

## **Mere om kosten i Kridthuset**

Vores mad skal indeholde mange fibre, frugt og grønt. Vi prioriterer derfor en kost baseret på langsomt optagelige kulhydrater.

### **Hensyn til kost og børn**

Børn under 1 år får modermælkserstatning, grød, frugt og mos svarende til barnets alder og behov.

### **Speciel kost**

Diæter eller allergier - Hvis der er tale om udelukkelse af en hel fødevarergruppe pga. allergi f.eks. mælkeprodukter eller gluten, skal det ske i samråd med læge eller sundhedsplejerske. Vi skal på institutionen have en lægeerklæring på den pågældende allergi eller diæt.

### **Religiøse hensyn**

Forældre kan ønske, at barnet fritages for bestemte typer fødevarer af religiøse årsager. Personalet er opmærksomme på disse børns spisevaner og vi respekterer forældrenes ønske. Der serveres altid et alternativ til disse børn, som de kan og må spise.

### **Sukkerpolitik**

I Kridthuset begrænser vi mængden af sukker i kosten, dog bruger vi sukker som smagsgiver f.eks. i syltet grønt og frugtkompot. Ved vores særlige lejligheder, såsom Julefesten, kan der serveres mad indeholdende sukker.

I forhold til fødselsdage henviser vi til Kridthusets fødselsdagspolitik.

### **Inddragelse i madlavning**

I Kridthuset arbejder vi med at børnene bliver inddraget i madlavningen, i det omfang det er muligt. Det sker hovedsageligt med tilberedning af måltider over bål. Ydermere er børnene med til at så og plante grøntsager og krydderurter i vores højbede, som de løbene er med til at pleje, høste, tilberede og til sidst spise. Personale og køkken er derudover i stadig udarbejdelse af nye ideer og tiltag til yderligere inddragelse af madlavning med børnene.