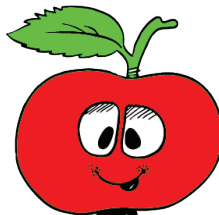
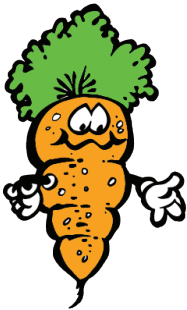




Kostpolitik

for

Klippigården



Indhold:

Forord og formål

Kostpolitik

Aldersvarende mad

Småt spisende børn

Allergi

Kontakt med børnehaven

Børn fra fremmed kulturer

Morgenmad

Madpakken

Eftermiddag

Drikkevarer

Fødselsdag

Slik

Festlige lejligheder

Mad dag

Forord:

I børnehaven Klippigården har vi, i samarbejde med kommunen, bestyrelsen, forældre og pædagoger udfærdiget Klippigårdens kostpolitik. Kostpolitikken har til formål, at sikre det enkelte barn et sundt og nærende måltid mad, i det tidsrum de opholder sig i børnehaven.

Tak for godt samarbejde til forældre og personale som påbegyndte arbejdet med Klippigårdens kostpolitik foråret 2000.

Ny revidering i 2010 er sket med stor hjælp fra Diætist Maja Lunding. Hun har indviet os i alle de nye opdateringer omkring børn og kost.

Det er bestyrelsen i Klippigården der har ansvaret for udarbejdelsen af egen kostpolitik ud fra overordnende mål.

Revideret udgave 1. November 2010

Aldersvarende mad for børn i alderen 3-6 år ud fra de 8 kost råd.

De ernæringsmæssige anbefalinger er pr. dag:

- $\frac{1}{2}$ l mælk / syrnet mælkeprodukt, max 0,5 fedt pr. 100 gram
- 100 gr. frugt (*mindst*)
- 150 gr. kartofler, ris og pasta
- 100-175 gr. brød (min. 4% fibre)
- 100 gr. grøntsager (*mindst*)
- 80-120 gr. kød, fisk, ost og æg

Anbefalet indhold af fedt pr. 100 gram i varen

Mælk	maks. 0,7 gram
Mælkeprodukter.....	maks. 0,7 gram
Ost.....	maks. 17 Gram
Kød og Pålæg.....	maks. 17 gram

Småt spisende børn og børn med ekstra ernæringsmæssige behov:

- skal tilbydes små og hyppige måltider af sund og varieret mad.
- gerne fedtstof på brødet
- gerne mælk med 1,5 g fedt /100 g.

Det er fejlagtigt at tro, at disse børn skal tilbydes ekstra kalorier fra sukker og usunde ting som kiks og kage. Det giver kun fejlernærede børn i stedet for.

Allergi:

Special- og diætkost skal være lægelig begrundet.

Kontakten med børnehaven:

Dit barn spiser 2-3 af sine måltider i børnehaven og det kan være svært som forælder at følge med i, hvad og hvor meget dit barn spiser, når det er i børnehaven. Henvend dig til personalet i børnehaven, når du vil vide, hvad dit barn har spist i løbet af dagen.

Hvis den medbragte mad ikke er spist op forbliver den i madkassen, for derefter at komme tilbage til køleskabet.

Børn fra andre kulturer:

Som udgangspunkt skal man naturligvis acceptere de forbud og ønsker der er forbundet med religiøse og kulturelle overbevisninger.

I forbindelse med udformningen af kostpolitikken må man gøre sig klart, præcis hvor langt man synes det er rimeligt at gå. Dette spørgsmål skal tages op i forældrebestyrelsen ved behov.

Morgenmad:

Fra åbningstid og til kl. 8.00 er der mulighed for at få havregryn eller cornflakes med mælk.

Alternativet hertil er at spise af madpakken. **eller** have spist hjemmefra.

<p>Produkter som Choko Pops, Guldkorn, Yoghurt el.lign. Der indeholder mere end 10 gram sukker pr. 100 gram, og derfor tilhører kategorien slik, må ikke medbringes i Klippigården</p>

Madpakken:

Madpakken skal give god energi til dagen og være en oplevelse. Den er mere end blot noget, vi spiser og skal blive mætte af. Sørg for at madpakken er stor nok - mange børn spiser både om formiddagen og til middag. Tag f.eks. En eller to slags brød og kombiner det med frugt / grønt, 1-2 slags kød / æg / ost og lidt fisk, så får du den sundeste madpakke.

