

Kostpolitik i Djursland Naturbørnehave

I Djursland Naturbørnehave handler måltiderne ikke bare om at mætte sultne naturbørnehavebørns maver, om end det bestemt også er vigtigt.

Måltiderne er **samlingspunkter** og **små sociale højdepunkter**. De er hver især unikke muligheder for små oplevelser, sansninger, læring, øvelse i sociale færdigheder, dannelse og ansvar. I Djursland Naturbørnehave stræber vi efter, at måltiderne hver dag rummer netop disse elementer.

Hvordan gør vi det?

Børnene tager på skift del i forberedelsen af måltidet – man skal ikke være ret gammel, før man kan pille et æg, sætte tallerkner og glas på bordet eller have en klud i hånden og hjælpe med at tørre bordet af. Børnene vokser af at få et **ansvar** og være **en nødvendig del** af måltidets rutiner og opgaver.

Under måltidet har vi fokus på **kommunikation og sociale færdigheder**. Hvad kan man sige, hvis man gerne vil have vand fra kanden i den anden ende af bordet? Hvad gør man med mælkekartonen, når man selv har fået mælk, og sidemanden endnu ikke har fået?

Vi bruger enhver lejlighed til at lære om det, vi spiser – og bidrage til, at børnene får en begyndende fornemmelse af **bæredygtighed** og **accept af forskellighed**. Vi "belærer" ikke – men har **nysgerrige og åbne samtaler** med udgangspunkt i maden. Hvor kommer mælken fra? Hvorfor er det vigtigt, at koen har haft det godt? Hvad er vitaminer? Hvorfor får vi ikke kød hver dag? Hvorfor spiser nogen slet ikke kød?

Hvad spiser vi?

Vi stræber efter at spise **varieret, sundt og primært økologisk**. Vi spiser mindre kød, fordi vi gerne vil prioritere kød af høj kvalitet fra dyr, der har haft det godt. Der er frugt og grønt til alle måltider, og når der serveres brød er det rugbrød og/eller brød med stor andel fuldkorn.

Vi ønsker at bidrage til, at børnene fornemmer, hvor maden kommer fra og har en begyndende forståelse for vejen fra jord til bord. Derfor vil vi ofte spise grøntsager fra vores egen køkkenhave, når det er muligt – grøntsager, som børnene selv har været med til at så, passe, høste og klargøre.



Får dit barn en særlig kost?



I Djursland Naturbørnehave tilrettelægger vi måltider og kost, så det er muligt at være vegetar.

Vi tager naturligvis også hensyn til allergier og intolerancer - det er oftest nemmest, hvis I som forældre er klar på at hjælpe os med at få ideer til, hvordan måltidet kan sammensættes, så jeres barn får en varieret kost i børnehaven.

For så vidt angår andre kostrelaterede ønsker for jeres barn, er det vores erfaring, at meget kan løses i dialog og med jeres hjælp og respekt for, at vi hver dag skal lave mad til mange børn med forskellige behov.

Er sukker hverdagskost?



Vi tror på, at balance er et nøgleord, når det gælder sund kost, og der er ikke mange ingredienser, vi helt udelukker fra måltiderne. Det betyder også, at sukker kan indgå som krydderi i madlavningen i begrænset omfang. Vi tilstræber dog oftest at undgå sukker og søde maden med sundere alternativer (f.eks. honning eller frugt).

Nogle gange får børnene alligevel mad med sukker i. Det kan være, hvis det er sæson for hjemmelavet syltetøj eller risengrød med kanelsukker – eller der kan være saftvand eller is på en varm sommerdag. Der kan også serveres kage ved særlige lejligheder. Men sukker er aldrig hverdagskost i børnehaven.

Hvad med fødselsdage?

Til fødselsdage er fødselsdagsbarnet velkommen til at dele noget ud til de andre børn. Det kan være boller, frugt, frugtstænger, kage eller lignende. Det er altså ok at det medbragte indeholder sukker.

Vi opfordrer dog forældrene til at begrænse mængderne og til at overveje, om det medbragte kan spises af børn i alle aldre, herunder vuggestuebørnene.

Se i øvrigt vores politik for afholdelse af fødselsdage.

