

Kostpolitik i Giraffen 2021

Måltiderne er en vigtig del af hverdagen i en daginstitution. For både børn og voksne har maden betydning for trivsel og velvære. Mange børn spiser mere end halvdelen af deres daglige mad i Giraffen. Vi ønsker med holdningen til sunde madvaner, at give børnene energi til, at være oplagte, tolerante, glade og nysgerrige i løbet af dagen, så børnene får lyst og energi til læring og leg. Med fokus på dette, vil der i Giraffen tilbydes sund kost, der følger anbefalingerne fra Fødevarestyrelsen og sundhedsstyrelsen.

Madlavning og måltider indgår i de pædagogiske aktiviteter

Børnene i Giraffen deltager i forberedelsen, i det omfang det kan lade sig gøre. Når lejligheden byder sig. De deltager ved udskæring, æltning, forarbejdning af fødevarer, så de får lov til at dufte, føle, og senere smage. Der vil altid blive serveret "hjemmebagt" brød.

Fysiske og sociale rammer omkring måltidet

I Giraffen får børnene mellem 3 og 4 måltider om dagen, og det er vigtigt at disse er varierede, smager godt, og ser indbydende ud.

De børn der møder ind mellem kl. 6.15 og 7.30 tilbydes morgenmad. Morgenmaden nydes i fællesrummet sammen med en voksen.

Formiddagsmaden tilbydes til de børnehavebørn der har brug for det. De børn der enten ikke har spist morgenmad hjemmefra, eller i institutionen. Ingen børn i Danmark dør af sult. Det er vigtigt, at børnene lærer at mærke sig selv. Der serveres mad igen omkring kl. 11.00.

Vuggestuebørnene vil altid få formiddagsmad.

Frokosten spises på baserne ved bordene, hvor alle børn spiser med kniv og gaffel. De voksne spiser med, hvor de fungerer som rollemodeller, hvilket er vigtigt i udviklingen af sunde mad- og måltidsvaner. Personalet betaler for at spise med. Måltidet starter, når der er sunget madsang og der har været en snak med børnene om, hvad måltidet består af. Der gælder almindelig bordskik, som f.eks. at der så vidt muligt ikke tales med mad i munden, og der tales med dem der sidder ved samme bord. Maden spises i barnets tempo, da det er vigtigt at der er tid nok til at alle får spist det, de har behov for, så de er mætte. Alt foregår i rolige, harmoniske og hyggelige omgivelser, som er lige så vigtigt som selve maden.

Det fælles frokostmåltid danner rammen om gensidig omsorg, opdragelse af hinanden, hvor læring kan udfolde sig. Børnene er hinandens rollemodeller, og på en naturlig måde læres der om sunde vaner, og holdninger opbygges, når det gælder mad, måltider og hygiejne.

Børnenes energi og væskebehov dækkes i det tidsrum de er i Giraffen

Drikkevarer:

Til denne gruppe hører drikkevand, drikkemælk, modermælkserstatning, juice og saft.

Børns daglige væskebehov anbefales primært at blive dækket af vand. Koldt vand slukker tørsten godt, og indeholder ikke sukker og fedt.

Magre mælkeprodukter er den vigtigste kilde til calcium i danskernes mad, men bidrager også med andre vigtige næringsstoffer som protein, D-vitamin, fosfor og riboflavin, og har et lavt indhold af mættet fedt. Derfor hører ca. max. ½ liter magert mælkeprodukt (inkl. Surmælksprodukter) med til en sund daglig kost, fra barnet er 9. mdr. Surmælksprodukter er yoghurt og A38, max ½ dl. Stigende til 1 dl ved 1 års alderen.

Børn under et år må kun få vand eller modermælkserstatning som drik. Modermælkserstatning indeholder det anbefalede proteinindhold, hvor komælk har et proteinindhold der er 3 gange så højt. Fra de er 9 måneder må de få lidt komælk i maden fx i sovs eller på frugtgrød, dog max 100 ml om dagen.

Ymer, skyr og fromage frais og lignende må først indtages fra 2 års alderen, fordi det er surmælksprodukter med højt proteinindhold. Børnene må gerne få ost selvom det er proteinrigt, fordi det varierer med andre slags pålæg. Anbefaling om protein, gælder kun for sødmælk.

