



Nørre Aaby Realskole

- Tryghed og faglighed siden 1896 -

Nørre Aaby, den 19. februar 2024

Kostpolitik for vuggestuen ved Nørre Aaby Realskole

Vores børn har brug for ”brændstof” til at vokse, lege og bevæge sig. Derfor lægger vi vægt på, at børnene har energi til at opfylde de mål, vi har i vores læreplaner omkring bevægelse, motorik og natur. Hvilket er udmundet i denne handleplan, hvor vi udstikker nogle retningslinjer for at sikre, at børnene får et naturligt forhold til den sunde og varierede kost, vi tilbyder i vores institution.

Kostpolitikken er blevet til i samarbejdet med forældrebestyrelsen.

Vi lægger vægt på

At institutionen bevidst arbejder på en fælles forståelse mellem forældre og personale om, hvad sund/usund mad er.

Vi har set på den nye kostpyramide, og som nogle sikkert ved, så er der rykket lidt rundt på nogle fødevarer. Grøntsager er rykket ned i bunden; pasta, ris, fuldkornshvedebrød og mælkeprodukter er flyttet op i midten, mens vand er blevet en del af Madpyramidens bund. Madpyramiden har som noget nyt også fået et klimablik, for når man spiser efter madpyramiden, spiser man i langt de fleste tilfælde også klimavenligt (<https://madpyramiden.dk>).

At institutionens rammer inviterer til, at børnene får spist deres mad, og at de oplever måltidet som et hyggeligt og værdifuldt samlingspunkt.

At børnene deltager aktivt i at være med til at forberede maden (f.eks. til smør-selv og bålmad).

At børnene via den sunde kost får god energi og dermed kan være aktive i de fysiske aktiviteter, vi som institution planlægger for børnene.

Måltider i vuggestuen

Økologi: Vi serverer økologisk mælk. Vi er overvejende økologiske. Vi har udelukkende økologisk frugt.

Vi tilstræber altid, at vi serverer sunde og friske produkter for børnene.

Her er et eksempel på, hvordan en madplan kan se ud:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Formiddag	Frugt og brød	Frugt og brød	Frugt og brød	Frugt og brød	Frugt og brød
Middag	Lun ret + brød	Rugbrød med pålæg	Fiskefad	Rugbrød med pålæg	Grød
Eftermiddag	Bagt æble	Grovbolle med ost	Øko ymer med frugt	Æblegrød	Sandwich



Nørre Aaby Realskole

- Tryghed og faglighed siden 1896 -

Brødet er næsten altid hjemmebagt og altid groft. Der er altid flere slags frugt at vælge imellem, så der altid er noget, som børnene kan lide. Der serveres altid fisk om onsdagen. En lun ret kan være grøntsagsgratin, farsbrød, bøf og lign. Grød kan være øllebrød, risengrød, hirsegrød og lign.

Når der serveres rugbrød, er der altid grønt med, f.eks. agurk, peberfrugt, salat og lign. som ekstra fyld.

Der tages altid hensyn til, at både sukker og fedtindhold (10%) i alle de produkter, der bruges i vores institution, ikke er for stort.

Særlige lejligheder og fødselsdage: Planlægges altid i samarbejde med personalet.

Når vi spiser

Der er en hyggelig stemning på børnenes præmisser. Vi øver børnene i at sidde pænt på stolen. Det er muligt, at de store får lov til at sidde selv uden en voksen ved bordet. Under måltidet lærer børnene at bede om tingene, og de store begynder at øve sig i selv at hælde op.

Når den voksne vurderer, at barnet er klar til selv at vælge, f.eks. hvilken rugbrødsmad det gerne vil have, får barnet selv lov til at vælge. Dog spises der forskellige madder og ikke kun én slags. Det er vigtigt, at barnet smager noget forskelligt for at stimulere de forskellige smagsløg.

Børn med behov for særlig kost

Ved ønske om speciel kost medbringes det selv. Har et barn brug for særlig diæt eller ikke tåler visse fødevarer, skal intuitionen løbende orienteres om diættens omfang, varighed og evt. ændringer. Vi giver kun børnene lægeordnede diæter. I forældre kan blive bedt om selv at tage mad med til jeres børn.