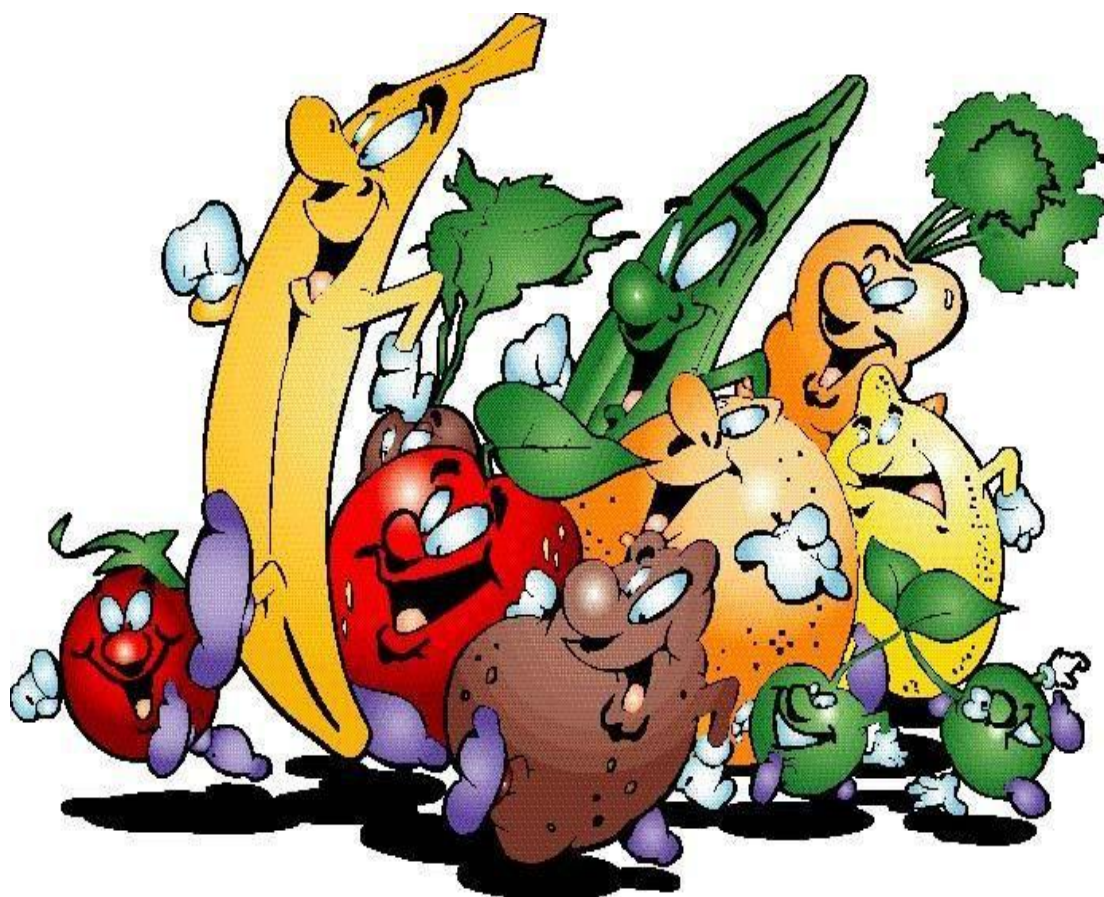


KOSTPOLITIK

Som vi alle ved er det af stor betydning for børns udvikling og helbred, at de under hele opvæksten får en god, varieret og ernæringsrigtig kost. Gode kostvaner grundlægges i barneårene, og der er en bevist sammenhæng mellem forkert/mangelfuld ernæring i barndommen og langt senere forekommende livsstilssygdomme. Da børnene i dag opholder sig i institutionen en væsentlig del af deres dag, er det vigtigt, at personale, forældre og børn er løbende i dialog, for at få kendskab til det børnene indtager i løbet af dagen. Når forældrene ved, hvad deres barn har spist i institutionen, kan de tilrettelægge menuen der hjemme, så barnet alt i alt får så alsidig og ernæringsrigtig kost som muligt.

Vi vil, her på siden, fortælle vores holdninger til de måltider børnene får i børnehaven og lidt om hvordan de foregår.



VORES MÅL!

- At gøre måltiderne til en god oplevelse for børn og voksne.
- At medvirke til at børnenes måltider er så ernæringsrigtige som muligt.
- At medvirke til at saftvand og søde sager ikke bliver hverdagskost.
- Støtte udvikling af madmod

HVORDAN!

