

Mad og måltidspolitik for Eskilstrup Børne- og Skolefællesskab



Indholdsfortegnelse:

Formål med mad og måltidspolitikken.....	s.3
En institution – flere virkeligheder.....	s.3
Sundhed – et indsatsområde.....	s.3
Særligt for dagtilbud.....	s.4
Et varieret måltid.....	s.4
Drikkedunke.....	s.5
Allergi.....	s.5
Børn fra fremmede lande – andre religiøse og ideologiske forhold/holdninger....	s.5
Børneland.....	s.6
Søruphus.....	s.10
Skole og SFO.....	s.14
Generelt om mad og måltidspolitikken.....	s.16
Inspiration.....	s.17

Formål med mad og måltidspolitikken.

Eskilstrup Børne- og skolefællesskab består af dagtilbuddene Søruphus (Skovbørnehave), Børneland (vuggestue og børnehave) samt Eskilstrup Skole og SFO. Denne kostpolitik henvender sig til alle afdelinger og matrikler i Eskilstrup Børne- og Skolefællesskab, og skal medvirke til at sætte fokus på kost og måltidsvaner samt dannelse omkring gode råvarer.

Formålet med mad og måltidspolitikken for Eskilstrup Børne- og skolefællesskab er:

- **At have en mad og måltidspolitik med fokus på pædagogiske og sundhedsmæssige formål og perspektiver**
- **At mad og måltidspolitikken er rammesættende for den sundhedsmæssige standard vi gerne vil medvirke til at give børnene i forhold til måltider og råvarer**
- **At børn og elever tilbydes sund og nærende mad, som giver dem energi til at vokse, lege og lære samt at udvikle sig gennem hele dagen.**
- **At skabe opmærksomhed på, at gode kostvaner dannes allerede i barndommen, og at børnene tilbydes sund og nærende mad som en vigtig forudsætning for at medvirke til at fremme deres sundhed.**

En institution – flere virkeligheder...

Hverdagen i Eskilstrup Børne- og Skolefællesskab ser forskellig ud fra afdeling til afdeling, og såvel aktiviteter som faciliteter er forskellige afdelinger imellem. Derfor er det vigtigt, at den enkelte afdeling kan bidrage med sit lokale islæt i forhold til at udleve kostpolitikken i praksis, dog altid med respekt for den overordnede kostpolitik.

Sundhed – et indsatsområde...

Et indsatsområde i Eskilstrup Børne- og Skolefællesskab er sundhed, og et sundt måltid er medvirkende til at styrke det fysiske og psykiske velvære hos både børn og voksne.



Særligt for dagtilbud:

Børneland og Søruphus har frokostordning til alle børn i vuggestue og børnehave, og herudover tilbydes børnene morgenmad, formiddagsgrønt og frugt/brød om eftermiddagen. Både i Børneland og Søruphus prioriteres økologien højt, og over 90 % af børnenes mad er økologisk, og der arbejdes hele tiden på at få endnu mere økologi ind i kosten.

Både Børneland og Søruphus har økologisk guldspisemærke (90-100 % økologi).



Børneland og Søruphus følger Guldborgsund Kommunes kost og måltidspolitik for dagtilbud, samt Fødevarer – og Sundhedsstyrelsens officielle kostråd.

Frokostordningerne i Børneland og Søruphus er besluttet af forældrebestyrelsen, og frokostordningen er gældende frem til udgangen af 2020, hvor der igen skal træffes beslutning om frokostordningen skal fortsætte.

Forældrebestyrelsen har ligeledes besluttet, at Børneland og Søruphus tilbyder formiddagsgrønt og eftermiddagsfrugt til alle børn.

Aktuelle takster for børnepasning i et aldersintegreret dagtilbud med madordning kan ses på Guldborgsund kommunes hjemmeside www.guldborgsund.dk

Et varieret måltid:

I frokostordningen vil vi gerne medvirke til at påvirke børnenes mod og lyst til at spise sundt og varieret, og børnene får derfor mulighed for at spise en masse forskellige retter og smage ny og anderledes mad. Forskning viser, at et barn ofte skal smage på noget nyt op til 15 gange før der kan dannes grundlag for, om de kan lide det eller ikke. Under barnets udvikling sker der også en udvikling med smagsløgene, og derfor opfordres der til, at børn skal smage på det "nye".

