

Det Selvejende Dagtilbud Børnebåndet

- Udvikler mennesker med forskellighed

Børnebåndets kostpolitik

4. revideret udgave, juni 2021

I dagtilbuddet Børnebåndet vægtes kosten højt, hvorfor der er ansat 2 ernæringsuddannede, der med deres faglige baggrund har en dyb indsigt i blandt andet produktion af ernæringsrigtig mad, måltidet og dets betydning for en god social og aktiv hverdag.

I køkkenet er det en værdi for os at lave maden selv. Vi laver næsten alt maden fra bunden, hvilket gør det nemmere at holde både økologiprocenten og økonomien. Dette giver desuden en høj faglig tilfredsstillende og større udbud.

Der er fuldkostordning, hvilket betyder at børnene får serveret morgenmad, formiddagsmad, frokost samt eftermiddagsmad i institutionen.

Guldmærke i økologi

Køkkenet har guldmærket i økologi, hvilket vil sige, at 90-100 % af maden er økologisk.

Maden

Maden tager udgangspunkt i danske kulturtraditioner.

Diætkost skal være lægelig begrundet. Forældre kan efter religiøs overbevisning fravælge bestemte fødevarer for deres børn. Når der opstår behov for det, tages der konkret stilling til i hvilket omfang, der skal tilbydes særlig mad til børn på diæt eller børn fra andre kulturer. Dette foregår i dialog med den pædagogiske leder og det kostfaglige personale.

Måltidet

Vi prioriterer måltidet højt og ritualerne omkring det, da dette er en vigtig del af børnenes hverdag. Vi har fokus på både fællesskabets sociale samværsregler, sproget, sanserne og selvhjulpethed.

Menuplanerne er tilgængelige på intranettet.

Vi opfylder Århus Kommunes kostpolitik og anbefalingerne for den danske institutionskost.

Dagens måltider

Der bliver lagt stor vægt på farvesammensætning og tilberedning, da børnene ofte spiser med øjnene først, og herved vækkes appetitten. Der bliver produceret mad, som er tiltænkt børn, men der bruges også tid på at give børnene nye madoplevelser, så de herved får en god og bred madkultur, som de kan tage med sig i deres videre liv.

Dagens menu sammensættes af flere elementer, således at der som regel altid er noget af maden, som børnene kan lide og derved bliver mætte. Hvis et barn på ingen måde kan lide det, som bliver serveret den pågældende dag, tilbydes der rugbrød.

Børnebåndet

Lauge Kochs Vej 2

8200 Århus N

Magro@aarhus.dk

Tel: 41856885



Det Selvejende Dagtilbud

Børnebåndet

- Udvikler mennesker med forskellighed

Morgenmad

Der serveres morgenmad fra kl. 6.30 til 7.30.

Vi tilbyder havregryn med rosiner eller sukkerdrys, knækbrød og hjemmebagte grovboller. Af pålæg tilbydes ost og smør. Der bliver serveret mælk og vand hertil.

Formiddagsmad

Omkring kl. 9.00 serveres der et lille fiberrigt måltid for at holde et stabilt blodsukkerniveau. Det kan for eksempel være en ½ rugbrød med leverpostej, gulerod, frugt eller lignede.

Frokost

Der serveres frokost kl. 11.00. Tilbuddet til frokost følger en 14 dages menuplan. Over de 14 dage er der 3 rugbrødsdage, 2 suppedage, 2 fiskedage samt 1 grøddag. De resterende dage serveres forskellige inspirerende retter, herunder vegetarmad. Der tilbydes vand og mælk hertil.

Eftermiddagsmad

Der serveres eftermiddagsmad fra kl. 14.00. Tilbuddet til eftermiddag er et stort og mættende måltid, da dette måltid er mindst lige så vigtigt for børnenes behov for energi, vitaminer og mineraler. Her består tilbuddet altid af flere elementer for at tilgodese så mange børn som muligt. Der indgår altid brød, altid 2 slags frugt/grøntsager og afhængig af årstid serveres der frugtgrød, koldskål eller surmælksprodukter med topping.

Økologi og råvarer

Tankerne omkring økologi og bæredygtighed er vigtige parameter i planlægning af menuerne. Ved at tilbyde en overvejende økologisk kost til børnene ved vi, qua vores fagprofession, at der fravælges mad med sprøjterester, GMO og yderligere forurening af grundvandet. Derfor arbejdes der meget med årstidsbestemte råvarer, mindskelse af madspild, produktion af maden fra bunden, samt at give børnene en stor kulinarisk smagsoplevelse.

