

Solhjems kostpolitik

I Solhjem spiser vi økologisk og biodynamisk mad. Råvarerne leveres ugentligt fra Solhjulet og Herthas bageri. Kosten er vegetarisk og sammensat, så børnene får den rette energi til en god dag. Maden består af grøntsager, bønner, linser, brød og frisk frugt. En stor del af vores brød bager vi selv. Vores forbrug af mælkeprodukter er meget begrænset, og består hovedsageligt af det smør og ost, vi kommer på brødet.

Holdning til sukker

I det daglige bruger vi sjældent sukker. I børnehaven afviger vi ind imellem fra dette princip i forbindelse med vores årstidsfester.

Fødselsdage i børnehaven

Der er tradition for, at børnene har noget med hjemmefra. Det kan være frugt, kage eller andet – men ikke slik. Hvis det er kage, skal det være uden slik og glasur, og vi opfordrer til, at man begrænser sukkerforbrug.

Det sociale aspekt

Maden og måltiderne er vigtige aspekter i børnenes dagligdag. Det er her, vi lærer at forholde os til forskellige smagsoplevelser - vi snakker om maden, kigger på den, taler om, hvordan den smager, vi rækker mad til hinanden. I vuggestuen kan børnene dufte maden, mens den bliver tilberedt, og i i børnehaven har børnene været med til at tilberede den. Der foregår meget socialt i og omkring et måltid. Derfor er det vigtigt for os, at børnene får en oplevelse af socialt fællesskab, når vi spiser, og af samme grund spiser de voksne altid det samme som børnene.

Særlige hensyn

Det er vores pædagogiske udgangspunkt, at vi spiser den mad, der tilberedes her.

Ved særlige hensyn har vi en dialog med forældrene om, hvordan dette kan imødekommes her i Solhjem. Særlige hensyn *kan* indebære, at forældre medbringer alternativer til kosten i Solhjem.

I vores dialog med forældre omkring børnenes kost følger vi sundhedsstyrelsens anbefalinger til det lille barns ernæring.

Solhjem, april 2024