

Kostpolitik

Revideret 2026



Hulahoppens kostpolitik

Det er forældrenes ansvar at give deres børn en sund og nærende kost. Da børnene er en stor del af deres vågne tid i Hulahoppen, er det vigtigt at vi som institution, via vores kostpolitik, bidrager til at børnene får en sund og nærende kost.

Vi vil sikre, at dagens måltider er sunde, varierede, spændende, mættende, velsmagende og ernæringsrigtige ud fra de principper og krav vi stiller til råvarerne.

Vi vil fremme børns interesse for sund levevis, ved at de tidligt oplever glæden ved sund mad, som smager godt og indtages i en rolig og hyggelig atmosfære. Ligeledes arbejder med emner som udeliv, sund/usund kost og dannelse omkring måltider.

Vi vil medvirke til, at bevægelse og kostvarer tænkes sammen i børnenes hverdag med henblik på at forebygge svær overvægt.



Vi har eget
produktionskøkken og
uddannet personale til at
tilberede maden



Vi tilbyder 5 måltider om dagen som består af;

Morgenmad:

Spises i Hulahoppen fra 6.30 -7.30. Der tilbydes forskellige morgenmadsprodukter og disse kan variere fra dag til dag. Morgenmad kan bestå af:

- Boller, groft brød og rugbrød
- Havregryn/havregrød, øllebrød, havrefras
- Smør, smøreost og skæreost, hjemmelavede smøre-produkter
- Surmælksprodukter, mælk og vand

Formiddagsmad:

Serveres på stuerne og om sommeren kan det være på legepladsen. Tilbuddet er brød og grønt/frugt.

Middagsmad:

Serveres ca kl. 10.30 i vuggestueafdeling og kl. 10.45 og 11.00 i børnehaveafdelingen. Vi starter i børnehaven i hold, så der er god plads i garderoben når vi skal ud. Der serveres vand eller øko mælk til måltidet. Der varieres mellem varm mad, lun ret og rugbrød med pålæg. Maden skal være energitæt, ernæringsrigtig og varieret. Grønsagerne følger årstiden, gerne økologiske og danske. Vi har en ugentligt suppe/grød dag, samt 1 kød fri dag.

Eftermiddagsmad:

Serveres fra kl.13.45-14.30. Der serveres varieret brød (rugbrød, boller, knækbrød, mad brød mm.) med smør, diverse oste. Ligeledes frugt efter sæson, eller frugtgrød, surmælksprodukter, koldskål eller lign. Enkelte dage serveres der sukkerfri kage.

Sen eftermiddag: Maden serveres kl. 16.00. Der tilbydes brød og grønt/frugt.



Vi øver os – vi kan selv



Vi dækker sammen et flot bord ved højtider og traditioner



Vi har et socialt fællesskab omkring måltidet

Ernæringsmæssige krav:

Vi udarbejder menuplaner som dækker fødevarestyrelsens anbefalinger indenfor indtag af fedt, kulhydrat, protein samt variationen af råvarer. Dette for at opnå et korrekt vitamin og mineralindtag.

Bestemte krav til valg af råvarer:

Vi vil bestræbe os på at økologiske råvarer udgør en stor del af det samlede indkøb. Vi har broncemærket i spisemærket, hvilket indebærer at det samlede indkøb af økologi, skal ligge mellem 30 og 60 %.

Vi tilrettelægger menuplanerne efter årstiderne. Vi bager mest muligt af vores eget brød selv og minimere brugen af konserveringsmidler mm.

Dette ved også at lave hjemmelavede produkter

Såsom remulade, dressinger, saucer og marmelader.



Kulturhensyn:

Der serveres forskellige typer kød i institutionen. Vi er en dansk institution og vi ønsker at viderebringe traditionelle retter hvori svinekød og oksekød indgår. Der serveres altid et alternativ som alle kan og må spise, enten ved at servere en vegetarisk ret eller brug af kylling eller kalkunkød. Vi tilpasser maden efter hvilken kultur man har.

