

Nøddebo's frokostordning

Gode sunde madvaner i børneårene er meget vigtige, for det er noget af det vi bærer med os videre i livet. Vi støtter op om børnenes sundhed ved, at være opmærksomme på det ernæringsmæssige indhold i den mad vi serverer.

Vi foretrækker en kostsammensætning af:

Mælk og ost

Fuldkorn

Frugt og grønt

Kød og fisk

Et minimum af tilsat sukker og salt

Vi køber ind så vidt muligt fødevarer der er:

Danske

Nøglehulsmærkede

Økologiske

Uforarbejdede

Uden kunstige sødestoffer

Principper i madlavningen.

Tilberedningsformen varieres ved at servere flere kogte retter eller ovnretter frem for pandestegte, panerede retter. Der skæres ned på saltet og bruges i stedet flere krydderier og krydderurter. Kød steges eller grilles ikke til skorpen er mørk.

Valg af fødevarer

Brød, mel og gryn.

Vi vælger fortrinsvis fuldkornsvarianter af brød og kornprodukter i form af rugbrød, fuldkornshvedebrød, fuldkornspasta og fuldkornsrís.

Grøntsager og frugt.

Vi vælger både fine og grove grøntsager som ærter, blomkål, hvidkål, broccoli, græskar, rodfrugter og grønne bønner. Vi bruger også bælgfrugter som f.eks. kikærter, brune bønner og linser i salater, i varme retter og som pålæg. Grøntsager indgår i flere af dagens måltider, enten som selvstændig ret eller som tilbehør til kød eller fisk.

Drikkevarer.

Som anbefalet slukker børnene primært tørsten i vand, men tilbydes mælk til frokost.

Kød, indmad, fisk og æg.

Vi serverer fisk 1- 2 gange om ugen som hovedret eller pålæg, for eksempel som makrel i tomat, torskerogn eller sild. Vi serverer oksekød, svinekød, fjerkræ og æg, og et minimum af forarbejdet kødpålæg.

Kartofler, ris og pasta.

Vi serverer gerne kartofler, fuldkornsrís eller fuldkornspasta som en del af det varme hovedmåltid.

Sukker.

Vi er opmærksomme på det ernæringsmæssige indhold i den mad vi serverer, og dermed også på at begrænse børnenes sukkerindtag. Dette gælder også ved fødselsdage og lign. Vi ønsker generelt at begrænse mængden af kage, is og søde sager i institutionen -og helt undgå slik. Kage, juice, saftvand, kakao, sodavand eller lignende tilbydes kun til særlige arrangementer.

Mellemmåltider.

Mellemmåltiderne udgør en væsentlig del af dagens energi- og næringsstofindtagelse og da børn ikke har samme kapacitet som voksne til at spise store portioner til hovedmåltiderne, serverer vi både grøntsager og frugt, samt rugbrød eller fuldkornsbrød til mellemmåltider.