Alle børn i vuggestuen drikker letmælk fra 1. års alderen

Frugt indeholder naturlig væske, men fylder meget i maven, og indholdet af energi er minimalt. Børnene i Giraffen tilbydes derfor altid brød til frugten, så byggestenene er i orden.

For at børnene i løbet af dagen indtager væske nok, kan de altid bede om et krus el. glas, så de selv kan tage vand, ud over de 4 gange der tilbydes måltider hvor væske indgår. Der tilbydes vand til frokostmåltidet for børnehavebørn og mælk til vuggestuebørn. I sommer perioden er der en termo beholder med koldt vand udenfor. I meget varme perioder tilbydes der evt. saftevand med sukker og juice.

Diætkost og/eller kostomlægning

Hvis et barn ikke kan følge den almindelige menu, og derfor skal have specialmad, skal Giraffen have en skriftlig erklæring fra læge/speciallæge med anvisninger på hvilke hensyn der skal tages i forhold til barnet og kosten.

Diætkost eller anden særlig kost gives, når barnet har sukkersyge, eller ikke kan tåle mælk og æg. Der undlades æg og mælk ved bagning. Alle andre produkter der erstatter det ikke tålte, medbringes hjemmefra.

4 måltider er omfattet af kostpolitikken

- Morgenmad
- Formiddagsmad
- Frokost
- Eftermiddagsmad

Morgenmad:

Der er mulighed for at spise morgenmad i Giraffen, og den afvikles indenfor tidsrummet kl. 6.30- kl. 7.30. Der serveres et godt og solidt måltid. Morgenmad regnes for det vigtigste måltid på dagen, så der tilbydes:

Havregryn med mælk og honning

Havrefras/rugfræs med mini mælk

Rugbrød med ost, honning eller marmelade (børn under 1 år må ikke få honning, der tilbydes sukker)

Ost og mælkeprodukter

Til denne madvaregruppe hører ost og mælk, der indgår i måltidet. Dvs. mælk i grød og mælkeprodukter i supper, dressinger m.m. Madvaregruppen omfatter også skæreost, friskost, hytteost, dessertost og madlavningsost (revet ost og parmasanost)

Mælk og ost til knoglerne

Mælkeprodukter og ost er de vigtigste kilder til bl.a. calcium i børns mad, men bidrager også med andre vigtige næringsstoffer, der udgør en væsentlig faktor i opbygning og vedligeholdelse af knoglerne. Med fede mejeriprodukter bidrager også med mættede fedtstoffer, som skal begrænses. Når man vælger de magre mælke,- og osteprodukter, undgår børnene det mættede fedt, samtidig med at de får tilført alle de gode næringsstoffer.

Brød og Gryn:

Til denne gruppe madvarer hører brødtyper som fuldkornsrugbrød, franskbrød, sandwichbrød, pitabrød og lignende, samt gryn til grød. Mange typer brød og gryn findes også som fuldkornsvarianter.

Vælg fuldkorn først

Brød og gryn bidrager med bl.a. kostfibre, vitaminer og mineraler. Fuldkornsbrød er bagt på mel, hvor alle skaldele indgår, og har derfor et højere fiber, vitamin,- og mineralindhold, og giver større

mæthed. Vigtigt er så, at alle dele af kornet er taget med, men det har ingen betydning for næringsindholdet, hvor findelt kornet er.

Formiddagsmad:

Hvad er frugt og grønt?

Til denne gruppe madvarer hører alle typer af frugt og grøntsager, herunder også bælgfrugter, nødder, frugt pålæg og tørret frugt. Forarbejdede produkter såsom frugt og grøntsager på dåse, samt syltede og frosne frugter og grøntsager tilhører også denne gruppe.

Formiddagsmaden serveres altid til vuggestuebørn. Børnehavebørn tilbydes, såfremt de kan mærke at de er sultne, på basen lidt efter kl. 9.00.

Der serveres altid brød til frugten.

Børn under 3 år frarådes at spise nødder, peanuts og popcorn, samt rå grøntsager, af hensyn til fejlsynkning og dermed kvælningssrisiko. Vi ved hvilken vej en vindrue skal skæres, men generelt er det sjældent dette tilbydes.

