



## KOSTpolitik

### Hvad er en kostpolitik?

*Grundstenene til børns gode kost- og sundhedsvaner lægges allerede fra de er helt små. Derfor er en ansvarlig kostpolitik et velegnet styringsredskab for arbejdet med mad og måltider i dagtilbuddet.*

Kostpolitikken er en fælles vedtaget og nedskrevet målsætning om børnenes og personalets mad og måltider, mens de går i vuggestue og børnehave. Den skal sikre, at børnene får den energimængde samt de næringsstoffer, de har brug for i løbet af dagen, så de bliver i stand til at kunne koncentrere sig, udvikle sig samt føle sig veltilpas. Politikken skal endvidere redegøre for, hvordan institutionen forholder sig til den mad, der tilbydes og spises i institutionen.

#### Måltidet

Personalet er bevidst om at gøre måltiderne til en positiv oplevelse for børnene.

Det fremmer deres lyst til at spise maden og lysten til at smage.

- Måltiderne foregår på børnenes stuer med kendte rutiner.
- Måltiderne gøres til en hyggelig stund.
- Alle husker at vaske hænder, inden vi sætter os til bords.

#### Generelt

- Vi køber primært danske råvarer.
- Maden tilberedes med årstidens grøntsager.
- Kosten sammensættes efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger.
- Vi forsøger at være miljø- og ressourcebevidste.
- Der tages særlige hensyn til børns kost, hvis der foreligger en læge-erklæring. Dette aftales nærmere med personalet.
- Nordstjernen er tildelt det "Økologiske Sølv-Spise-mærke". Det er et statskontrolleret bevis på, at institutionen satser på økologi. "Sølv-mærket" betyder at 60-90% af de indkøbte føde- og drikkevarer er økologiske.

#### Madordning

I Nordstjernen tilberedes maden i institutionens køkken af en fag-uddannet kok. Madordningen inkluderer formiddagsmåltid, frokost samt eftermiddagsmåltid. Herudover er der tilbud om morgenmad samt sen-eftermiddagsmåltid.

3 gange ugentligt serveres varm mad til frokost. Madplanen udsendes ugentligt på Aula som opslag under fanen "Overblik".



#### Slik og andre søde sager

I det daglige har vi ikke slik i vores daginstitution, da vi finder det vigtigt, at børnene ikke vænnes til at spise slik samt andre søde sager. Vi dispenserer for denne regel ved særlige festlige lejligheder og når det gælder et pædagogisk formål.



60-90% økologi

#### Målsætning

- At vi gennem øget bevidsthed om sund kost optimerer børnenes trivsel, sundhed og generelle udvikling.
- At give børnene en bevidsthed om gode mad- og motionsvaner.
- At have en kostpolitik, der bygger på dialog og vejledning frem for forbud.
- At bevare en sund madordning i vores daginstitution.
- At skabe et fællesskab omkring sund kost og gode vaner.



De officielle  
kostråd