Madpakken skal indeholde noget, dit barn kan lide. Kom lidt nyt i madpakken en gang imellem, så barnet får smag for andre madvarer.

Slik i madpakken er både dyrt, sødt og ofte også fedt. Slik tager barnets appetit fra mad, der er rigere på vitaminer og mineraler, og som barnet behøver for at trives og vokse. **Produkter som Danone, Knoppers, Nutella, Mælkesnitter, kiks, kager og yoghurt- alle slags.** (Også cultura m.m. da børn ikke kan skelne mellem de sunde og usunde. For dem er yoghurt en yoghurt.)

Disse produkter er ikke tilladt i Klippigården.

Eftermiddag:

For de børn, der ikke er med i den forældrebetalte ordning gælder:

- at de medbringer et eftermiddagsmåltid, der består af brød og frugt.

For de børn, der er med i den forældrebetalte ordning gælder:

- at de må spise 1-2 stk. brød og 1 stykke frugt til sidst.

Hvis barnet er mere sulten - spises resten af madpakken.

Til frugt måltidet serveres groft brød (min. 4% kostfiber) Til brødet vil der være skiftende "pålæg" bl.a. fedtfattig ost, honning, rosiner mm.. Der serveres primært årstidens frugt og grønt, generelt vil der være 2-3 slags at vælge i mellem. Der serveres vand til frugt måltidet om eftermiddagen.

Drikkevarer:

Der vil hovedsageligt, blive serveret skummet- og kærnemælk til morgenmad og madpakkerne om middagen. Resten af dagen vil der blive tilbudt vand.

Fødselsdag:

Når der er fødselsdag, kan barnet dele en sodavandsis ud, bage grovboller m. glasur. I Skovhytten kan børnene også vælge vafler.

Slik:

Enhver form for slik, tyggegummi og lign. må ikke medbringes i Klippigården.

Festlige lejligheder:

Ved specielle indslag i løbet af året må der serveres saft og sodavand, og evt. et stykke slik..

Når "de store" skal i skole holdes en fælles afslutning af Klippigården, som samtidig sørger for menuen.

Maddag:

Ernæringsmæssigt tager valget af menu og levedsmidler udgangspunkt i de 8 kostråd.

På maddage tilbydes madpakken kun til formiddag og eftermiddag.

Børnene SKAL smage på det der bliver serveret.

Der veksles mellem kolde og varme retter.

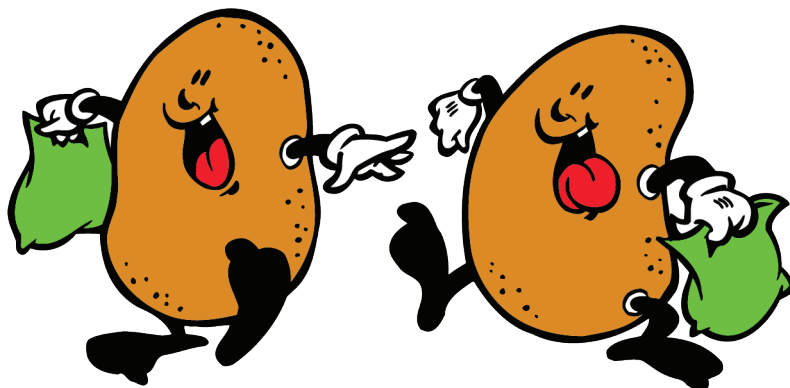
Der skal hovedsageligt anvendes fedtfattige mælkeprodukter, svarende til 0,5 gram fedt pr. 100 gram. Ost bør max. være 30 %.

Ved valg af fedtstof anvendes rapsolie, olivenolie, flydende margarine og plantemargarine. Ved smør selv dage bruges plante margarine.

På disse dage vælges mellem kød, fisk og æg indkøbt af Klippigården.

Kartofler, ris, pasta og brød bør være hovedbestanddele af måltidet og bør indgå hver gang.

Grøntsager / frugt vil være den for årstidens mest naturlige.



"Når du tæller frikadeller,
er det nok at tælle to !

For kartofler ej det gælder,
spis til maven er i ro !

"Rumlerim for Rollinger 1997"