Rosiner kan indeholde svampegiften ochratoksin A, der kan gøre små børn syge, hvis de spiser for mange over en længere periode. Det anbefales at børn under 3 år, ikke spiser mere end 50 g rosiner om ugen. Det er uden betydning om det er økologiske eller konventionelt dyrkede rosiner.

Frokost:

Frokost til barnet bør leve op til 3 ting:

1. den skal være næringsrig nok, til at barnet kan forblive mæt og tilfreds indtil næste måltid.
2. den skal være lækker og indbydende nok til, at barnet har lyst til at spise.
3. den skal udvikle til sunde kostvaner

Anbefaling fra fødevarestyrelsen for sammensætning af næringsrigtig frokost

Kold frokost – rugbrød

Vejledende mængder pr. barn	vuggestue	Børnehave
Frugt og grønt	Mindst 40-60 gram tilberedt, hovedsagelig grøntsager. Halvdelen grove	Mindst 60-90 g tilberedt, hovedsagelig grøntsager. Halvdelen grove
Kød/æg	Ca. 10 gram tilberedt kødpålæg eller æg pr. ¼ rugbrød	Ca. 15 gram tilberedt kødpålæg eller æg pr. ½ skive rugbrød
Fisk	Ca. 15. gram pr. ¼ skive rugbrød	Ca. 20 gram pr. ½ skive rugbrød

Brød	Ca. 45 gram svarende til 1 skive	Ca. 85 gram svarende til ca. 1½-2 skiver
------	----------------------------------	--

Anbefaling fra fødevarestyrelsen for sammensætning af næringsrigtigt varmt måltid

Varm mad

Vejledende mængder pr. barn	vuggestue	børnehave
Frukt og grønt	Mindst 40-60 gram tilberedt, hovedsagelig grønt. Halvdelen groft	Mindst 60-80 gram tilberedt, hovedsagelig grønt. Halvdelen groft.
Kød	Ca. 50 gram tilberedt	Ca. 65 gram tilberedt
Fisk	Ca. 50 gram	Ca. 65 gram
Kartofler (bagt eller kogt)	Ca. 75 gr. Eller til de er mætte	Ca. 100 gr. eller til de er mætte
Ris, pasta, bulgur m.m.	Til de er mætte	Til de er mætte

Fisk og fiskepålæg

Fisk er rige på næringsstoffer som D-vitamin, selen og langkædede fedtstyrer (fiskeolier), som er svære at få fra andre madvarer.

Til denne gruppe madvarer hører fersk og frossen fisk, røget og marineret fisk, fiskekonserves, samt skaldyr. Fiskefrikadeller og fiskemousse tilhører også denne gruppe.

Fede fisk er; laks, hellefisk, sild, makrel, ørred m.fl.

Magre fisk er; torsk, tun, sej, pangasius m. fl.

Rovfisk:

Børn under 3 år bør højst spise 25 gram rovfisk om ugen. Børn mellem 3 og 6 år, bør højst spise 100 gram rovfisk om ugen.

Rovfisk er; tun, sildehaj og gedde. Børn fra 3 år må gerne tilbydes dåsetun, idet dåsetun er fremstillet af små tun, der indeholder mindre kviksølv. Der spises ikke hvid tun.

Kartofler, ris og pasta:

Til denne gruppe madvarer hører kartofler (almindelige og søde, samt kogte og bagte), ris, (hvide, parboiled og natur), pasta (hvede og fuldkorn), samt bulgur og cous cous.

Kartofler bidrager med vitaminer og mineraler – fx c-vitamin og kalium – hvilket pasta og ris ikke gør i nævneværdig grad. Når børn skal have ris og pasta, så skal der hovedsagligt vælges fuldkornsvarianter, da disse indeholder alle dele af kornet, inklusive vitaminer, mineraler og kostfibre. Fuldkorn er med til at give en god fordøjelse og mætter hurtigere og i længere tid end

varianterne uden fuldkorn. Kartoffler tæller ikke med i den anbefalede mængde af frugt og grønt om dagen.

Kød, kødpålæg og æg:

Til denne gruppe madvarer hører fjerkræ, okse-, kalve-, svine- og lammekød, alle former for indmad, kødpålæg, frikadeller, farsbrød og kød i kødsovs. Desuden friske og pasteuriserede æg, ligesom æg i sammensatte retter som omelet, røræg og æggesalat også tilhører denne gruppe.

