

## Kostpolitik for Jejsing BørneUnivers 2020



**Jejsing BørneUnivers er i overensstemmelse med Tønder kommunes mad og måltidspolitik.**

Med baggrund i sundhedsstyrelsens 8 kostråd skal vi i Jejsing BørneUnivers sørge for at sikre, at maden tager udgangspunkt i det enkelte barns behov i forhold til alder, samt de ernæringsmæssige anbefalinger til et sundt frokostmåltid i Universet, baseret på fødevarestyrelsens anbefalinger.

Universets køkken er godkendt som produktions køkken.

Vi har obligatorisk madordning. Dette betyder at I ikke skal have madpakker med i Universet.

Vi har ansat en maddame som laver mad til os, alle ugens dage.

## De 8 kostråd

Spis frugt og grønt  6 om dagen


Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød  hver dag

Spar på sukker  især fra sodavand, slik og kager

Spar på fedtet  især fra mejeriprodukter og kød

Spis varieret og bevar normalvægten 

Sluk tørsten i vand 

Vær fysisk aktiv  mindst 30 minutter om dagen

Ministeriet for fødevarer, landbrug og fiskeri

## Generelt:

Madordningen, betales gennem forældrebetalingen. Den indeholder to gange varmt mad om ugen, en dag med lune retter, samt to dage med brød. Den ene af dagene laver vi bål mad.

Madplanen bliver hængt op for ca. to mdr. af gangen, der tages dog forbehold for ændringer.

Når børnene er i skoven eller ude af huset, får de madpakker med fra universet.

## Morgenmad.

Vi tilbyder morgenmad fra kl. 6.15 - 7.30.

Der tilbydes morgenmad bestående af havregryn og cornflakes. Hertil serveres mælk eller vand. Den sidste fredag i måneden er der forældrekafe hvor forældrene kan være med til at spise morgenmad frisk bagt brød med børnene. Dette foregår fra kl. 7.00 - 9.00

**Om formiddagen** får de nybagt brød, som er forskelligt hver dag. Vi ligger meget vægt på at der bliver brugt gode og sunde råvarer når vi bager.

## kost.

Rugbrød er fiberholdigt og mætter godt. Dette serveres med forskellige slags pålæg, fisk og grøntsager. En dag om ugen er det fiskedag, som består af rejer, laks, sild, tun, makrel, med mere



**Alle børnene** får mandag og torsdag rugbrød, med grønt til.

Onsdag, får børnene varmt mad. Torsdag og fredag får de en lun ret, som kan være suppe, grød, lun frikadelle o. lign.

Når børnene skal i skoven eller på tur får de madpakker med.

De får tilbudt tre til fire slags pålæg og nogle gange hjemmelavet skinke- eller tun-salat.

Børn der ikke må få svinekød får kylling kød eller oksekød.

Vi tager hensyn til børn der ikke må få mælk eller andre fødevarer. Dette skal altid aftales med Tina madmor, eller lederen.

Børnene får serveret mælk til morgenmad og frokost, derudover får de serveret vand.

### **Frugt.**

Alle børnene får serveret blandet frugt med rugbrød og nybagt grovbrød til. I sommerperioden får de nogle gange grød, som er hjemmelavet.



### **Motion.**

solstrålerne (de 0-2 årige) er indrettet til at der er plads til at bevæge sig på. Der er puder, bananpude, bolde, madrasser m.m. der bliver brugt i dagligdagen.. Vi har valgt at der er så lidt legetøj som muligt.

I sommerperioden er børnene udenfor det meste af tiden. Her tages der hensyn til vores egen og Kræftens bekæmpelses solpolitik.

De 2-6 årige er på legepladsen mindst en time om dagen i vinterhalv året. I sommerperioden er de ude det meste af dagen. Dog tages der også her hensyn til vores solpolitik.

Legepladsen giver børnene mange muligheder for forskellige fysiske aktiviteter. Derudover går vi ud til vores skovhytte en gang om ugen. Her kan børnene klatre i træer og bruge deres fantasi i naturen.

Vi har i årsplanen indlagt udeuger, hvor børnene er ude hele dagen,. Vi er på legepladsen hverdag, der kan være undtagelser, når vejret slet ikke tillader det.

Vi benytter multihallen engang om ugen, hvor alle børnehavebørn deltager, samt nogle børn fra småbørnsgruppen.

### **Fødselsdage.**

Vores erfaring gør, at vi **ikke** ønsker slikposer hverken i børnehaven eller når festen holdes hjemme. Et alternativ til slikposerne kunne være lækre frugtposer. I forbindelse med fødselsdage må børnene have en ting med som de kan dele ud. Det kan f.eks. være, pølsehorn, pizzasnegle, kage eller en lille is. Et alternativ kunne være f.eks. en frugt krokodille, bananfigur, el. lign.

### **Hygiejne.**

Alle børnene vasker deres hænder inden de skal spise. Ligeledes vasker de hænder og tørrer munden når de har spist.

De voksne er behjælpelige efter toiletet besøg, samt ved de børn der ikke selv magter at vaske ordentligt.

Der er personale der har været på hygiejnekursus, samt at levnedsmiddelstyrelsen kommer på uanmeldte kontroller.

### **Eksempel på hvordan en madplan kunne se ud.**

<b>Mandag:</b>	Rugbrød med forskellige slags fisk.
<b>Tirsdag:</b>	Bål mad. Suppe eller sammenkogt ret.
<b>Onsdag:</b>	Gullasch med kartoffel / gulerods mos, og rødbeder.
<b>Torsdag:</b>	Rugbrød, skinkesalat, tunsalat, rødbeder, kartoffel spegepølse, m.m.
<b>Fredag:</b>	Biksemad af kartofler, pølser, kyllingestykker med rugbrød.

Der bliver bagt frisk brød hver morgen, hvor vi bruger mange forskellige kornarter, samt der serveres rugbrød og frisk frugt hver dag..

For at inddrage jer forældre, modtager vi gerne gode forslag til retter, pålæg eller andre ting som gør at vi kan tilbyde en varieret kost. Det kunne også være at I havde lyst til at deltage i et emne omkring mad fra et andet land eller kultur.

# Velbekomme