



# KOSTPOLITIK

Nystadens Børne- og Ungdomshus



## INDHOLDSFORTEGNELSE

---

1	Forord - Vores kostpolitik og dens overordnede mål.....	2
2	De officielle kostråd.....	2
3	Vores kostpolitik i praksis.....	3
3.1	Offentlige krav og omsætning.....	3
3.2	Husets måltider.....	3
3.3	Special kost.....	4
3.4	Det pædagogiske perspektiv.....	4
4	Visioner og fremtidsperspektiver.....	4
5	Forældresamarbejde.....	5

## 1 FORORD - VORES KOSTPOLITIK OG DENS OVERORDNEDE MÅL

---

Hvorfor en kostpolitik? I Nystadens Børne- og Ungdomshus er vi bevidste om, at sund mad er en vigtig del af en sund livsstil. Sund kost er vigtig for os alle.

Børn har brug for sund mad og drikke samt fysisk aktivitet for at støtte en god udvikling. De skal have energi til at vokse og til at udfolde sig i leg og bevægelse. Børn i daginstitutioner indtager op til halvdelen af deres måltider dér. Det har derfor central betydning for deres sundhed, at der tilbydes måltider af høj kvalitet.

Ved at spise mad, der tager udgangspunkt i de officielle retningslinjer, etableres grundlaget for øget livskvalitet og et længere sygdomsfrit liv.

Formålet med kostpolitikken:

- At kunne sikre de fælles retningslinjer omkring den ernæringspædagogiske tilgang.
- At kunne informere forældre og andre interesserede.
- At maden er sund, veltillavet og ernæringsrigtig ud fra gældende anbefalinger og kostråd og at den laves fra bunden af.
- At lave mad, baseret på gode råvarer og at anvende så få halvfabrikata som muligt i madlavningen.
- At præge børnene til nogle gode, alsidige kostvaner, som lever op til de generelle kostråd.
- At vi undgår brugen af smagsforstærkere og tilsætningsstoffer.

Maden skal være varieret, spændende, se indbydende ud og den skal afspejle årets gang. Vi vil lave traditionel mad, men også følge tidens trend. Vi vil gerne styrke børnenes bevidsthed omkring kostens betydning i deres hverdag ved at servere en god sund og alsidig kost.

## 2 DE OFFICIELLE KOSTRÅD

---

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

(<https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/ernaering>)

Vi i Nystadens Børne- og Ungdomshus omsætter kostrådene på følgende måde: de fleste basisråvarer vi arbejder med er fuldkorn og økologiske, fx pasta, ris, mel, grovbrød, morgenmadsprodukter (gryn og mysli m.m.). Vi har mindst en vegetar-dag om ugen og vi prøver at servere fisk en gang om ugen – gerne frisk fisk. Vi serverer højst en sød ret om måneden, fx pandekager, risengrød el. lign. Når vi serverer kød foretrækker vi magert oksekød og kyllingekød. Til madlavningen bruger vi udelukkende uforandrede fedtstoffer som rapsolie, olivenolie og smør. Derudover bruger vi både friske, frosne og tørrede krydderier og urter. Endvidere serveres et udvalg af grønsager til hvert måltid. Vi tilbyder altid koldt drikkevand. Kage tilbydes i begrænset mængde, højst en gang om ugen.

### 3 VORES KOSTPOLITIK I PRAKSIS

---

#### 3.1 OFFENTLIGE KRAV OG OMSÆTNING:

Vi arbejder efter den europæiske norm og lovgivning i henhold til hygiejnebestemmelserne og egenkontrol (**HACCP**, *Hazard Analysis Critical Control Points*, system til kvalitetssikring<sup>1</sup>, <https://www.kost.dk/egenkontrol-haccp>). Listerne kan til enhver tid indses i køkkenet.

En god køkkenhygiejne er et af hovedkriterierne for sund kost. Vores madplan er offentlig tilgængelig hvor der tydeligt bliver deklareret allergener, hvilken slags kød/fisk m.m. vi bruger. Dette kan indses på vores hjemmeside ([www.nystadens-bou.de/madplan](http://www.nystadens-bou.de/madplan)), Famly og opslag i huset. Ved nøje planlægning prøver vi at undgå madspild.

#### 3.2 HUSETS MÅLTIDER

Vores daglige måltider i Nystadens Børne- og Ungdomshus består af en middagsret, fremstillet af friske råvarer der afspejler årets gang. Til hvert måltid serveres der råkost/grøntsager og nogle gange hjemmebagt brød. Om eftermiddagen tilbyder vi et udvalg af sæsonbestemt frugt.

