

## Kostpolitik i Spiloppen

Her kan I læse vores kostpolitik. For dem der gerne vil vide mere om vores baggrund og holdning til kost er der en forklaring, lidt nede i dokumentet.

### Mad i Spiloppen og til fødselsdage:

Hvert andet år (lige år) skal bestyrelsen/forældrene tage stilling til om de ønsker at alle børn bespises i Spiloppen. Traditionelt er det sådan at de vælger dette og alle bespises også pt.

Her under kan du se lidt om hvad vi serverer og hvad vi finder er acceptabelt til fødselsdage.

### Økologi:

Vi benytter økologiske vare i stor udstrækning. Vi benytter ca. 70 % økologiske vare og der er også stor fokus på danske produkter og årstidens udbud.

### Morgenmad:

Kl. 6.30 til 7.30. Spiloppen serverer havrefras, cornflakes og havregryn med økologisk mælk.

### Formiddagsmad:

Kl. 9.00- 9.30. Stuerne holder samling og serverer et formiddagsmåltid. Fx, rugbrød eller boller.

### Frokost:

Kl. 11.00- 12.00 Spises på stuerne (evt. på ture) Et bredt udvalg af retter med fokus på økologiske råvare.

Der er varm mad ca. 3 dage om ugen og rugbrød 2 dage.

Vores køkkendame Carina er uddannet til at børnene får en sund, nærende og varieret kost.

Hun deltager løbende i et forum for køkken personaler så hun får inspiration og holder sig opdateret vedr. kost.

### Eftermiddagsmad:

Kl. 14.00- 14.30. Der spises igen på stuerne. Det er primært hjemmebagt brød, men fx også knækbrød, frugt, grønt.

### Særlige hensyn:

Vi tager naturligvis højde for særlige hensyn til kost. Det gælder fx ved allergi og religion. Det er dog ikke alt vi kan tage hensyn til og ved tvivl retter vi os efter kommunens retningslinjer.

Bestyrelsen har besluttet at børn ikke må have egen morgenmad med hjemmefra. Da der er fuldt forplejning i institutionen, så mener vi ikke, at det er i orden, at man selv tager mad med. Der er et fællesskab omkring maden som vi sætter stor pris på. Har man et særligt behov, så må man tale med personalet.

### **Fødselsdage og særlige lejligheder:**

Vi kommer gerne hjem til jer, og afholder også gerne fødselsdage her i Spiloppen (kun Uglestuen tager til fødselsdage hjemme). Det kan være svært at bestemme sig for om man vil servere noget og evt. hvad til en fødselsdag. Vi har lavet nogle retningslinjer vi vil bede jer overholde. I kan både vælge at servere en lille kage, boller, frugt og lign. Eller I kan lave frokost. Fx pizzasnegle, kyllingelår, lasagne, pølser, rugbrøds madder og lign.

HUSK børnene sætter pris på næsten alt, så det er lige så godt at komme med lidt frugt i huset som at inviterer hjem til frokost!

Der er nogle begrænsninger vi vil bede jer overholde:

-serverer I usunde ting, fx kage eller is, så servere kun 1 usund ting. Det er fint fx, med et lille stykke kage eller is. Det vigtigt er at det kun er 1 ting så de ikke får for meget usundt.

-Vi vil gerne være foruden slikposer. For det første bliver det nemt til meget usundt, men frem for alt er det svært at forstå for Spiloppens andre børn når nogen kommer tilbage med en slikpose.

Ved særlige lejligheder kan Spiloppen også servere sukkerholdige ting i mindre mængder. Det kan fx være ved (bedste)forældrearrangement, særlige mærkedage og lign. Men fokus vil altid være at holde sukker på et minimum.

### **Særligt for Mariehønsene (stuen med børn op til 2 år)**

De helt små børn mener vi ikke der er grund til får sukker, ud over det der er i normal kost. Derfor gælder reglen om at måtte tage en usund ting med til fødselsdage og lign. ikke på denne stue.

De må dog gerne få til de få årlige særlige lejligheder vi har i huset, som fx (bedste)forældrearrangementer.

### **Baggrund og overvejelser**

Gennem de sidste ca. 10 år har der været fokus på udviklingen af kostpolitikker i daginstitutioner. Fokus har generelt været på sundhed og forebyggelse af overvægt/fedme. Tilgangen til dette kan være mangfoldig. For der er mange opfattelser af hvad der er sund/rigtig kost. For hvad er sundt? Er det en chokolademad eller en spegepølse med remulade og ristede løg der er mest usund? Er en figenstang sund? Bør mennesker overhoved spise rugbrød, pasta, ris og må vi drikke mælk? Er kød og fedt det bedste at spise, er mange proteiner det rigtige osv. Bør vi overhoved spise kød. Er økologisk bedst eller ikke. Holdningerne er mange alt efter hvilken sundheds guru/bølge man følger.

Derfor har personale, bestyrelse og leder i Børnehuset Spiloppen valgt at vores kostpolitik skal give mulighed for at få lidt af det hele. Sukker er fx ikke bandlyst, men selvfølgelig skal mængden begrænses. For der er trods alt udpræget enighed om at for meget sukker er usundt.

Vi er af den overbevisning at børnene er bedst tjent med at få et afbalanceret forhold til mad og slik. Man skal lære hvad der er godt for kroppen og hvad der er mindre godt. Børnene skal lære en fornuftig tilgang til usunde ting, det mener vi opnås bedst ved at lære dem at lidt er godt. Vi tror på viden om hvad der er godt for en og så et fornuftigt og afbalanceret forhold til de usunde ting.

På baggrund af ovenstående er vores kostpolitik udarbejdet og hvis enkelte børn/familier har udfordringer i forhold til sundhed/kost tror vi mere på at tage fat i den enkelte familie og løse det på individ plan.

Revideret maj 2021 efter bestyrelsesmøde.