

Ringkøbing Dagtilbud

Kost- og Måltidspolitik



I Ringkøbing Dagtilbud har vi et sundhedspædagogisk fagligt perspektiv på kosten, hvilket betyder, at vi ønsker at understøtte børnene og deres familier i selv at kunne handle og reflektere over deres egne mad- og måltidsvaner og dermed træffe reflekterede valg.

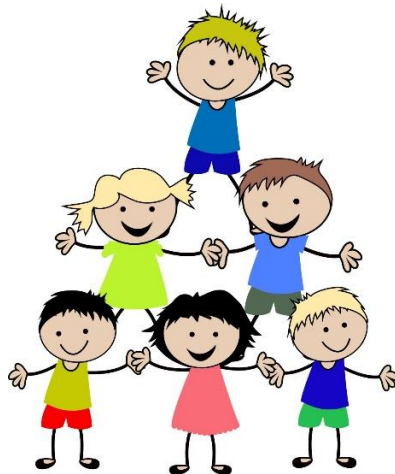
Det kan handle om alt fra at udvide børns erfaringer med konsistens og smag til at understøtte børns medbestemmelse i måltidet, inspirere til forskellige muligheder for, hvad børnenes madpakker kan indeholde eller gå i dialog med børn og forældre om mad og måltider.

Læringsmiljøet omkring måltiderne

Vi vægter, at børnene lærer at mærke efter, om de er sultne eller mætte og vægter børnenes egen bestemmelse, omkring hvad de gerne vil spise fra madpakken. Vores intention er at skabe en god stemning ved måltidet, så der er fokus på den fælles madglæde og positive opfordringer. Det gør vi ved at italesætter det vi gerne vil børnene skal spise. Vi er opmærksomme og handler, hvis vi er bekymrede for et barns manglende trivsel.

Det er vigtigt for os:

- At skabe ro og sunde rutiner omkring måltidet, der medfører trivsel, madglæde, læring og dannelse for det enkelte barn.
- At være i dialog og inspirere jer som forældre, omkring børnenes ve og vel i forhold til måltiderne i institutionen.
- At være i dialog med jer som forældre også om kosten til jeres barn, da det er fundamentet for at jeres barn trives i institutionen.
- At finde fælles løsninger, hvis jeres barn har særlige behov ift. kosten.



Når vi har maddage, vægter vi at børnene i det omfang det er muligt, deltager i forberedelserne, madlavningen og borddækningen. Vi ser det som en mulighed for at smage mad, de måske ikke plejer at spise og opleve et større fælleskab, ved at tilberede noget til fælles glæde.

Når vi arrangerer maddage m.m tager vi udgangspunkt i sundhedsstyrelsen kostråd og anbefalinger om en sund og ernæringsrig kost.

Morgenmad

Vælger I at jeres børn spiser morgenmad i institutionen, er det institutionens morgenmad, der spises. Vi serverer morgenmad som giver børnene en sund og næringsrig begyndelse på dagen.

Fødselsdage

Barnets fødselsdag er en festlig og begivenhedsrig dag, for jer og jeres barn og det vil vi gerne være med til at fejre i samarbejde med jer forældre.

Hver institution og stue har deres egne fødselsdagstraditioner. Så det er vigtigt at I som forældre går i dialog med personalet på netop jeres barns stue om hvordan der bliver fejret fødselsdag.

Hvis I gerne vil have, at jeres barn deler noget ud, opfordre/anbefaler vi, at der kun er én usund ting imellem. Af sikkerhedsmæssige årsager vil vi frabede os balloner og slikkepinde.

Inspiration til madpakken ☺



I Ringkøbing Dagtilbud tager vi udgangspunkt i **De officielle kostråd fra Sundhedsstyrelsen**



Den nye kost pyramide 2021

<https://www.smagforlivet.dk/materialer/s%C3%A5dan-spiser-du-efter-de-nye-kostr%C3%A5d-planter-og-umami>

Sundhedsstyrelsen kostråd

Vi tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens kostråd og anbefalinger om kost til småbørn/ Mad og måltider til småbørn 8 mdr. til 3 år, der findes i sin helhed på;

https://www.sst.dk/da/Viden/Ernaering/Anbefalinger-om-ernaering/Boern-_fra-2-aar_-og-voksne

Det betyder bl.a. at vi til børn under tre år (dagplejen og vuggestuerne) **ikke** serverer rå gulerødder, nødder, peanuts, mandler, tun og kun i begrænset omfang, popcorn, rosiner, ris og kanel sukker.

I vuggestuen og dagplejen kan der serveres en lille ting til særlige lejligheder til børnene som fx chokoladepåklædte nødder.

Kostrådene er et bud på, hvordan vi kan spise, således at vi får alle vigtige næringsstoffer i passende mængde. Kostrådene er senest opdateret i 2021.