

# Kostpolitik for Rødding Børnehave, Grankoglen

På baggrund af udvidet forældreaften, hvor Else Krarup-Pedersen fra fødevarestyrelsen holdt et foredrag om kost, blev der i 2009 udarbejdet en kostpolitik for Grankoglen.

Kostpolitikken er herefter blevet revideret to gange: d. 17. januar 2012 på et fællesmøde mellem Bestyrelsen og Personalegruppen og på et Bestyrelsesmøde d. 18. september 2014.

Bestyrelsen kan til enhver tid foretage ændringer i den gældende kost politik.

Børnehaven vil gerne i samarbejde med forældrene medvirke til at give børnene sunde kostvaner, som kan give børnene energi til at lege og lære. Vi tager derfor udgangspunkt i de gældende officielle kostråd.

Vi håber at I som forældre vil acceptere og støtte op om kostpolitikken.

**De 10 kostråd er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.**

Læs mere om de 10 kostråd på f.eks. [www.Altomkost.dk](http://www.Altomkost.dk)

- 1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv**
- 2. Spis frugt og mange grønsager**
- 3. Spis mere fisk**
- 4. Vælg fuldkorn**
- 5. Vælg magert kød og kødpålæg**
- 6. Vælg magre mejeriprodukter**
- 7. Spis mindre mættet fedt**
- 8. Spis mad med mindre salt**
- 9. Spis mindre sukker**
- 10. Drik vand**

## Mad i Børnehaven

I børnehaven spises der i hyggelige rammer med tilpas god tid, til at børnene kan nå at spise deres mad.

### **Morgenmad:**

Der serveres morgenmad i børnehaven fra 6.15-7.30. Bemærk dog at børnene skal være mødt ind senest kl. 7.15 for at blive tilbudt morgenmad

Der kan serveres havregryn/-grød, cornflakes, A38 med forskelligt drys, frisk frugt eller nødder samt knækbrød, boller/ grovbrød og rugbrød med ost, leverpostej og marmelade. Det vil dog være forskelligt hvad der er på bordet fra dag til dag.

Der serveres mælk og vand til.

### **Formiddag:**

Alle børn medbringer 4 stykker frugt hver mandag. Frugten skæres i stykker og deles blandt alle børn ved 9 tiden

### **Frokost:**

Pr. 1. august 2011 blev der i børnehaven indført Frokostordningen Prisen er 450 kr. om måneden fastsat af Skive Kommune. Frokostordningen er bindende for en periode på to år. I det sidste kvartal i 2014 og igen i 2016 skal det besluttes om, frokostordningen skal fortsætte eller ophøre.

Vi tilrettelægger frokostmåltidet som et led i vores pædagogiske læreplan og Politik for Dagtilbud med udgangspunkt i følgende temaer: \*Sproglig opmærksomhed , \*Sundhed – krop, kost og bevægelse, \* Alsidig udvikling (Medinddragelse og Lige udviklingsmuligheder) , \* Sociale kompetencer, \* God Samværskultur, \* Kultur og \* Naturen / naturfænomener .

Målet med frokostordningen er at tilberedning og servering af maden skal betragtes som en pædagogisk aktivitet. Børnene medinddrages i madlavningen, anretningen af maden og serveringen af maden samt oprydningen efter maden.

Vi vil gerne give børnene indsigt i hvor maden kommer fra samt en bevidsthed om hygiejne. Børnene er på skift dagens kok og hjælper til i køkkenet. Der udarbejdes madplan for en uge af gangen.

Selve frokostmåltidet/spisningen gøres til noget særligt. Alle børn og voksne spiser på samme tid under rolige rammer. hvor børnene lærer, hvilke regler der gør sig gældende, når der spises sammen med andre. Børnene vil opleve et fællesskab, hvor der tales sammen og ventes på tur.

**Se i øvrigt listen med forslag til hvad der kan serveres!!!**

### **Eftermiddag:**

I øjeblikket serverer børnehaven eftermiddagsmad til alle børn Der tilstræbes at servere et varieret eftermiddagsmåltid. Månedspan kan ses i børnehaven og på vores hjemmeside.

### **Sen eftermiddag:**

Der serveres lidt frugt og evt. en rest fra eftermiddagsmaden hvis sulten melder sig.

**Fødselsdage:**

Fødselsdage holdes gerne i børnehaven. Fødselsdage fejres til frokost.

Når jeres barn har fødselsdag, aftales med kontaktpersonen hvilken dag fødselsdagen skal fejres i børnehaven, hvad I i øvrigt medbringer ( frugt, rosiner, figenstænger , kage, slikkepind , flødebolle eller lignende ) og om I deltager i fødselsdagen.

Fødselsdagsbarnet har forinden sammen med én voksen i børnehaven besluttet hvad der skal serveres på dagen.

Der serveres vand til børnefødselsdage.

Der må godt serveres slik til fødselsdage, men ikke mere, end at det kan nå at blive spist til fødselsdagen. Altså undgå de store slikposer, som ender i garderoben.

**Forslag til overraskelser:**

- Et stk. kage
- Frisk frugt
- Figenstænger
- Ostehaps/små runde oste
- Agurkestykker
- Nødder
- Mandler
- Abrikoser
- Flødebolle
- Slikkepind
- Is

## Forslag til pålæg

Sild ( med æg og/ eller karrysalat)  
Makrel i tomat  
Fiskepinde ( med citron)  
Æg og tomat  
Røget makrel  
Torskerogn  
Tun  
Kippers  
Rejer

Rullepølse  
Hamburgerryg  
Skinke  
Kyllingepølse  
Kødpølse  
Røget medister  
Leverpostej  
Pateer  
Postejer

---

## Tilbehør

Æggestand, hytteost, tomater, agurk,  
majs , ærter, gulerødder, blomkål,  
broccoli

## Lune retter

Frikadeller  
Medister  
Fiskefrikadeller  
Blomkålsfrikadeller  
Lamme frikadeller  
Ribbensteg

Disse ting kan også serveres med  
rugbrød og tilbehør

## Af andre småretter kan nævnes

Kyllingelår  
Porretærte  
Skinketærte  
Fyldte pandekager  
Pita med skinke eller tun  
Kylling wrap  
Kyllinge sticks  
Tarteletter  
Bagekartofler med fyld  
Pirog med fyld  
*Se i øvrigt opskrifter fra [altomkost.dk](http://altomkost.dk)*

---

## Tilbehør

Pasta salat ( husk fuldkorn)  
Ris salat  
Råkost salt  
Gulerods salat  
Cous cous  
Årstidens Friske grøntsager

Bagte kartofler

**Retter der serveres undtagelsesvist !!!!**  
**Vores Frokost ordning beskrives som :**  
**en smør-selv-løsning kombineret med**  
**ca. en ugentlig lun**  
**ret.**

## ” Varm mad”

Forloren hare  
Farsbrød  
Burgere  
Boller i karry  
Lasagne  
Pasta med kødsovs  
Frikadeller med kartofler  
Hakkebøf med kartofler  
Svensk pølseret

## **Supper:**

Karry suppe  
Grøntsags suppe  
Minestrone  
Tomat  
Oksekød  
Hønsekød

## **Grød:**

Hirsegrød  
risengrød