Varier brugen af kød og æg, der er vigtige kilder til bl.a. protein, jern og B-vitamin, hvilket indmad også er. Fødevarestyrelsen anbefaler magre stykker kød, dvs. kød, hvor der ikke ses fedt lager mellem musklerne. Fra 6 måneders alderen inkluderes kød eller fisk i frokostmåltidet, for at dække barnets jernbehov. Jern optages bedre gennem maden, således at børn fra 6. mdr. ikke skal have jerndråber.

Fedtstoffer:

Til denne gruppe madvarer hører fedtstoffer som olie, bløde plantemargariner, minarine, smør, blandingsprodukter, mayonnaise, remoulade o.l.

Valg af sunde fedtstoffer

Børn – og specielt de helt små børn – har brug for fedtstof. Men efter 1 års-alderen har de ikke længere brug for, at fedt udgør så stor en andel af maden som tidligere. Fedtstoffet i maden bidrager til at få dækket behovet for livsnødvendige fedtsyrer (enkelt- og flerumættede fedtsyrer) og fedtopløselige vitaminer. Alt fedt er ikke lige sundt. Det sunde fedt findes i planteolier, bløde plantemargariner, minariner, nødder, mandler, kerner og fisk. Det usunde fedt kommer især fra mejeriprodukter. Til brød anbefales smørelse som plantemargarine, minarine eller mayonnaise – og evt. rørt smør.

Frokost til vuggestue,- og børnehavebørn:

I Giraffen får børnene frokost som består af varme retter, som er lavet fra bunden med gode og ernærings rigtige råvarer, og som bliver lavet så retterne er alderssvarende. Fødevarestyrelsen anbefaler 2 varme måltider om ugen.

I Giraffen har vi 2 dage med smør-selv dage – mandag og fredag

Tirsdag har vi mad med på tur.

Onsdag laver vi bålmad i sommerhalvåret – om vinteren får vi suppe eller grød

Torsdag er varm mad som onsdag

Suppe og grød går under varme retter.

Eftermiddagsmad:

Eftermiddagsmaden følger samme anbefalinger som øvrigt mad, og sammensættes ud fra hvad barnet har fået tidligere på dagen, så alt er dækket ind.

Kulturhensyn i Giraffen

Der serveres svinekød i Giraffen, også selvom nogle af børnene måske ikke må spise dette. Vi tager udgangspunkt i dansk madkultur. Der serveres altid et alternativ, som alle kan, og må spise (f.eks. en vegetarret) Eller dagens "ret" spises uden kød, idet der altid vil være grøntsager, kartofler/pasta/ris/brød og evt. sovs. Vi lægger vægt på, at give den danske madtradition videre til alle børn uanset oprindelse. Der spises med bestik, når dette hører sig til.

Fødselsdage:

Når et barn holder fødselsdag i Giraffen, bestemmer forældrene selv, hvad barnet skal dele ud. Vi ser dog gerne, at der også er noget sundt. Forældre må meget gerne deltage. Fødselsdagen holdes på barnets base, og der synges fødselsdagssang og råbes hurra. Fødselsdagsbarnet får en gave fra børnehaven. Fødselsdagen holdes primært på den dag barnet har, for fødselsdage har altid første prioritet. Forældrene aftaler med personalet, om den holdes i Giraffen eller hjemme. Vi tager hjem til alle. Når vi er hjemme til fødselsdag forventer vi, at der serveres et måltid der erstatter frokost.

Afsked/flytning

Ved anden form for afslutning for et barn, holdes der samling på basen, for at sige farvel til barnet. Også her er der mulighed for at dele noget ud.

Slik

Alle madvarer der indeholder mere end 10 gram sukker pr. 100 gram varer betragtes som slik; ex. Figenpålæg, Danone, mælkesnitter m.m.

Der serveres kun slik i Giraffen, når der afholdes følgende traditioner:

Fødselsdage, fastelavnsfest, Skt. Hans, juletræsfest, og til påske gemmes der ét påskeæg el. hare af chokolade til hvert barn. Der bages evt. månedskage