

Kostpolitik for Rask Mølle Børneunivers

Formål

I Rask Mølle Børneunivers lægger vi vægt på et næringsrig måltid, hvoraf vi **følger anbefalinger fra sundhedsstyrelsen**. Herunder morgenmad, lille mellemmåltid om formiddagen, frokost, et stort måltid om eftermiddagen samt tilbud om mad sidst på dagen til de børn som hentes sent. Derudover at det er tilpasset fødevarestyrelsens anbefalinger om alderssvarende måltider.

Vi lægger vægt på at måltiderne favner alle børn, herunder at børn med særlig kost sidestilles med resten af børnegruppen, således de føler sig inkluderet i madfællesskabet.

Principper

Maden tilberedes med udgangspunkt i De officielle Kostråd:

- Spis plante rigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Målsætninger

- Dække børns energi- og væskebehov i institutionsdagen
- Tilbyde næringsrig, varieret og velsmagende mad
- Præsentere børnene for mad fra alle fødevaregrupper
- Bruge friske og gerne økologiske råvarer (økonomisk muligt)
- Tilbyde specialkost ved dokumenterede behov (lægeerklæring)
- Tage hensyn til religiøse kosthensyn

Bæredygtighed

Vi arbejder aktivt for at reducere madspild og tænker bæredygtighed ind i indkøb og produktion:

- Brug af danske og sæsonbestemte råvarer
- Udnyttelse af hele råvaren (stilke, blade, brødkanter)
- Planlægning af menuer så rester kan genbruges
- Korrekt opbevaring og nedkøling
- Genbrug af overskydende råvarer i nye retter

Menuplanlægning

- Planlægges for 1 uge ad gangen
- Gælder både vuggestue og børnehave
- Synlig på AULA, køkken og opslagstavler

Maddannelse og måltidskultur

Måltiderne er en vigtig del af børns dannelse:

- Børn deltager i borddækning, oprydning og madformidling
- Vi taler om maden, undersøger råvarer og beskriver smag og konsistens
- Børn må gerne smage uden at spise op og må sige fra – det giver madmod og tryghed

Vi øver os i at være madmodige

I Rask Mølle Børneunivers opfordrer vi børnene til at være madmodige. Det betyder, at børnene:

- Opfordres til at smage på nye og kendte fødevarer – uden tvang
- Lærer at sætte ord på smag, konsistens og oplevelse
- Får plads til at sige til og fra – vi respekterer deres signaler
- Møder maden i en tryk og nysgerrig atmosfære, hvor det er okay at prøve igen en anden dag
- Inspireres til madmod gennem fælles måltider og voksne rollemodeller

Madmod styrker børns relation til mad og giver grobund for sunde spisevaner livet igennem

Pædagogisk måltid

- Personalet spiser med og fungerer som rollemodeller
- Personalet støtter børnenes deltagelse i måltidets rammer og dialog
- Måltidet styrker fællesskab, sprog og selvhjulpenhed

Allergi og specialkost

- Specialkost tilrettelægges ved dokumenteret behov og aftales med kostansvarlig
- Ved start før 10 måneder: særskilt aftale med kostansvarlig
- Vi følger [Kostråd til Måltider i daginstitutioner](#)

Fødselsdage og mærkedage

- Fødselsdage fejres i forbindelse med formiddagsmad – se *fødselsdagspolitik*
- Der kan serveres søde sager til særlige lejligheder (fx jul, bedsteforældredag)