Variationen gør sig også gældende i menuen på frokosten i Børneland og Søruphus, da der veksles mellem rugbrød, grød, suppe, kød og grønt m.m. Det tilstræbes, at en typisk uge menu består af:

- 1-2 dage med rugbrød med lunt
- 1 dag med suppe eller grød efter årstiden
- 1 dag med fisk og grønt
- 1 dag med oksekød, kalvekød, svinekød, kyllinge- eller kalkunkød og grønt

Ugens madplan er synligt for både børn og voksne i Børneland og Søruphus, med billeder og tekst af måltiderne de forskellige dage. Som forældre kan man også læse madplanen på NemBørn/mitguld, og fra 1. august 2019 på Aula.

Drikkedunke:

Sluk tørsten i vand – er et af kostrådene, og derfor skal børnene have mulighed for at drikke når de er tørstige. Børnene medbringer selv egen drikkedunk i Børneland og Søruphus. Det er forældrenes ansvar, at drikkedunkene bliver rengjort dagligt.

Allergi:

Såfremt der hos et barn er konstateret allergi eller mistanke om allergi, og barnet således skal have specielkost, aftales dette med personalet på barnets stue samt leder. Børneland og Søruphus udbeder sig en lægeerklæring eller journaludskrift fra læge som dokumentation på den konstaterede eller formodede allergi hos barnet.

Uddrag fra: Fælles regler for alle dagtilbud i Guldborgsund Kommune:

2,2 % af alle nyfødte i Danmark udvikler mælkeallergi, men langt de fleste er vokset fra det i 3-årsalderen.

Sundheds- og Levnedsmiddelstyrelsen fraråder, at børn sættes på mælkefri kost uden forudgående lægeundersøgelse, da tilfældige kosteksperimenter kan føre til fejl- og underernæring.

Ved anmodning om, at én eller flere fødevarer udelukkes fra barnets kost, skal en lægeudtalelse foreligge. Undtaget herfor er fødevarer, som afvises af religiøse årsager.

Børn fra fremmede kulturer – andre religiøse og ideologiske forhold/holdninger:

Der tages i videst muligt omfang hensyn til andre kulturer, andre religiøse og evt. ideologiske forhold/holdninger. Se i øvrigt ovenstående.

Børneland:

Morgenmad - fælles for vuggestue og børnehave:

Der serveres fælles morgenmad fra kl. 6.15 – 7.45 på Gulerodsstuen, og der tilbydes følgende:

- Speltfras og havregryn med mælk (efter barnets alder)
- Havregrød med revne æbler
- A 38 med hjemmelavet rugdrys
- Grovboller med smør, ost og evt. hjemmelavet marmelade/syltetøj
- Mælk

Mellemmåltid formiddag (Grønt) – vuggestue og børnehave:

Serveres ca. kl. 9.00.

Her præsenteres børnene for forskellige grøntsager som agurk, peberfrugt, gulerødder, tomat blomkål m.v., og evt. et lille stykke groft brød uden pålæg.

Hertil drikker børnene vand (børnehavebørnene drikker af egen drikkedunk).

Frokost – vuggestue og børnehave

Serveres ca. omkring kl. 11.00, alt efter børnegruppens behov.

Børnene vil her blive præsenteret for forskelligt mad.

Dette kan være groft brød med varieret pålæg med lidt grønt og evt. noget lunt. Det kan være risengrød eller andre grødretter, fiskeretter, supperetter og andre varme retter. Mandag og fredag er typisk brøddage, hvortil der serveres en lille lun ret til som f.eks. minipizza, æggekage o.lign. Tirsdag, onsdag og torsdag serveres der varm mad til frokost.



Til børn under 1 år er der altid forskelligt grøntsagsmos, øllebrød, grød eller flaske.

Til maden serveres der vand, minimælk og letmælk. Børneland følger Sundhedsstyrelsens gældende vejledning.

1 – 3 år: letmælk

3 - år: minimælk

u. 1 år : modermælkserstatning

Ved anbefaling fra diætist: eksempelvis sødmælk

Mellemmåltid eftermiddag (frugt) – vuggestue og børnehave:

Serveres ca. kl. 14 (alt efter børnenes sovetider).

Dette foregår på samme måde som mellemmåltidet om formiddagen, men her tilbydes børnene frugt i stedet for grønt, og igen et stykke groft brød uden pålæg. Det kan også være frugtgrød eller lignende som serveres.

Hertil drikker børnene vand.

