



**KULTURbørnehuset Nordstjernen - leg og læring med fokus på kultur, kreativitet og musik**

# MAD & måltider

## Madordning

*I Kulturbørnehuset Nordstjernen har vi en forældrebetalt madordning, som indeholder 5 måltider om dagen. Maden tilberedes i institutionens køkken af en fag-uddannet kok. Det er Guldborgsund Kommune, der fastlægger gældende takster for madordningen.*

### Hvorfor har vi valgt en fuldkostordning?

Vi finder en fuldkostmadordning vigtig af flere grunde. Børn har brug for 3 hovedmåltider og 2 mellemmåltider dagligt for at være aktive. De fleste børn indtager 3 til 4 af disse 5 måltider i deres dagtilbud. En fuldkostmadordning er her med til at sikre, at vores børn får deres energibehov dækket i løbet af dagen. I vores fuldkostordning møder vores børn en varieret kost og smagsindtryk. På den måde lærer børnene nye retter at kende.

### Mad og måltider - en fast del af vores pædagogiske hverdag

Der er mange fordele ved at gøre mad og måltid til en integreret del af institutionens fælles praksis og inddrage børnene i aktiviteter omkring måltiderne. Måltiderne foregår på børnenes stuer med kendte rutiner. Måltiderne er et socialt samlingspunkt for børn og voksne.

### Hygiene

Det er vigtigt med en god hygiejne i køkkenet. Vores køkken har Elite-smiley som betyder, at der ingen anmærkninger er på de seneste fire kontrolrapporter og i de seneste 12

måneder. Elite-smiley viser at vi har været gode til at følge reglerne over tid.

### Indkøb og råvarer

Økonomi og variation spiller en stor rolle i valg af måltider og der er mange muligheder for at give en sund og velsmagende mad.

Kulturbørnehuset Nordstjernen har modtaget et sølv-spisemærke for at anvende 60 – 90 % økologiske varer.

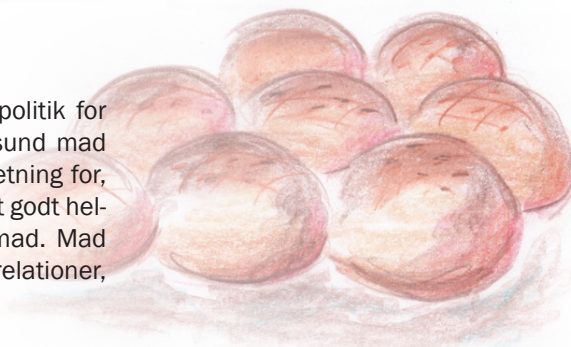


noget der er dejligt, lugt og smag. Kostpolitikken er i dag en integreret del af institutionens pædagogiske ståsted. Vi ser vores kostpolitik som et dynamisk redskab, der skabes i samspil af læringsprocesser. Læs mere om kostpolitik på vores hjemmeside: nordstjernen-gbs.aula.dk under menupunktet: Forældrebestyrelsen: Principper.



### Kostpolitik

Vi har udarbejdet en kostpolitik for institutionens børn, fordi sund mad er en meget vigtig forudsætning for, at vi kan sikre vores børn et godt helbred. Mad er ikke bare mad. Mad handler om kultur, sociale relationer,





KULTURbørnehuset Nordstjernen - leg og læring med fokus på kultur, kreativitet og musik

# MAD & måltider



## Eksempel på madplan

UGE	Frokost	Eftermiddag
<b>Mandag</b>	Rugbrød med leverpostej, banan, skinke og lune frikadeller. Hertil forskellige grøntsager.	Hjemmebagte boller og frisk frugt.
<b>Tirsdag</b>	Farsbrød med stuvet hvidkål, kartofler og dampet karotter.	Valnøddeboller og frisk frugt.
<b>Onsdag</b>	Fiskefilet med kartofler, persillesauce og bagte gulerødder.	Tranebærboller og frisk frugt.
<b>Torsdag</b> 	<b>Vegetarisk dag:</b> Uge 1.: Fuldkornsgrød med perlebyg og honning. Hertil forskellige grøntsager og frugt.  Uge 2.: Tomatsuppe med pasta og hertil hjemmebagte flutes.	Rugbrødssnitter og frisk frugt.
<b>Fredag</b>	Rugbrød med hytteost, kyllingebryst, torskerogn og kyllingespyd. Hertil forskellige grøntsager.	Fiberskorper og frisk frugt.



Velkommen