overbevisning, at børnenes dannelse udvikles, når de får lov til at bidrage og deltage aktivt i disse processer. Det er både med til at styrke børnenes selvhjulpenhed og deres fællesskabsfølelse. For at styrke alle børns muligheder i forhold til denne dannelse og udvikling, deles børnene op i små grupper, når middagsmaden serveres.

Gennem forskellige madoplevelser får børnene mange sanse- og smagsindtryk, og de oplever kulturel mangfoldighed i retterne børnehuset tilbyder. Derfor opfordres børnene til at smage på maden, som serveres for dem, så vi styrker deres madmod og lyst til at prøve nye ting i livet

Bilag til kostpolitik:

Til at lave den sunde mad er der uddannet personale ansat. De tilbereder maden med friske råvarer, og har fokus på årstidens frugt og grønt, så børnene bliver præsenteret for mange forskellige smagsoplevelser. Vi har traditioner i Børnehuset, det er fx julefrokost mm. Køkken personalet uploader hver uge en kostplan på Aula, således I kan følge med i, hvordan menuen er sammensat den kommende uge.

Dagens måltider og mellemmåltider består af:

### **Morgenmad serveres fra kl.6.15 til 7.30**

Til morgenmad kan børnene vælge mellem havregryn, rugflakes, havregrød og mælk.

### **Formiddagsmad serveres fra kl.8.30 til 9.00**

Til formiddagsmad er der boller/knækbrød med frisk frugt til. Det kan være æbler, bananer mm.

### **Frokost/middagsmad**

2 gange om ugen serveres der rugbrød. Hertil er der fx leverpostej, æg samt 2 forskellige slags pålæg, fisk og grønt.

3 gange om ugen serveres der varm mad. Det er varierede varme retter med tilbehør. 1 gang om ugen serveres der suppe og en gang serveres der grød. Torsdag tilstræbes at være kød fri dag. Til den varme ret serveres der brød. Som tilbehør serveres der fx blandede salater, kogt grønt eller råkost.

### **Eftermiddagsmad er fra kl.14 til 15**

Eftermiddagsmaden kan bestå af pølsehorn, hjemmelavet knækbrød, pizzasnegle, frugtgrød eller groft brød.

### **Ved festlige lejligheder**

Vi sætter pris på og holder fast i traditioner bla. fastelavn, påske, Halloween osv. Ved traditioner får børnene fx æbleskiver, fastelavnsboller mm.

Revideret marts 2024