Pædagogisk måltid:

Fra jord til bord

Børneland har egen urte- og køkkenhave, hvor der dyrkes forskellige grønsager og frugt. Børnene er med til at plante og så om foråret, og hjælper med at passe haven gennem sommeren. Grønsagerne og frugterne fra haven anvendes i madlavningen til børnene. Målet er at børnene får kendskab til forskellige urter og grønsager, og at børnene inspireres til at spise dem.



Tilberedning af maden

I Børneland er der ansat en kok til at forestå den daglige tilberedning af maden til børnene. Børnene kan følge med i tilberedningen af maden, da de kan se ind i køkkenet når de står ved halvmuren i fællesrummet ind til køkkenet. Her kan de stå og dels se de forskellige råvarer som anvendes, samt hvordan tilberedningen sker. Børn elsker at smage, se, mærke, lugte og blive

inddraget, og kokken inddrager børnene i dialogen omkring råvarer og tilberedning, og børnene er med til at komme med input til madplanen.

Borddækning og spisning

Børnene deltager i borddækning og oprydning sammen med de voksne. Ved at være med til at dække bord øver børnene i bl.a. at tælle tallerkener, bestik m.m. samt at samarbejde med et andet barn omkring borddækningsopgaven.



At spise sammen giver anledning til at samles i en rolig stund, hvor der er tid til hygge og nærvær. Derfor prioriteres måltiderne i Børneland højt, da det bl.a. giver mulighed for at styrke børnenes sproglige udvikling og sociale kompetencer. Børnene prøver eksempelvis selv at hælde op, hjælpe hinanden, vente på tur i forhold til sproglig udvikling, føle sig som en del af fællesskabet m.m.

Børn og personale sidder sammen ved mindre borde på stuerne, således at der er mulighed for at tale sammen i mindre grupper. Personalet spiser sammen med børnene, og er enten tilmeldt frokostordningen, eller spiser symbolsk med. Personalet spiser ikke egen mad sammen med børnene.

Børn som har smagt på maden, og ikke ønsker at spise den tilberedte mad, tilbydes en rugbrødsmed med smør i stedet.

Generelt:

For at minimere og undgå madspild er det vigtigt, at give besked så tidligt på dagen som muligt, hvis barnet ikke kommer i vuggestue eller børnehave den pågældende dag.

Sukker:

Der tilstræbes at minimere sukkerindtaget gennem den daglige kost i Børneland. Sukker vil dog indgå i tilberedningen i reduceret omfang i de fødevareremner, som kræver tilsætning af sukker i forhold til konservering og holdbarhed.

Fødselsdage:

På barnets fødselsdag er fødselsdagsbarnet i centrum og vil blive fejret med sang, flag m.v. på barnets stue ved frokosttid.

Børneland frabeder sig, at fødselsdagsbarnet medbringer slik, kager eller andet til uddeling.

Stuerne tager ikke på hjemmebesøg i forbindelse med fødselsdag, da omlandet er for stort til at vi kan besøge alle. Alle kan på den måde blive fejret ens.



Besøg og arrangementer m.m. gennem året:

Ved besøg i private hjem sammen med personalet tilstræbes det, at kostpolitikken efterleves.

Ved arrangementer afholdt af Børnelands Venner i Børneland tilstræbes det, at der også tilbydes sunde alternativer i forhold til mindre sunde fødevarer, således at man som forældre har mulighed for at vælge mellem begge tilbud.

Der laves indimellem mad over bål med børnene, og her tilstræbes det også, at det er sunde fødevarer som tilberedes.



Ved fastelavn kan der være figenstænger eller små stykker chokolade i fastelavnstønderne. Der bliver serveret fastelavnsboller og saftvand til børn og forældre denne dag.

Frugt eller grønt fra egen have:

Børneland modtager gerne overskudsfrugt eller grønt fra børnenes egne haver som kan komme alle børn til glæde. For at Børneland må modtage grønt eller frugt, skal grønt og frugt være hel og ikke udskåret.

Søruphus:

Morgenmad:

Der serveres morgen mad fra kl. 6.30 til 8.00.: Morgenmaden bliver som udgangspunkt serveret i husets stue, men kan forekomme i det fri hvis vejret tillader dette. Morgenmadsprodukterne består af: Rugfrø, havregryn og en hjemmebagt bolle/franskbrød med honning, marmelade eller ost. Havregryn og rugfrø kan sødes med 1 teske sukker eller æblestykker. Hertil serveres the, mælk og vand.

