

Kostpolitik

Formål

Vi vil rigtig gerne være med til at lære børnene betydningen af sund kost.

Samtidig vil vi gerne give dem gode oplevelser i forhold til at lave mad og spise anden mad, end de er vant til.

Vi serverer et eftermiddagsmåltid hver dag.

Generelt om kost i institutionen

På Husum Fritidsinstitution tages der hensyn til forskellige religioner. Det er altid muligt for alle børn i institutionen at få et alternativ til, noget de ikke kan tåle eller ikke må spise. Det er muligt for de børn, som er allergikere, at have deres egne madvarer liggende i et køleskab/skab.

Vi serverer kage ind i mellem, og denne vil ikke erstatte det, som ellers vil blive serveret til mellemmåltidet. Vores udgangspunkt, når vi laver mad med børnene, er altid processen frem for produktet.

Økologi

Københavns Kommune har formuleret et mål på "75 % økologi", hvilket vi forsøger at indfri. Vi køber økologiske mejeriprodukter, frugt og grønt. Ved alle andre varer, som vi kan få økologisk, og hvor budgettet tillader det, køber vi selvfølgelig økologi.

Morgenmad

Vi sørger for, at alle børn, som møder i morgenåbningen inden kl. 7.30, kan få et morgenmåltid, som sikrer en god start på dagen.

Mellemmåltid – Eftermiddagsmåltid

Hver dag bliver der serveret et lille eftermiddagsmåltid. Dette kan bestå af frugt, rugbrød med pålæg, grøntsager, varm mad, boller m.m.

Tidspunktet for traktement er 14-15 på alle afdelinger. Der kan dog være særlige lejligheder og arrangementer, som gør, at tidspunktet rykkes.

Vi forsøger, så vidt vores budget tillader det, at have noget gnavegrønt stående fremme eller mulighed for en skive rugbrød for at sikre, at ingen børn går rundt og er meget sultne.

Særlige arrangementer

Når der afholdes fester eller andre særlige arrangementer, kan der gives slik, saftvand eller andet lækkert.

Vi har fokus på, at alt skal være med måde. Vi sørger for, at det ikke er op til børnene selv at styre slikindtaget, og at der altid er en fornuftig grænse, samtidig med at vi tilbyder sunde alternativer såsom frugt.

Pædagogiske værksteder

Vi mener at det har en enorm værdi at lave mad med børn. Ved at være med til at bage en kage eller lave en tomatsauce, ser børnene hvad der kommer i retten. Børnene lærer om madlavning, samtidig med at de lærer hvad der er sundt og usundt.

Hvis der bages kage i et værksted, som kun er til en lille gruppe børn, skal dette tages med hjem. Dette er for at sikre, at børnene ikke spiser en masse kage, uden forældrene ved det.