



Version 3.0. Godkendt 16. november 2010 / Revideret 1. november 2011

Gældende fra 1. januar 2011

Formålet med kostpolitikken

Kostpolitikken er udarbejdet af bestyrelsen på baggrund af tanken om, at sund kost og en aktiv hverdag giver glade børn. Grundlaget for politikken er gode råd fra sundhedsstyrelsen og fødevarestyrelsen.

Kostpolitikken er dækkende for hele Huset, herunder dagplejen, vuggestuen og børnehaven.

Overordnet er der fokus på bevægelse samt sunde og ernæringsrigtige måltider. Herunder fokus på et minimum af sukkerindhold og et tilpasset fedtindhold.

Formålet er, at vi har sunde og glade børn, både når de er i institution, og når de kommer hjem.

Kostpolitikken skal derfor synliggøres for alle forældre.

Der indgår et stort pædagogisk arbejde i barnets daglige bevægelse og læring omkring måltidet. Alle de pædagogiske læreplanstemaer kommer i spil (se husets læreplan):

- Barnets personlige kompetencer
- Sociale kompetencer
- Sprog
- Krop og bevægelse
- Naturen og naturfænomener
- Kulturelle udtryksformer og værdier.

Hovedvægten i denne sundhedspolitik vil blive lagt på kost, men retningslinjer for bevægelse vil også kort blive beskrevet.

Baggrunden for fokus på ernæringsrigtig kost og bevægelse

Det er vigtigt, at vi tænker på vores børns sundhed allerede fra deres livs begyndelse og specielt fra 3-års alderen.

Undersøgelser viser, at overvægt i barndommen kan medføre en kamp med vægten resten af livet. Undersøgelser har vist, at de fedtceller, der dannes i barndommen, aldrig forsvinder, men resten af livet vil skride på at blive fyldt op, hvilket kan betyde en livslang rutchebanetur med badevægten.

Vores børn indtager næsten halvdelen af deres kost, imens de er i institution. Sund mad og bevægelse giver barnet mere energi og en bedre koncentrationsevne, hvilket er vigtige bestanddele til en god udvikling.

Ernæring og barnets dannelse

Fedt, protein og kulhydrat er de vigtigste kilder til energi: energi er nødvendig for, at barnet kan vokse og fungere tilfredsstillende. Fedt er vigtig for barnets vækst, dannelse af nye celler i kroppen og for forskellige hormoner. Protein er også vigtigt for barnets vækst, samt nødvendig for at ophygge og vedligeholde alle kroppens celler og for dannelse af hormoner og enzymer. Kulhydrater giver energi til kroppens celler, når de fordøjes og nedbrydes i kroppen.

Sukker: fødevarer, der naturligt indeholder stivelse og sukkerarter, er gode kulhydratkilder, fordi disse fødevarer også bidrager med naturligt forekommende kostfibre, vitaminer, mineraler og andre gavnlige stoffer.

Produkter med et højt indhold af tilsat sukker giver, i modsætning til fødevarer med et naturligt indhold af stivelse og sukkerarter, ikke samme sikkerhed for at få de stoffer, som kroppen har brug for. Samtidig optager tilsat sukker pladsen for den sunde mad, samt øger risikoen for huller i tænderne og udvikling af overvægt. Hertil kommer, at sukker medfører en hurtig stigning af blodsukkeret, hvilket kan medføre hyperaktivitet, og derefter et hurtigt faldende blodsukker, der kan medføre sultfølelse.

Kostfibre: vigtige, da de mætter og holder maven i gang.

Mælk: vigtig kilde til næringsstoffer som protein, vitaminer, jod og kalk, som bruges til at opbygge og vedligeholde knoglerne.

Fisk: indeholder D-vitamin og sunde fiskeolier. Det er de såkaldte omega-3 fedtsyrer, som beskytter mod hjerte-karsygdomme.

Inspiration

- Sundhedsstyrelsens bog "mad til spædbørn og småbørn".
- Fødevarestyrelsen pjece "gi madpakken en hånd".
- www.altomkost.dk

Generelt om bevægelse

Dagtilbuddets inde- og udeareal skal tilgodese børnenes behov for leg og bevægelse og skal være indrettet, så fysisk udfoldelse fremmes, samt opfordre til motoriske udfordringer.

Barnet skal dagligt opfordres til stimulus på et alderssvarende niveau. Fysisk aktivitet skal fylde mindst 2 timer dagligt i gennemsnit.

Huset bestræber sig, i det omfang det er muligt, på et aktivt udeliv.

Generelt om kost i Huset

Nedenstående er retningslinjerne for den fremadrettede kost i Huset. Der forventes opbakning til, at kostpolitikken bliver gennemført, så alle forældre kan regne med, at denne kostpolitik er rammen for deres børns ernæring, imens de er i institution.

Sukkerholdige drikke, slik, kager m.v.

Anvendes kun ved arrangementer, hvor forældrene deltager og tager ansvar for barnets indtag.

Personalet kan som led i det pædagogiske arbejde bage boller, kager og lave grød.