Pædagogisk arbejde/overvejelser: Under morgenmaden sidder vi stille og spiser for at barnet langsomt kan få en god start. Børnene får selv lov til at hælde deres morgenmad op, da det er med til at styrke deres motorik, samtidig med at de kan få en egen forståelse af, hvor meget de tager kontra hvor mæt de bliver. Dette sker ved vejledning af det pågældende personale. Efter endt spisning går barnet selv ud med det beskidte service i køkkenet.

Formiddagsgrønt:

Formiddagsgrønt serveres mellem kl. 9.15 til 10: Består altid af groft brød og grønt, da vi har med i vores overvejelser, at det er noget der skal være mættende. Formiddagsserveringen bliver tilbudt hvor det enkelte barn opholder sig.

Det pædagogiske arbejde: det enkelte barn byder selv ind med om det vil deltage i uddelingen af formiddagsserveringen i samarbejde med en voksen. Dette styrker det enkelte barn i at skabe kontakt til sine kammerater og forståelsen for beskeder. Det som barnet først vælger og rører ved, er det barnet spiser.



Frokost:

Frokost serveres mellem kl. 11 og 11.30: Frokostservering er meget forskellig også efter årstid, da der vægtes sæsonbestemte fødevarer. Det er vigtigt, at børnene får kendskab til årstidernes skiften og de råvarer som følger de forskellige årstider.

En frokost kan blandt andet bestå af spaghetti med kødsovs, rugbrød med 4-5 slags forskelligt pålæg og gnavne grønt eller for eksempel suppe med grov flutes. Da vi er en skovbørnehave bliver størstedelen af maden produceret i køkkenet, men børn og personale kan selv være deltagende i tilberedningen af maden ude i de pågældende skovbaser ved særlige lejligheder.

Det pædagogiske arbejde: I det omfang det er muligt, det enkelte barn ønsker at deltage, i produktionen af fremstilling af mad imødekommes dette og barnet vil arbejde i tæt samarbejde og under vejledning af køkkenpersonalet eller pædagogerne. Dette giver barnet en forståelse af hvordan mad bliver til, hvor det kommer fra og herved kan man få en snak med det enkelte barn om eksempelvis råvarer m.m.



Frugt:

Eftermiddagsfrugt serveres mellem kl. 13.30 og 14.00: frugten består altid af groft brød og forskelligt frugt, da frugten skal være mættende, da nogle af børn har en lang dag i institutionen.

Det pædagogiske arbejde: Børnene er af og til med til at skære frugt og det bliver serveret på borde i små skåle så hvert enkelt barn selv bestemmer, hvad de den pågældende dag har lyst til at spise. Her er også en forståelse af at man skal dele med sine kammerater og få ro på ved måltidet.



Drukkelse:

Det enkelte barn har selv egen drikkedunk med til vand. I vinter halvåret har det enkelte barn mulighed for at medbringe en tekande, hvor de kan have tempereret the uden sukker. Til eftermiddagsfrugten serveres mælk og vand.

Fødselsdage.

Børnenes fødselsdage fejres ude ved flagstagen med flaghejsning og sang, men uden noget spiseligt. Søruphus frabeder sig, at fødselsdagsbarnet medbringer slik, kager eller andet til uddeling.

Særlige arrangementer:

Ved de årlige tilbagevendende begivenheder, hvor det er børnehaven der står for bespisning af forældre og børn, sørger vi stadig for at have fokus på vores økologi og kostpolitik.

Skole og SFO:

Som udgangspunkt har den enkelte elev egen madpakke med i skole og SFO hver dag, og det er her forældrenes opgave og ansvar at tilberede en sund og nærende madpakke som giver energi til tiden i skole og SFO.



De 5 vigtigste ting i madpakken

Morgenmad (hjernemad)

Som supplement tilbydes der morgenmad i skolens fællesrum på skoledage fra kl. 7.40-8.00, for de elever som ikke har spist morgenmad hjemme. Morgenmadsprodukterne leveres af Fødevarerbanken, som indsamler overskudsfødevarer, og arbejder for at bekæmpe madspild. Morgenmadsprodukterne kan derfor variere fra uge til uge, afhængig af de fødevareremner som er i overskud. Det tilstræbes, at morgenmadsprodukterne er sunde og lever op til mad og måltidspolitikken.

Frokostordning:

Pt. kan der om torsdagen købes frokost (varm ret) på skolen for alle elever og ansatte. Maden tilberedes i Børneland af økologiske råvarer, og serveres i portionsanretninger i fællesrummet på skolen. Bestilling og betaling sker fredagen før levering.



