

## Fasangårdens mad-og måltidspolitik

Forældrene har som udgangspunkt ansvaret for deres børns ernæring.

Børns sunde kost er en forudsætning for deres trivsel.

Sund kost fremmer optimal udvikling og godt helbred, samtidig med at den har sygdomsforebyggende virkning hos børnene.

Sund kost giver børn mere energi og overskud til at lege og derigennem lære.

Vi voksne er rollemodeller for børnene.

Det er vores ansvar at give dem en sund, nærende og varieret kost – men også at formidle gode vaner omkring måltidet og kosten.

### Formålet med Fasangårdens mad-og måltidspolitik:

At vise, at Fasangården har et medansvar for børnenes kost, måltiderne samt den måde måltiderne foregår.

At sætte fokus på børnenes sundhed og trivsel.

At åbne for dialog omkring og forståelse for vigtigheden af, at børnenes kost er sund og ernæringsrigtig.

Maden der serveres, skal opfylde de politisk vedtagne holdninger omkring økologi og ernæring. 75% af kosten skal være økologisk og energifordeling som følgende:

<b>Alder</b>	<b>Energiprocent protein</b>	<b>Energiprocent kulhydrat</b>	<b>Energiprocent fedt</b>
6 – 12 mdr.	7-10 %	45-60 %	35-45 %
1-3 år	10-15 %	50-55 %	30-35 %
> 3 år	10-15 %	55-60 %	Max. 30 %

**Højst 10 % af energien må komme fra sukker**

Vi sikrer, at kosten er sund ved at leve op til Fødevarestyrelsens kostråd :

Spis frugt og grønt - mindst 6 fordelt på hele dagen.

Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen.

Spis kartofler, ris eller fuldkornspasta og groft brød – hver dag.

Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager.

Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød.

Spis varieret og bevar normalvægten

Sluk tørsten i vand.

Børnenes væske- og energibehov skal dækkes i det tidsrum, de er på Fasangården.

Maden skal passe til barnets udvikling og alder.

Børnene skal støttes i at lære at værdsætte nye fødevarer eller retter.

Fasangården skal være miljø- og ressourcebevidst i valg af fødevarer.

Maden skal være frisk og veltillavet, ernæringsrigtig, varieret og velsmagende. Den skal fortrinsvis bestå af friske kvalitetsråvarer – afpasset efter den aktuelle årstid og med en væsentlig bestanddel af økologiske råvarer.

På Fasangården er der forskel på hverdag og fest – derfor også på hverdagsmad og festmad.

Børnene inddrages i aktiviteterne omkring måltiderne.

Efter forevisning af lægelig udtalelse tager vi særhensyn.

### Lidt om kost til spæd- og småbørn.

I løbet af det første leveår tredobler barnet sin legemsvægt og energibehovet er relativt stort. Da små børn har små maver, må maden være meget energitæt.

Den letteste måde at øge energitæthed er at ændre fedtindholdet. Det højere fedtindhold bør nedtrappes gradvist fra etårsalderen, så barnet omkring toårsalderen spiser efter anbefalingerne til større børn.

Kosten til de helt små børn bør ikke være alt for fiberrig, da fiberrig kost ikke er energitæt.

For børn under to år bør saltindtaget begrænses.

Småbørn bør spise hyppigt : 5 – 6 måltider i dagtimerne.

Udover den ernæringsmæssige værdi rummer måltidet også mulighed for gennem pædagogisk arbejde at udvikle :

Motorik/ sansning/ sprog/ begreber/ koncentration/ fordybelse/ sociale kompetencer/ struktur i rum og tid.

Fasangården har også en sikkerhedspolitik i forbindelse med mad og måltider:

Vores køkken er et produktionskøkken – det er derfor farligt for børn at opholde sig derinde.

Børnene i vuggestuen må ikke være med til at hente madvognene på grund af skoldningsfare – de er derimod velkomne til at være med til at aflevere vognene.

Maden skal påbegynde nedkøling i køkkenet, før den kommer ind på stuerne.

Der må ikke være urte- og brødknive på bordene - heller ikke selvom der sidder en voksen.

Til sidst en præsentation af den dokumentation, som er udarbejdet i forhold til ” *Opfyldelse af kommunens kontraktmål angående kost* ”

### Mål og visioner :

Vi vil opnå, at børnene bliver tilbudt sund mad og drikke i løbet af dagen. Dette opnås ved at overholde Fødevarestyrelsens kostråd.

Vi vil også sikre, at børnene bliver tilbudt varieret kost og forskellige smagsoplevelser.

Vi vil holde fast ved friske, årstidsbestemte råvarer og mad, som er veltillavet, ernæringsrigtig, varieret og velsmagende.

Vi vil indføre mere groft brød og pasta samt tage stilling til fester.

Kostpolitikken evalueres på pædagogmøder.

### Måltider serveret på Fasangården :

Morgen serverer vi :

Grød, brød, cornflakes, havregryn, frugt, mælk og vand.

Frokost består af :

Frisk, ernæringsrigtig mad ifølge kostrådene.

Mellemmåltider kan være :

Brød, frugt, vand – i vuggestuen også mælk.

Der kan tages særhensyn efter lægeudtalelse.

## Rammer for måltiderne:

### Vuggestuen :

Vi vasker hænder før maden. Børnene spiser enten ved et fælles bord eller delt op i mindre grupper. De får små portioner for at opmuntre dem til selv at udtrykke et behov, når de beder om mere og for at opleve sejren ved at have spist op.

Børnene opmuntres til selvhjulpenhed. Vi tilstræber madro, bordskik, at vi venter på hinanden, at man rydder op efter sig selv.

Under måltidet samtaler vi - bl.a om maden. Vi udviser respekt for maden. Vi nøder børnene til at smage på ny mad mange gange.

### Børnehaven :

Vi vasker hænder før maden. Børnene spiser deres madpakker i små grupper ved et dækket bord.

Vi arbejder henimod madro, bordskik og respekt for maden.

Vi opmuntrer selvhjulpenhed. Vi samtaler under måltidet – bl.a. om det, vi spiser.

### Fest og fødselsdag :

Vi vil gerne medvirke til, at børnene får et naturligt forhold til de usunde madvarer.

Vi vil gerne lære børnene ”alt med måde”. Et enkelt stykke kage på en festdag er i orden, men man skal stille sig tilfreds med det ene.

På Fasangården vil vi gerne medvirke til, at børnene lærer at træffe sunde valg. Det er vigtigt, at børnene lærer at skelne mellem sundt og usundt, men også mellem hverdag og fest.

Til hverdag vil der ikke være slik, kager, saftvand eller is – men festdage er undtagelser fra reglen og det tidspunkt, hvor vi praktiserer ”alt med måde”.

Til fødselsdage opfordrer vi forældrene til kun at medbringe en enkelt sød ting.

Vi går ikke ind for ”nul-sukkerpolitik”, da vi mener, det er bedre at lære børnene at omgås sukker på fornuftig vis.

### Aktiviteter omkring maden :

Generelt er vores køkken ikke sikkerhedsmæssigt indrettet til at have børn med i køkkenet, så i de tilfælde hvor børnene skal være med til f.eks at skrælle gulerødder, skal det foregå udenfor køkkenet ved særligt opstillede stole og borde og sammen med en voksen.

Plan for udarbejdelse og revision : Senest revideret november 2015

Medarbejder/ledelse udarbejder politikken og tager initiativ til en årlig revision.

Forældrebestyrelsen informeres.

Politikken indskrives på Fasangårdens hjemmeside.