Personalet kan på en varm sommerdag beslutte, at børnene må få en is.

Personalet kan ligeledes på en kold vinterdag beslutte, at børnene må få varm kakao eller lignende.

Personalet vil så vidt muligt oplyse herom.

Fødselsdage

Når fødselsdagen afholdes i institutionen, er fokus rettet mod fødselsdagsarrangementet frem for det, der spises. Der gøres opmærksom på, at fødselsdagen afholdes om formiddagen, hvorfor det uddelte spises før frokost.

Der gøres også opmærksom på, at det medbragte ikke kan opbevares i køleskab, før det uddeles, hvilket skyldes de hygiejneregler, Huset er underlagt. Forældre kan evt. medbringe køletaske.

Forældrene har mulighed for at medbringe 1 eller flere af følgende:

- Boller gerne grove evt. med gulerod, peberfrugt, soltørrede tomater, rosiner eller lignende., evt. pyntet med glasur.
- Pizzasnegle, pirogger el. pølsehorn
- Kyllingespyd
- Grøntsagsstave
- Frisk eller tørret frugt evt. anrettet som frugtspyd
- Frugtgrød med et minimum af tilsat sukker
- Ostehaps / andre "ostebidder"
- Rugbrødkagemand
- Pindemadder
- Frikadeller
- Saltstænger el. popcorn.

En af følgende ting er også mulig:

- Kage med et minimum af tilsat sukker
- Flødeboller
- Is

Ovenstående kan erstattes af eller suppleres med bordpynt / sjov:

- Serpentin
- Flag
- Hatte
- Masker
- Balloner (ikke vuggestue og dagpleje)
- Papirsdug

Ernæringsrigtige måltider i dagplejen

Mælk og andre drikke.

Der serveres mælk i forbindelse med morgenmad. Der serveres vand til måltiderne.

Morgenmad

Udgangspunktet er, at børn har fået morgenmad hjemmefra. Der kan dog tilbydes havregrød, havregryn eller cornflakes med mælk. Sukker kun efter aftale med forældrene.

Formiddagsmad

Groft/mørkt brød, frugt eller grønt. Hvis der serveres frugtgrød, kan der tilsættes et minimum af sukker. Tørrede frugter kan anvendes som sødemiddel.

Frokost

Groft/mørkt brød med varieret pålæg herunder fisk, kød, æg og grønt. Hertil evt. gnavegrønt.

Eftermiddagsmad

Groft/mørkt brød, boller, frugt, grønt, grød eller koldskål. Grøden tilsættes et minimum af sukker. Tørrede frugter kan anvendes som sødemiddel.

Obs. Børn under 3 år må ikke få mere end 50 g rosiner om ugen.

Ernæringsrigtige måltider i vuggestuen

Mælk og andre drikke.

Der serveres mælk i forbindelse med morgenmad. Der serveres vand til måltiderne.

Morgenmad

Udgangspunktet er, at børn har fået morgenmad hjemmefra. Der kan dog tilbydes havregrød, havregryn eller cornflakes med mælk. Sukker kun efter aftale med forældrene.

Formiddagsmad

Groft/mørkt brød, frugt eller grønt. Hvis der serveres frugtgrød, kan der tilsættes et minimum af sukker. Tørrede frugter kan anvendes som sødemiddel.

Frokost

Medbragte madpakker, der indeholder et minimum af sukker.

Fødevarestyrelsens kostråd anbefales: Vælg udelukkende mørkt eller groft brød, magert kødpålæg, fisk, æg, grove grøntsager og frugt. Madpakken kan også suppleres med rester.

Sliklignende produkter, herunder kindermælkesnitte, petit danone og lignende produkter frabedes i madpakken.

Inspiration i fødevarestyrelsens pjece "gi madpakken en hånd".

Eftermiddagsmad

Delemåltid. Forældre medbringer minimum et stykke frugt hver dag. Huset sørger for brød. Der kan af huset også serveres grød eller koldskål. Grøden tilsættes et minimum af sukker.

Ernæringsrigtige måltider i børnehaven

Mælk og andre drikke.

Der serveres mælk i forbindelse med morgenmad. Der serveres vand til måltiderne.

Morgenmad

Udgangspunktet er, at børn har fået morgenmad hjemmefra. Der kan dog tilbydes havregrød, havregryn eller cornflakes med mælk / uden sukker.

Frokost

Medbragte madpakker, der indeholder et minimum af sukker.

Fødevarestyrelsens kostråd anbefales: Vælg udelukkende groft brød, magert kødpålæg, fisk, æg, grove grøntsager og frugt.

Madpakken kan også suppleres med rester.

Sliklignende produkter, herunder kindermælkesnitte, petit danone og lignende produkter frabedes i madpakken.

Inspiration i fødevarestyrelsens pjece "gi madpakken en hånd".

Eftermiddagsmad

Delemåltid. Forældre medbringer minimum et stykke frugt hver dag. Huset sørger for brød. Der kan af huset også serveres grød eller koldskål. Grøden tilsættes et minimum af sukker.