Hjemmekundskab:

I hjemkundskabsundervisningen tilstræbes det, at råvarerne er overvejende økologiske (60 % inden 2020), og gerne lokalt produceret i det omfang det er muligt.

Mad i UC:

I UC tilbydes morgenmad og frokost til nogle af elevgrupperne. Det tilstræbes, at der anvendes økologiske råvarer svarende til 60 % inden 2020.

SFO:

I SFO tilbydes der morgenmad hver dag fra kl. 6.30-7.30 for de børn som er indmeldt i SFO. Her serveres havregryn, cornflakes, havregrød og mælk. Der er mulighed for at drysse kokos, rosiner 1 teske sukker eller æblestykker på sin havregrød m.m. Morgenmadsprodukterne som serveres i SFO er overvejende økologiske.



Generelt om mad og måltidspolitikken:

Afvigelse fra mad og måltidspolitikken:

Mad og måltidspolitikken kan ved særlige lejligheder eller begivenheder afviges i både dagtilbud, skole og SFO.

Ansatte i Eskilstrup Børne- og Skolefællesskab:

De ansatte/voksne er rollemodeller, og derfor forventes det, at de ansatte efterlever mad og måltidspolitikken i samværet med børn og elever.

Inspiration:

På følgende hjemmesider kan du finde inspiration til gode kostvaner:

www.frugtfest.dk

www.kræftensbekæmpelse.dk

www.sst.dk

www.hjerteforeningen.dk

Læs om nedenstående anbefalinger og råd til spæd- og småbørn på altomkost.dk

Mælkeperioden

Overgangsperioden

Over 9 måneder

Fedt i maden

Grøntsager

Mælk

Vand og andre drikkevarer

D-vitaminer og jern

Hjemmelavet eller købt

Spar på rosinerne

Ris-, soja- og havreprodukter

Maden skal ikke indeholde for meget sukker

Slik, is, læskedrikke og sodavand indeholder meget sukker og ingen andre næringsstoffer. Det er unødvendigt og optager pladsen for rigtig mad.

Madvarer som mælkesnitte, chokoladekiks, knoppers og særlige frugtyoghurter og frugtkvark til børn indeholder meget sukker i forhold til andre ingredienser og kan betragtes som kage eller slik.

Peanuts, kerner, gulerødder og andre hårde fødevarer

Servér ikke hele nødder, mandler, popcorn, kerner, rå gulerødder – hele eller i stave – eller andre lignende hårde fødevarer, før barnet er omkring 3 år for at undgå fejlsynkning. Det afhænger dog af barnets udviklingstrin og evne til at tygge maden.



Anbefalinger for et barn på 3–5 år



**300–500 G FRUGT OG GRØNT
OM DAGEN TIL BØRN MELLEM
4 OG 10 ÅR**
Mindst halvdelen skal være grøn-
sager, gerne de grove typer

**MELLEM 40–60 G FULDKORN
OM DAGEN TIL BØRN MELLEM
4 OG 10 ÅR**
Fx 1 dl havregryn og ½ skive rugbrød

SPAR PÅ SALTET

CA. 1–1½ L VÆSKE OM DAGEN
Drik vand flere gange om dagen

**¼–½ L MÆLKEPRODUKT DAG-
LIGT. SPISER BARNET EFTER
KOSTRÅDENE KAN DET NØJES
MED ¼ L**

- Vælg mager mælk, yoghurt og ost
- Vælg magert kød
- Vælg det sunde fedt, der findes i planteolier og fisk

GERNE KARTOFLER HVER DAG
Variér dog gerne med fuldkornsrís eller fuldkornspasta flere gange om ugen

**SPIS FISK TO GANGE OM UGEN TIL
DET VARME MÅLTID**

- Eller en gang om ugen til det varme måltid og røsten hver dag som pålæg
- Børn under 14 år bør højst spise 100 g rovfisk om ugen



De officielle Kostråd

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Læs mere om, hvordan du kan leve lidt sundere med de officielle kostråd på www.altomkost.dk

Lev sundere
følg kostrådene

Spis frugt og mange grønsager

Spis mere fisk

Vælg fuldkorn

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg magre mejeriprodukter

Spis mindre mættet fedt

Spis mad med mindre salt

Spis mindre sukker

Drik vand

Læs mere på altomkost.dk

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen