



Kostpolitik i A Klynge I.

Økologi: Københavns Kommunes målsætning er 90% i alle institutioner. Vi har valgt at gå højere, og komme så nær 100% det er muligt. De fleste af Klyngens køkkener har det økologiske spisemærke i Guld. Vi i gang med at omlægge de sidste.

Sukkerfri Zone: I vores Klynge, bruger vi ikke sukker eller andre sødemidler (honning, sirup osv.), hverken raffineret, uraffineret eller kunstige sødemidler. Kroppens energibehov dækkes af de måltider vi serverer.

Vi mener den sukkerfri zone er vigtig.

1. At forældre dermed ved at deres børn ikke har fået sukker i løbet af dagen. (som de fleste ved får vi generelt for meget sukker pr.dag)
2. Der er ikke nogen ernæringsmæssig årsag til at tilsætte sukker og sødemidler.(så derfor lader vi være)
3. Glæden ved maden afhænger ikke af sukkerindholdet, slet ikke for børn, hvis smagsløg er under udvikling.

Den sunde børnemad:

Vi tager det alvorligt da vi har ansvaret for 60-75% af børnenes daglige energi indtag. Vi arbejder derfor med en varieret madplan som giver børnene et stabilt blodsukker, så de har brændstof til leg og læring. Vi laver mad fra bunden, dermed undgår vi industrielt tilsat sukker, salt, fedt og andre tilsætningsstoffer.

Gode vaner:

Vores ambition er at bidrage til at børnene får gode madvaner, som kan holde et helt liv. Vi bestræber os på, at give børnene et bredt billede af hvad mad kan være, og give børnene kendskab til forskellige råvarer samt viden om hvad de smager af.

Mærkedag:

Hvis børnene gerne vil dele noget ud i forbindelse med mærkedag, skal forældrene være opmærksomme på at vores Kostpolitik overholdes ved sådanne lejligheder, det skal være økologisk og det skal være minus sukker og andre sødemidler (honning, sirup osv.). Vær opmærksom på at kunstige sødemidler ikke er et alternativt.

Serverings forslag:

- Frisk frugt og /eller grøntsager.
- Hjemmebagte boller.
- Snegle med kokos og æble.
- Musli stænger.
- Dadelkugler.
- Pizzasnegle.
- Pølsehorn.
- Mini sandwich.
- Pindemadder.
- Madpandekager med fyld.
- Frisk pressede juicer, smoothies eller hjemme lavede drikke yoghurt m/frugt.

Popcorn, rå gulerødder, hårde æbler og pærer frarådes til børn under 3 år. popcorn skal ikke være af typen micropop, da de indeholder transfedtsyrer samt har et meget højt saltindhold.

Anret evt. godterne på spyd, skåret ud i sjove faconer.

Undersøg om der er børn med særlige behov på stuen.

Hvis der er spørgsmål kan man altid rette henvendelse til køkkenpersonalet.

Diæter og andre hensyn:

Der skal tilbydes ægge- og mælkefri diætmad, til børn med disse allergier, i daginstitutioner der selv producerer maden.

Der kræves lægeerklæring fra speciellæge, der skal fornyes når barnet skifter fra vuggestue til børnehave.

Børn, der ikke kan tilbydes forsvarlig diætkost, kan fritages for betaling.

Man kan finde de forskellige attester på vores hjemmeside, hvor vi har linket til dem, ellers ligger de også på www.kk.dk

Lægeerklæringen skal være underskrevet af en pædiater (børnelæge på hospitalsafdeling eller praktiserende børnelæge) og gerne påtegnet af en diætist ift. hvilken mad, der henholdsvis bør og ikke må serveres for barnet. Det er ikke tilstrækkeligt, at egen læge har underskrevet lægeerklæringen.

Religiøse/kulturelle forskelle:

Særlige forhold kan være, at der serveres Halalkød, minus okse- eller svinekød.

Vegetarmad til de børn, hvor forældrene ønsker dette. jvf. Københavns kommunes politik.

Vi handler med omtanke og derfor har vi udfærdiget en råvarepolitik.

Vi køber ind efter Københavns kommunes indkøbs politik.

