



■ ■ ■

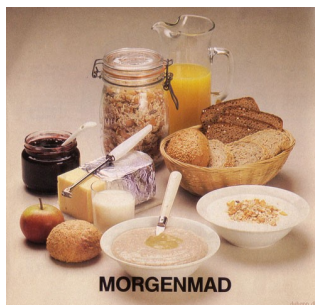
Kost- og Måltids Politik
i
Spirehuset

■ ■ ■

Vestergårdsvej 16 a
2600 Glostrup
Tlf.

Morgenmaden:

Børnene bliver tilbudt morgenmad i institutionen, hvis de møder inden kl. 7.30. Morgenmaden slutter kl. 7.30. Børnehavebørnene spiser i børnehaveafdelingen og vuggestuebørnene spiser i vuggestueafdelingen.



Morgenmadstilbuddet vil bestå af havregrød eller havregryn med frugtmos/ frisk frugt og mælk eller vand at drikke.

Der serveres formiddagsmad på de 3 vuggestuer kl. 9.00, som består af friskbagt groft brød, fedtstof, grøntsager og vand.

Frokosten:

Frokosten serveres ligeledes på stuerne fra 10.45 og er vekslende mellem både varm og kold mad. Børnene har ofte madpakker med, når de er på tur ud af huset, disse bliver lavet i huset af vores køkken-dame.

Vi serverer mælk til eftermiddagsmåltidet og vand til frokost.

Børn ml 0-1 år får modermælkserstatning.

Børn ml 1-2 år og 10 mdr. får letmælk.

Børn ml 2 år og 10 mdr. -6 år får skummetmælk



Fødselsdage:



Børnehaven tager gerne hjem på besøg ved invitation til barnets fødselsdag.

Her skal det ved invitationen fremgå, hvad der bliver serveret til fødselsdagen, sådan at vi kan overholde vores ønske om et reduceret sukker- og kageindtag.

Vi kan anbefale, at der serveres pølsehorn, pizzasnegle, rugbrødshyggehapsere, pitabrød, sandwich, pasta og kødsovs, frugtsalat, grønsager.

Det er intuitionens ønske, at vores fokus er på, at fejre jeres barn med hygge, sang og lege fremfor at fokus ligger på kager, slik og lignende.

Vi frabeder os derfor op til flere sukker- og kageoverraskelser, når vi er hjemme til fødselsdage. Det er synd for jeres barn, at det sættes i et dilemma, når vi takker nej til mere end en ting.

Vi modtager heller ikke slikposer til børnene eller andre ting, der skal med tilbage til institutionen.

Vi servere vand til frokost, og mælk til eftermiddagsmåltidet .

Børn ml 0-1 år får modermælkserstatning.
Børn ml 1-2 år og 10 mdr. får letmælk.
Børn ml 2 år og 10 mdr. -6 år får skummetmælk

Køkkendamen sammensætter maden, så børnene får en stor del af de næringsstoffer, som de dagligt har behov for.

Intuitionen anvender 82-84 % økologiske råvarer. Vi har sølvspisemærket, hvilket betyder at vi kan dokumentere, at vi bruger mellem 60 og 90 % økologi.

Vi forsøger at lære børnene gode spisevaner. Derfor har vi fokus på sundhed og sukkerindtag. Det betyder at vi f.eks. ikke kommer sukker på havregrøden om morgenen men i stedet bruger hjemmelavet frugtmos som indeholder 75 procent mindre sukker end syltetøj, Vi bruger sukker som et krydderi og derfor får vi aldrig kager, is, slik eller andre former for sukkerholdige fødevarer til de faste måltider.

Forældre kan fravælge kød generelt eller enkelte typer af kød, for deres barn. Ønsker man at fravælge yderligere fødevarer for sit barn, skal der forelægges noget skriftligt fra lægen, f.eks. På grund af allergi, dette respekteres naturligvis og der vil blive taget de fornødne hensyn til dette.

Eftermiddagsmåltid:

Der er eftermiddagsmad kl. 14. Vuggestuens eftermiddags måltid består af friskbagt koldhævet brød i forskellige afskygninger, margarine, frugt og grønsager.



Børnehavens eftermiddagsmåltid består af køkken-damens koldhævet grove brød og børnenes med-bragte frugt og

Hver dag medbringer hvert barn fra børnehaven 1 stk. skyllet frisk frugt eller grønsag, som de lægger i køleskabet på gangen i Børnehaven. Frugten og grøntsagerne bliver udskåret som en fælles pædagogisk aktivitet sammen med børnene. Derefter kan børnene vælge fra frugtfadet, hvad de ønsker at smage. Børnenes ynglings frugter og grønsager er gulerødder, agurker, peberfrugter, cherry tomater, æbler bananer, ananas, pære, melon, kivi, sharon/kaki, blommer, jordbær, appelsiner, clementiner.

Hvis et barn spiser rigtig meget frugt i løbet af en dag, kan det fylde maven op, så der ikke er plads til at spise andre ting som grøntsager, fuldkorn og sunde proteiner.

Så en passende mængde frugt for jeres barn på 3-5 år vil være 1/2 - 3/4 stykke, da der bliver serveret frugt til morgenmaden.

Fødevarestyrelsen siger det på den her måde:

Børn i alderen 4 til 10 år anbefales mellem 300-500 gram frugt og grønt om dagen, afhængig af alder, og hvor meget barnet spiser. Husk at halvdelen af de 300-500 gram, skal være grønsager, gerne grove typer som kål, rodfrugter og bønner.

De siger også:

Det man skal være opmærksom på med de helt små børn eller de småt spisende er, at de får nok energi og tilførsel af øvrige næringsstoffer og derfor ikke bør spise sig mæt i frugt.

Frugtsukker har betydning, og nogle børn reagerer mere på det end andre børn.

Igen kommer det også meget an på, hvordan hele måltidet er sat sammen. Om det er udelukkende frugt, der bliver serveret. Eller om der også er fedtstoffer og proteiner med. Og hvordan barnets blodsukker lå, inden måltidet.