Børn på speciel kost:

Hvis et barn ikke kan spise hvad der bliver serveret i forhold til allergi eller andre sygdomme, og derfor skal have speciel kost, skal Hulahoppen have lægeerklæring herpå. Det samme gælder for modermælkserstatning. Vi anvender her mærket NAN. Anden modermælkserstatning skal selv medbringes.

Menuplaner:

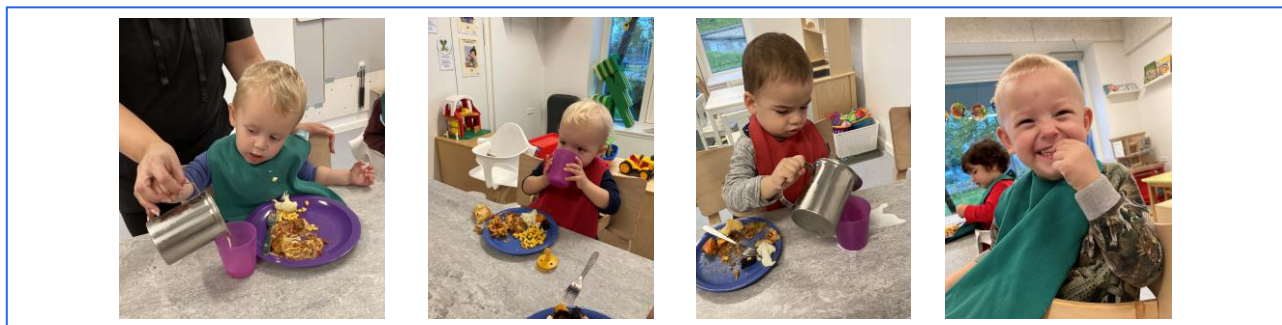
Menuplanerne laves af køkkenchefen og vil hænge i Hulahoppen, men lægges også på Aula, så forældrene kan følge med i hvad børnene spiser.

Der lægges vægt på at børnene får mulighed for at opleve forskellige konsistens; sprødt, blødt og cremet, forskellige smags og visuelle oplevelser der kan udvikle sanserne og mundmotorikken. Børnene får løbende medbestemmelse og mulighed for at påvirke menuplanen.

Fødselsdag, mærkedage og traditioner

Det er *ikke* maden, men *barnet* der er i centrum ved fødselsdage. Vi gør noget festlig ud af borddækning. Flag på stuen, fødselsdagssange, særlig traditioner såsom at sidde i fødselsdagsstolen og have retten til at vælge en leg, når det er ens fødselsdag.

Ved traditioner såsom fastelavn, jul og påske serveres der æbleskiver til julehygge, fastelavnsboller til fastelavn, julefrokost og påskefrokost. Der serveres ikke chokolade, kager, slik og lign. søde sager. Vi vil servere sunde alternativer ved festlige lejligheder i Hulahoppen.



Den pædagogisk del:

Vi vil lære børnene at spise et måltid i en rolig og hyggelig atmosfære. Vi vasker hænder før vi spiser og børnene får på skift lov til at dække bord.

Vi lærer børnene at spise med kniv og gaffel, selv at hælde mælk eller vand i glasset og at rydde op efter sig.

De voksne spiser sammen med børnene. Vi er rollemodeller og lærer børnene om dannelse og hygiejne.

Vi har et pædagogisk køkken, et udekøkken samt bålsted. Vi vil med jævne mellemrum medinddrage børnene i madlavning og derved lære dem madglæde og madmod.

Med de kommende skolebørn tager vi på udflugter, samarbejder på tværs af skole og dagtilbud, så vi kan øve os i at komme på tur. Her lærer børnene at spise en madpakke.

Dette er vigtigt at have kendskab til inden skolegang.

Vi har fokus på det gode måltid som;

- styrker selvhjulpenhed

-Er fuld af smag

-Rummer forbilleder og involvere forældrene

-Som inddrager børnenes perspektiver

Vi smører vores egne madpakker til
udflugten i morgen 😊



Selvsmurte madpakker og skovture – det duer 😊

