

Kostpolitik

Vi bestræber os på, at servere sund og varieret kost til børnene i vuggestuen. Vi følger Gentoftes "Mad og måltidspolitik" som findes på Gentofte.dk, samt sundhedsmyndighedernes retningslinjer for ernæringsrigtig kost til vuggestuebørn.

Der tages hensyn til religion og allergi (ved fremvisning af lægeerklæring).

Vi bestræber os på at bruge økologiske frugter, grøntsager, mel, ris, pasta og mejeriprodukter og som alternativ vælger vi os på at vælge danske produkter. Vi laver mad ud fra sæson, som hovedsageligt bliver lavet fra bunden og bestræber os på at servere mad uden for mange tilsætningsstoffer, sukker og salt (begrænses mest muligt). Så vidt muligt bestræber vi os på, at alle måltider foregår i hyggelige og rare rammer, så børnene får en positiv oplevelse med måltiderne. I sommervarmen tilbydes børnene vand oftere.

Morgenmad

Til de børn som ikke har fået morgenmad hjemmefra serveres havregrød kl. 7.30 Der er desuden altid brød i form af hjemmebagt grovbrød eller rugbrød med smør/ost til formiddagsmad samt vand, som tilbydes efter behov.

Frokost

Alle ugens dage, serverer vi varierende frokost, som kan følges via madplanen, som hænger ved døren til køkkenet eller er slået op på Aula. Madplanen er bygget op så der serveres f.eks. rugbrød, suppe, indmad, kød (hyppigst fjerkræ), vegetarretter og fisk. Der tilbydes grøntsager til alle retter. Der drikkes vand til frokosten.

Eftermiddagsmad

Eftermiddagsmaden består som oftest af hjemmebagt brød/rugbrød og frugt/grønt, og en gang om ugen tilbydes neutral yoghurt med frugtkompot. Der drikkes vand til eftermiddagsmaden.

På grund af kvælning-fare, serverer vi ikke hårde frugter og grøntsager. Æbler koges eller rives, og pærer rives eller skæres i tynde skiver. Gulerødder koges eller rives. Agurker rives/skives eller i stænger, cherrytomater og vindruer skæres over på langs. Peberfrugt skæres i ultra tynde skiver. Nødder, mandler og lign. hakkes fint eller blendes.

Søde sager

Som udgangspunkt er vi sukkerfri dog med undtagelse af sukker som naturlig smagsgiver. Der bliver f.eks. serveret kanelsukker til risengrød, som hovedsageligt serveres i december.

I forbindelse med f.eks. fødselsdage kan i medbringe frugt boller eller frugtstænger hvad i nu syntes uden sukker

Rosiner er mange børn glade for men da det anbefales at de ikke spiser mere end 50 g om ugen er deres behov nok blevet dækket derhjemme.

Højtider

Ved årets højtider følger vi de danske traditioner:

- Til fastelavn laver vi fastelavnsboller
- Til påske holder vi påskefrokost
- Til Storbededag serveres hveder
- Til vuggestuens fødselsdag bager vi kager som børnene kan spise sammen med deres forældre.
- Til jul holder vi julefrokost