

### Kostpolitik:

I Børnehuset Midgård ønsker vi at være med til at grundlægge nogle sunde kostvaner. Vi skal følge de politiske beslutninger bl.a. ”Strategi for fremtidens dagtilbud i Holbæk kommune – sundhed og trivsel” og vi følger derfor sundhedsstyrelsens anbefalinger, og i nedenstående har vi beskrevet hvordan vi vil opfylde anbefalingerne.

### Madplan i Midgård:

- Morgenmad kl. 6.30 – 7.30:  
Vi tilbyder havregrød med smørklat eller most banan. Havregryn (Børn over 2 år kan få tilbudt lidt kanel). Rugbrød med smør eller smøreost.  
Hertil tilbydes 1 glas mælk, som kan bruges enten ovenpå eller ved siden af maden.
- Formiddagsmad kl. 9.00:  
På yngste-stuerne (vuggestue) serverer vi et lille let måltid. Det vil typisk være rugbrød med smør. Det vil være muligt for forældrene at lave en fælles frugtordning, som serveres om formiddagen.  
På mellem-gruppen og ældste-grupperne er børnene velkomne til at tage en mad fra madpakken, hvis de er sultne.  
Hertil drikkes vand på alle stuerne.
- Frokost kl. 11.00:  
Madpakker.  
Hertil drikkes vand eller modermælkserstatning, for børn i alderen 0 – 1 år såfremt forældrene selv medbringer modermælkserstatning der er blandet i anbefalet forhold.  
Børn fra 1 år tilbydes vand.  
(Sundhedsstyrelsens nyeste retningslinjer / 2015.)
- Eftermiddagsmad kl. 14.00:  
Madpakker.  
Hertil drikkes vand.

### Madpakken:

Vi opfordrer til, at madpakken er sund og varieret, og at madpakken er nem at spise.

Det betyder bl.a. at maden skal være spiseklar, f.eks. ostehaps, mandariner og æg skal være ”udpakket”.

Vi anbefaler at I medbringer to madpakker, en til frokost og en til eftermiddagsmaden.

Vi henstiller til at madpakken ikke indeholder yoghurt, müslibar, kiks, mælkesnitter og drikkedunke med saft, juice osv.

Figenstænger, tørret frugt og rosiner er dejligt af få med i madpakken engang imellem.

Pga. kvælningsfare må de yngstes (vuggestuebørnenes) madpakke ikke indeholde nødder, mandler og rå gulerødder.

Vi har desværre ikke ressourcer til at varme mad.

Hvis I mangler inspiration til den sunde madpakke, er I velkommen til at spørge personalet.

Der kan evt. findes mere inspiration på: [www. Altomkost.dk](http://www.Altomkost.dk) – gi´ madpakken en hånd

#### Fødselsdage:

Vi fejrer meget gerne børnenes fødselsdage i børnehuset.

I er også velkomne til at lave andre aftale, for at fejre Jeres barns fødselsdag

Børnene må meget gerne medbringe grønt, boller eller kage. Tal gerne med personalet om ideer til festlige kager, frugt og grønt m.m.

Ifølge sundhedsstyrelsen anbefales max 50 gr. sødt om ugen til børn under 3 år, og derfor henstiller vi til, at kage kun bliver medbragt til fødselsdage i børnehaven.

Det er også muligt at blive inspireret til festlige sunde måltider på internettet, f.eks. på: [www.6omdagen.dk/frugtfest](http://www.6omdagen.dk/frugtfest)

Vi ønsker ikke at børnene serverer følgende:

Slik, chips, is, flødeboller, mælkesnitter, yoghurt og sodavand.

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

Vi henstiller til, at I respekterer vores kostpolitik.