

# Madpolitik

**For alle børn og deres forældre i Område Skovvejen**



## Mad i børnehøjde

Maden i Skovvejens børnehuse er Sund, Spændende, Sikker og Struktureret. Madpolitikken er bredt funderet og bakkes op af personale, bestyrelse og forældreråd i børnehusene.

### Sund

Børnene får hjemmelavet mad med masser af grøntsager og groft brød, der sikrer god mæthed og energi igennem dagen. Vi følger de officielle anbefalinger omkring sund mad til børn.

Vi serverer fisk 1-2 gange om ugen, minimerer salt og sukker, vælger fuldkorn og magre kød- og mælkeprodukter. Derudover gør vi vores for at børnene skal få en varieret kost og gode madvaner. Der serveres grønt og/eller frugt til alle måltider.

Vi retter os efter fødevarerstyrelsens anbefalinger og forpligter os til at holde os opdateret i disse:

[https://altomkost.dk/fileadmin/user\\_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Opslagsvaerk\\_Daginstitution\\_2.\\_udgave.pdf](https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Opslagsvaerk_Daginstitution_2._udgave.pdf)

Det tilstræbes at basisvarer er økologiske, f.eks. mælk, mel, brød, havregryn og grøntsager.

### Spændende

Vi laver mad, fra bunden som børnene kan lide, men vi prioriterer også at udfordre deres sanser og give dem større madmod. Maden skal som udgangspunkt være lavet fra bunden for at sikre korrekt sammensætning, undgå uønskede tilsætningsstoffer og for at give en vellykket heloplevelse af maden. Æstetisk skal maden dufte og være visuelt indbydende.

Maden skal understøtte vores måltidspædagogik

Menuen varierer uge for uge og indeholder både klassiske og nye retter.

### Sikker

Maden i børnehusene lever op til fødevarerstyrelsens anbefalinger ift. kost til småbørn.

I vuggestuerne serveres der ikke rå hårde grøntsager, rovfisk og riskiks. Kanel får børnene kun i meget begrænset mængde og sukker er noget vi bruger til tilsmagning.

Børn med særlige kostbehov, f.eks. allergi, får tilbudt alternativ mad når de ikke kan spise det de andre børn får.

### Struktureret

Frokostmåltiderne har en variation hen over ugen – det kan f.eks. være: Rugbrød to gange, suppe eller grød en gang og varm mad (kød, fisk eller vegetarisk med tilbehør) to gange.

Mellemmåltiderne består typisk af groft brød eller grød udover frugt og grønt. Ugeplanerne lægges på "Børn i Holbæk" så forældrene kan følge med i hvad børnene får tilbudt, hvis f.eks. det ønskes at tilpasse egne måltider herefter.