

Kostpolitik.



I Børnehuset Elletøften ønsker vi at være med til at, grundlægge nogle sunde kostvaner.

Vi vil gerne følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger og derfor har vi i nedenstående beskrevet, hvordan vi vil opfylde anbefalingerne.

Madplanen

- Morgenmad kl. 6.15 - 7.30: Vi tilbyder jævnlige havregrød som kan sødes med rosiner, havregryn med mælk, rugfrø eller cornflakes med mælk, rugbrød og knækbrød med smør og eller smøreost. Der serveres ikke sukker på grøden. Hertil drikkes vand.
- Formiddagsmad kl. 8.30 – 9.00: Formiddagsmad, egne madpakker i børnehaven. Vuggestuen får rugbrød med smør og frugt. Hertil drikkes vand.
- Frokost: kl. 11.00 – 11.30: I børnehaven spises madpakker. I vuggestuen serveres mad fra Fru Hansens kælder. Hertil drikkes vand både i børnehaven og vuggestuen.
- Eftermiddagsmad kl. 14.00 – 15.00: Madpakker. Hertil drikkes vand.

Madpakken

Vi opfordrer til, at madpakken er sund og varieret. F.eks. groft brød med æg, kartoffel og fisk, suppleret med agurkestave eller råkost. Børnene får alt det væske, de har brug for.

Maden skal være spiseklar dvs. at f.eks. ostehaps, mandariner og æg mm. skal være ”ud pakket”, hvis de ikke er store nok til selv at åbne det.

Madpakken bør ikke indeholde sukkerholdig yoghurt, müslibar, kiks, mælkesnitter, chips og lignende sukkerholdige ting. Figenstænger, tørret frugt og rosiner er et dejligt supplement eller en enkelt chokoladepålægsmed.

Pga. kvælningsfare må madpakken i vuggestuen ikke indeholde nødder og mandler.

Da vi ikke har ressourcer til at varme mad, må madpakken ikke indeholde varmemad.

Børnene vælger selv hvad og hvor meget de vil spise, dog opfordrer vi til at de spiser noget af maden og at, de får noget at drikke.

Fødselsdage:

Fødselsdagene er børnenes helt store dag og vi fejrer gerne dagen for jeres barn.

Vi synger, råber hurra og hvis jeres barn fejrer sin fødselsdag i institutionen, er i velkommen til at medbringe noget spiseligt, som vi eller i selv kan servere. Vuggestuen holder som udgangspunkt fødselsdag til formiddagsmad og børnehaven til middagsmaden. Se venligst neden under hvad børnene f.eks. gerne må medbringe.

Hvis I overvejer light produkter som et sundt alternativ, vil vi herfra fraråde dette, da disse produkter ofte indeholder tilsætningsstoffer, som kan fremkalde allergi.

Husk at børnenes oplevelse ikke afhænger af de søde sager, men af glæden ved leg.

Børnene må meget gerne medbringe følgende til fødselsdage:

Frugt og grønt, boller, figenstænger og andet lækkert sundt. Snak gerne med personalet eller forældrerådet om ideer til festlige anretninger med frugt, grønt og m.m. Det er også muligt at bruge internettet til inspiration for festlige måltider uden sukker m.m.

www.6omdagen.dk/frugtfest her findes mange gode ideer til en fantastisk fødselsdags fest eller se ved stuerne, hvor der hænger et inspirationskatalog, til gode fødselsdags retter.

Børnene bedes ikke servere følgende:

Slikposer, is, flødeboller, mælkesnitter, yoghurt, sodavand. Vi ønsker heller ikke, at der bliver serveret sukkerholdige kager eller boller med slik eller glasur ovenpå.

Arrangementer:

Ved arrangementer med forældre eller bedsteforældre, er det tilladt at servere sodavand, saftvand, slik, kager og kiks. Det er op til de enkelte voksne til barnet at, hjælpe med doseringen af dette. Hvis barnet ikke har deltagende voksne, hjælper personalet med at give det pågældende barn, så der også her doseres en i orden portion.

Hvorfor disse retningslinjer?

Et alt for stort sukkerforbrug er medvirkende til dårlig ernæring og den hastigt stigende overvægt blandt børn samt senere livsstilssygdomme. Børn bliver ukoncentrerede af sukker og får hurtig energi, som ikke er den gode energi som strækker sig over hele dagen. Det påvirker deres velbefindende og hæmmer deres leg og samvær med andre.

Kostpolitikken er derfor vedtaget for at, nedbringe mængden af søde sager i børnenes dagligdag og for at, sikre I som forældre har indsigt i, hvad jeres børn spiser i løbet af dagen.

Vi henstiller til at, I respekterer vores kostpolitik

Se sundhedsstyrelsens kostråd til børn fra 0 – 6 år.

Se Holbæk kommunes certificering af dagtilbud.

Se også Holbæk kommunes sundhedspolitik: '[Når sundheden skal frem](#)'

