

## Kostpolitik Katrinebjergparkens vuggestue.

Mad er ikke bare et spørgsmål om at spise og blive mæt. Måltidet er en samlingsstund, hvor vi forsøger at have en god stemning, hvor der er balance mellem snak og madro. Måltidet er samtidig en sanseoplevelse, som appellerer til at se, røre, lugte og smage på maden. Vi tilstræber at give børnene en god oplevelse af det at spise og dele mad med andre.

Børnene skal have mulighed for at smage på forskellig slags mad. Vi lægger vægt på at maden præsenteres på en måde, så den appellerer til børnenes lyst til at smage og spise. Portionerne skal være små. Hellere spise flere små portioner, end barnet bliver præsenteret for en stor og uoverskuelig mængde mad.

Maden skal lægges adskilt på tallerkenen, så børnene har mulighed for at se og smage maden adskilt. Det er vigtigt at skille maden ad, da vi mener, at børnene skal have lov til at sige fra over for bestemte fødevarer, som giver dem en dårlig sanseoplevelse.

Det er vores erfaring at vuggestuebørn hele tiden ændrer smagsløg. Vi opfordrer børnene til at smage på maden og giver dem anerkendelse for at de prøver at smage. Det er i orden at vælge fra og vi respekterer børnenes beslutning. Børnene varierer helt naturligt deres kost.

Selvfølgelig er det ikke i orden at spise sig mæt i frikadeller. Vuggestuens norm siger at frikadellerne deles med de andre børn, hvorimod der gerne må spises løs af basistingene så som kartofler, ris eller pasta. Det afhænger af børnenes individuelle udvikling og behov, hvor meget vi inddrager børnene i selv at øse maden op og selv bestemme, hvordan maden skal serveres. Nogle store børn kan sagtens overskue opgaven, og bevare roen omkring måltidet, andre har det måske bedst med at få maden serveret.

Børnene er med til at give hinanden gode spisevaner, og vi oplever at børnene spiser varieret, når de går videre til børnehave.

Børn eksperimenterer med maden, det ved vi alle. Vi giver børnene anvisninger, når vi som voksne synes, det er for meget af det gode. Vi stiller krav om, at barnet udvikler sine spisevaner, efterhånden som det bliver ældre. Vi synes barnet skal have ro til sin mad, uden for meget overvågning og for mange påbud. Vi bliver selvfølgelig siddende, til alle er færdige med at spise.

Vi forsøger at gøre måltidet så økologisk som muligt. Vi bager af økologisk mel og alle mælkeprodukter, kød og grøntsager er økologiske. Vi bruger årstidens råvarer, hvilket giver mulighed for varieret kost.

Kostplanen er inddelt på den måde at mandag er grøddag, tirsdag er vegetardag, onsdag er fiskedag, torsdag er køddag, og fredag er rugbrødsdag. Der hænger en madplan for hele ugen på tavlen i vindfanget.

Spædbørn under et år får kost i følge aftale med forældrene. Vi kan tilbyde almindeligt færdiglavet babymælk. Fra etårsalderen vil vi i samråd med forældrene begynde at give barnet "overgangskost", lidt af det "nye" mad sammen med den kendte kost.

For at værne om madroen opfordrer vi forældrene til at udvise hensyn ved aflevering og hentning af barnet, når der spises på stuen. Vi opfordrer til at gøre aflevering og hentning kort i disse situationer.