I vores køkken har vi faglært personale der gør deres bedste for at skabe gode madoplevelser. Der bliver lagt vægt på kvalitet, smag og dansk madkultur.

---

<sup>1</sup> **HACCP**, *Hazard Analysis Critical Control Points*, system til kvalitetssikring udviklet af NASA og US Army Research Laboratories i begyndelsen af 1970'erne. HACCP anvendes til at sikre levnedsmidlers mikrobiologiske kvalitet gennem hele produktionskæden. Det bygger i modsætning til traditionel færdigvarekontrol på identifikation af mikrobiologiske risici ved råvarerne, udpegning af særlig kritiske trin i forarbejdningen og ved emballering og efterfølgende etablering af kontrolpunkter i produktionsforløbet.

### 3.3 SPECIAL KOST

Vi er bevidste om andre ernæringsformer og tager så vidt som muligt hensyn disse.

### 3.4 DET PÆDAGOGISKE PERSPEKTIV

Vi sætter fokus på at børnene udvikler gode og sunde madvaner. Sund mad er en vigtig forudsætning for at sikre vores børn et sundt liv og forebygge sygdomme.

Når maden skal spises, er følelsen af fællesskab, og god tid og hygge særlig vigtig for børnene.

I Nystadens Børne- og Ungdomshus har vi valgt at 1. og 2. klasse spiser særskilt for at skabe en god og "familier" stemning rundt omkring spisesituationen.

Ved de ældre børn (3. klasse og opefter) oplever vi at ønsket om at spise er mere individuelt. Det er eftertragtet at spise sammen med kammeraterne i mindre grupper og gerne adskilt fra de yngre.

Det er en vigtig opgave at det pædagogiske personale formidler børnene glæden ved at smage og spise den tilbudte mad. I selve spisesituationen har personalet selvfølgelig også funktionen som rollemodel, ligesom i den pædagogiske dagligdag. Dette indebærer bordskik, traditioner (højtider og mærkedage), madvalg og selve omgangen med maden.

I spisesituationen er vi i dialog med børnene omkring maden/råvarerne, dagens forløb og hvad der står på, resten af dagen.

## 4 VISIONER OG FREMTIDSPERSPEKTIVER

---

Vores ønske er at inddrage børnene i ernæringspædagogiske processer. Her mener vi at dygtiggøre børnene i deres omgang og forståelse med madvarer. Vi sætter ære i at formidle et rart spisemiljø og værdsættelsen af fødevarer. Et rart spisemiljø er med til at give børnene de bedste betingelser for at nyde maden og samværet om måltiderne.

Vi vil i den nærmeste fremtid sætte fokus på enkelte projekter som emneuger omkring kost. Her indgår fx at tematisere forskellige råvarer og andre (mad-)kulturer, med udgangspunkt i de officielle kostråd.

Ved hjælp af de regelmæssig afholdte børnemøder og interviews er det blevet tydeligt at børnene ønsker et salatbuffet. For os er det vigtigt at deres ønsker og behov bliver tilgodeset for at give dem en følelse for at blive hørt. Vi arbejder effektivt på at kunne omsætte dette. Derfor er vi nu i gang med at undersøge det nødvendige køkkenudstyr der skal til for at kunne omsætte de fornødne hygiejnebestemmelser.



Da vores pædagogiske dagligdag er præget af selvbestemmelse, autonomi og medbestemmelse har vi som mål at forandre vores spisesituation. Ideen er at børnene spiser når de er sultne, tænkt er at vi tilbyder mad i tidsrummet fra kl. 12:30-15:00.

Nystadens Børne- og Ungdomshus har igangsat en tværprofessionel arbejdsgruppe, bestående af køkkenpersonale og pædagoger, der løbende evaluerer husets kostpolitik, drøfter projekter, ideer og nye tiltag.

## 5 FORÆLDRESAMARBEJDE

---

For at kunne omsætte kostpolitikens målsætninger stræber vi efter et tæt og godt fungerende forældresamarbejde. Vi er transparente og tager åbent imod spørgsmål og forslag. Endvidere er ideen også at inddrage forældrene i emneuger og lignende. Det kunne være i form af projekter som bygning af højbede eller andre miljøorienterede emner.

Vi ønsker os at forældrene værdsætter vores kostpolitik og vi dermed i fællesskab kan gøre en forskel hvor vi sammen skaber et grundlag for børnenes sunde udvikling.