



Retningslinjer i forhold til vegetarisk og vegansk kost til børn i Børnehuset Stjernen

Når det kommer til mad i vores dagtilbud, så følger vi i Frederiksberg Kommune, til enhver tid Sundhedsstyrelsens vejledninger. Se under Gode råd om vegetarisk og vegansk kost til spædbørn - Sundhedsstyrelsen

Da vi ikke har køkkenpersonale, der er specifikt uddannede indenfor vegansk og vegetarisk kost for børn i dagtilbudsalderen, så vil det ikke være foreneligt med Sundhedsstyrelsens anbefalinger, at der laves og serveres vegansk og vegetarisk mad.

Såfremt vi skulle omlægge vores generelle kost politik i Børnehuset Stjernen skal det fremlægges i vores forældrebestyrelse da de har godkendt vores nuværende kost politik. Ligeledes skal det cleares med dagtilbudsafdelingen som har udmøntet denne kostpolitik bredt i hele kommunen med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Endeligt skal vores køkkenpersonale have uddannelse inden for denne kostform, blandt andet for at sikre den korrekte sammensætning af protein, vitamin og fedtsyrer særligt til børn 0-2 år, som udelukkende spiser vegetarisk og vegansk.

Det er besluttet, at der tilbydes et frisk lavet måltid mad til frokost, lavet fra bunden af gode råvarer primært økologisk til både vuggestue og børnehavebørn. Vi har i øjeblikket sølvmærket for økologi. Dette med baggrund i, at alle børn skal have lige adgang til et sundt, nærende og alsidigt måltid mindst en gang dagligt. Dette betyder samtidig at børnene ikke medbringer madpakker hjemmefra.

Kosten tilberedes kun separat i køkkenet såfremt der er helt specifikke helbredsmæssige grunde som f.eks. nøddeallergi, gluten eller laktose intolerance, hvormed der skal fremlægges en lægeerklæring der specifikt beskriver de helbredsmæssige årsager bag.

Der sker megen forskning inden for vegetarisk og vegansk ernæring og efterhånden som denne viden muligvis justerer på Sundhedsstyrelsens anbefalinger inden for 0-6 års området, vil det potentielt få indflydelse på kost politikken i kommunen samt i vores dagtilbud på sigt.

Vi kan tilbyde: Et pædagogisk måltid med fokus på "mad mod" hvor en væsentlig del af dette er, at børnene får lov til at sanse, smage den varierede kost der tilbydes. At det vi spiser bliver en fælles smags- og sanse oplevelse hvor positive erfaringer med måltidet og kulturen omkring dette lagres. Vi spiser masser af protein gennem bønner, linser o.a. i spændende retter fra hele verden. Vi har kødfrie dage hver uge og altid en grønt alternativ serveret til maden. Vi har enkelte børn hvis forældre er vegetarer og her har vi indgået aftaler med forældrene om at kødet pilles fra, også i sovsen. Maden tilberedes ikke separat til vegetarerne, hvilket betyder at der kan være spor af kød i visse retter.

Dette tiltag foregår i løbende dialog mellem personale og forældre idet barnet ikke skal opleve sig udelukket fra den fælles madoplevelse. Børnehavebørn kan godt reagere på, at der er ting de ikke må spise, når de er i et større fællesskab hvor der er andre måder at spise på. Vores fokus er at måltidet skal fungere for barnet.

Revideret i maj 2024