



## Kostpolitik i A Klynge I

**Økologi:** Københavns Kommunes målsætning er 90% i alle institutioner. Alle Klyngens køkkener har det økologiske spisemærke i Guld 90-100%. Vi handler med omtanke og derfor har vi udfærdiget en råvarepolitik. Vi køber ind efter Københavns kommunes indkøbspolitik.

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

Fo os er den sukkerfrie zone meningsfuld fordi:

1. Der ernæringsmæssigt ikke er behov for at tilsætte sukker og sødemidler.
2. Glæden ved maden ikke afhænger af sukkerindholdet, slet ikke for børn, hvis smagsløg er under udvikling.
3. Det giver forældrene viden om, at deres børn ikke har fået sukkerholdige fødevarer i løbet af deres tid i daginstitution.

**Klima:** Vi klimaberegner og reducerer vores co2-aftryk. Alt mad har et klimaaftryk og nogle fødevarer et højere end andre. Der er ved indgangen til 2024 taget beslutning om, at vi ikke længere serverer rødt kød. Vi har et fortsat stort fokus på planteproteiner.

**Den sunde børnemad:** Vi gør os umage med den mad vi laver, da vi har ansvaret for 60-75% af børnenes daglige energiindtag. Vi arbejder derfor med en varieret madplan, der giver børn brændstof til leg, udvikling og læring. Vi laver mad, så vidt det er muligt, fra bunden, for at undgå industrielt tilsat sukker, salt, fedt og andre tilsætningsstoffer.

**Gode vaner:** Vores målsætning 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.

**Mærkedage:** Hvis børnene gerne vil dele noget ud i forbindelse med en mærkedag, skal forældrene være opmærksomme på at vores kostpolitik skal overholdes. Vi stiller ikke krav til at det medbragte er økologisk, men ser det gerne. Alt skal være uden sukker, honning og sødemidler. OBS: kunstige sødemidler er ikke et alternativ.

Serverings forslag til mærkedage:

- Frisk frugt og grøntsager - Anrettes evt. på spyd, skåret ud i sjove faconer
- Hjemmebagte boller eller snegle med kokos og æble
- Myslibarer eller dadelkugler
- Pizzasnegle eller pølsehorn
- Mini sandwich, pindemadder eller madpandekager med fyld.
- Frisk pressede juicer, smoothies eller hjemmelavede drikkeyoghurt m/frugt.

Popcorn, rå gulerødder, hele vindruer, hårde æbler og pærer frarådes til børn under 3 år, hvis de skal indgå, skal det skæres i mindre stykker, popcorn skal ikke være af typen micropop, da de indeholder transfedtsyrer samt har et meget højt saltindhold.

Undersøg gerne om der er børn med særlige behov på stuen.

Hvis der er spørgsmål, kan man altid rette henvendelse til køkkenpersonalet/pædagogisk personale.

**Diæter og andre hensyn:** Der skal tilbydes ægge- og mælkefri diæt, til børn med disse allergier, i daginstitutioner der selv producerer maden.

Der kræves lægeerklæring fra speciallæge, 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](http://www.kk.dk)

**Lægeerklæringen skal være underskrevet af en pædiater (børnelæge på hospitalsafdeling eller praktiserende børnelæge) eller en allergilæge 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.**

Der skal tages hensyn til børn, der af religiøse eller kulturelle årsager har særlige eller forbehold i forhold til mad. Der skal som minimum tilbydes vegetarkost som alternativ til den faste menu jvf. Københavns kommunes politik.