Hver måned modtages en økologirapport fra vores leverandør, som dokumentation for procentdelen af de råvarer, der er økologiske.

Sukkerpolitik

Fødevarestyrelsen udspecificerer, at børn generelt i Danmark indtager for meget sukker, samt at sukkerholdig mad ofte tager appetit fra den sunde mad.

Højst 10 % af det samlede energiindtag må komme fra sukker. Sukker giver kun energi og indeholder ingen vitaminer og mineraler. Det betyder at for mange af de søde sager optager pladsen fra andre sunde fødevarer. Derfor er opmærksomheden omkring børns indtag af sukker væsentlig for at minimere sukkerindtaget i hverdagen, dog uden at udelukke det helt i dagtilbuddet.

Personalet i køkkenet anvender ind imellem sukker i madlavningen, som her opfattes som et krydderi, og som ikke overskrider Fødevarestyrelsens anbefalinger.

Børnebåndet

Lauge Kochs Vej 2

8200 Århus N

Magro@aarhus.dk

Tel: 41856885



Det Selvejende Dagtilbud Børnebåndet

- Udvikler mennesker med forskellighed

Nedenstående punkter har til formål at sikre, at indtaget af sukker i dagtilbuddet holdes på et niveau, der lever op til fødevarestyrelsens anbefalinger.

Der appelleres til at forældre husker på, at det er muligt både at spise sundt og samtidig dække behovet for smagsoplevelsen af det søde.

I den forbindelse er det værd at huske på, at det naturligt forekommende sukker i frugt og grøntsager ikke defineres som tilsat sukker.

Traditioner/andre mærkedag

I forbindelse med traditioner og mærkedage, har dagtilbuddets bestyrelse vedtaget, at der kan serveres noget sødt at spise og drikke. Det er for eksempel æbleskiver til julearrangementet, hjemmebagte småkager, kvalitetschokolade i godteposen til jul og fastelavn samt saftevand.

Fødselsdag

Barnets fødselsdag er selvfølgelig en meget særlig dag, hvor der i institutionen bliver hygget med flag og fødselsdagssang. Forældre er velkomne til at være med i fejringen af barnet om morgenen eller eftermiddagen, hvis de har mulighed for det. Når barnet ønsker at holde fødselsdag i institutionen, er der følgende retningslinjer gældende:

- Det skal aftales med stuepersonalet mindst et par dage i forvejen på grund af andre planlagte aktiviteter
- Der må medbringes ÉN usund mad-ting, for eksempel kage, glasurboller, flødeboller eller sodavandsis.
- Der må også medbringes sunde madvarer fx frugtspyd, tørret frugt, udskåret frugt eller smoothies.

De 3 ovennævnte punkter gælder også til fødselsdage, hvor institutionen inviteres hjem til barnet på hverdage.

Inviterer I til hjemmefødselsdag, som rækker ind over frokosttid, forventes følgende:

- At der serveres et næringsrigt frokostmåltid.
- At der må serveres ÉN usund mad-ting, som ovenstående.

Ovenstående retningslinjer kan selvfølgelig afviges fra ved private arrangementer i fritiden.

Børns ernæring

Børn fra 3 år følger den samme energi anbefaling som voksne og ser således ud:

10-20 E% fra protein

25-40 E% fra fedt

Børnebåndet

Lauge Kochs Vej 2

8200 Århus N

Magro@aarhus.dk

Tel: 41856885



Det Selvejende Dagtilbud Børnebåndet

- Udvikler mennesker med forskellighed

45-60 E% fra kulhydrat

De officielle Kostråd oktober 2013

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget
2. Spis flere frugt og mange grøntsager
3. Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
4. Spis mad med fuldkorn
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
6. Spis mindre af det søde, salte og fede
7. Sluk tørsten i vand

Næringsberegning

Nedenstående næringsberegning er udarbejdet over en 14 dages menuplan. Det er udregnet i VitaKost-programmet, som giver et retvisende billede af blandet andet kostens indhold af næringsstoffer.

Energiberegning er for en 14 dages menuplan

	Anbefalet værdier	Aktuelle værdier i Børnebåndet pr. 2017
Kulhydrat	45-60 E%	49,9 E%
Protein	10-20 E%	15,9 E%
Fedt	25-40 E%	23,4 E%
Kostfibre	2-3 g pr. MJ	3,31 E%

Energiberegningen viser, at Børnebåndet generelt efterlever de officielle krav til næringsanbefalingerne for børn.

Børnebåndet

Lauge Kochs Vej 2
8200 Århus N
Magro@aarhus.dk
Tel: 41856885