- Der tilbydes morgenmad hver morgen i Børnehaven mellem 6.30 og 7.30 til de børn som møder tidligt. Børnehaven leverer morgenmaden som består af Cornflakes, Branflakes, Havregryn, og frugt. Al mælken er forældrebetalt og betales via vores frugtordning.
- I løbet af formiddagen serveres der frugt og rugbrød (forældrebetalt). Det er udskåret på fælles fade og deles rundt af børnene.
- Vi holder forskellige maddage i Børnehaven i løbet af året i forbindelse med forskellige emnedage og bældage. Vi lægger op til at børnene får smagt forskellige ting.
- Vi snakker løbende med børnene om en sund og varieret kost.
- Det er forældrenes ansvar, hvad barnet har med i madpakken. Vi drøfter kost med de enkelte forældre, såfremt vi oplever, at barnet har brug for mere eller andet mad. Kost drøftes ligeledes ved forældresamtaler.
- Vi ser gerne at Børnene medbringer drikkedunk, men vi opfordrer til, at indholdet stemmer overens med det vi serverer — altså vand og mælk.
- Ved særlige lejligheder, som f.eks. forældrearrangementer, fester, og gæster kan der drikkes saftevand og sodavand og spises kage.
- Børnene får et forældrebetalt mellemmåltid kl. 14. Børnene i børnehaven samles og vi spiser sammen.
- Børnene inddrages i indkøb, madlavning, borddækning etc. hvis det er muligt og sikkerhedsmæssigt forsvarligt.
- Børn og voksne i børnehaven spiser madpakker sammen stuevis og der afsættes god tid til måltidet.
- Da alle børn i børnehaven skal holde fødselsdag opfordre vi til at børnenes fødselsdag fejres med en sund fødselsdag og at slik, kager og andre søde sager **begrænses**. I børnehaven ligger en idé mappe til en sund fødselsdag, som I er velkomne til at kigge i.

Måltidet gøres hyggeligt ved små rutiner som understøtter hyggen:

- Børnene samles stuevis 5 min. før spisning, hvor der læses eller leges. Børnene går derefter stille og roligt til bordet og finder sin plads.
- To børn hjælper med borddækning.
- Børn og voksne vasker deres hænder inden de sætter sig til bordet.
- Børnene går derefter stille og roligt til bordet og finder sin plads
- Børnene skiftes til at sige værsgo.
- De voksne er nærværende og skaber en god stemning ved at hyggesnakke med børnene ved bordet, opfordre børnene til at snakke stille sammen og hjælpe hinanden.
- For barnet er selvregulering vigtig (sult/mæthed), derfor skal der være en fleksibilitet, som gør at børnene kan tage lidt mad i løbet af formiddagen og sætte sig ved et bestemt ”spisebord”.

DE OTTE KOSTRÅD!

- **Spis frugt og grønt – 6 om dagen**
- **Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen**
- **Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag**
- **Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager**
- **Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød**
- **Spis varieret – og bevar normalvægten**
- **Sluk tørsten i vand**
- **Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen.**

ANBEFALINGER!

- **Frugt og grønt** - 300 - 500 gram for børn i alderen 4 - 10 år.
- **600 gram for alle over 10 år. Heri er ikke indholdt kartofler.**
- **Mælk og mælkeprodukter** - En mængde på ½ l mager mælk /eller andet mejeriprodukt og 25 gram ost anses for et passende dagligt indtag.**Fisk** - man bør spise 300 gram fisk om ugen og helst forskellige slags.**Brød og andre kornprodukter** - anbefalingen lyder spis mere brød, helst groft - gerne dobbelt så meget af hvad der spises i dag.**Fedt** - en smule fedtstof hører også med til sund mad. Max. 30 % af energien bør komme fra fedt. Det skal helst være plantebaseret eks, planteolier.**Kulhydrater** - et måltid bør først og fremmest indeholde mange kulhydrater. Det får man fra kartofler, pasta, ris, brød og gryn. Det anbefales at 55 - 60 % af energien kommer fra kulhydrater.**Protein** - 10 - 15 % af energien bør komme fra protein. Det får man fra kød, fisk, æg, mælk og ost.**Sukker** - 10% af madens samlede energi må komme fra sukker. Den mængde svare til:
 - 35 - 40 g. om dagen for et børnehavebarn.
 - 45 - 55 g. om dagen for et skolebarn.
 - 50 - 60 g om dagen for en voksen kvinde.
 - 60 - 70 g. om dagen for en voksen mand.



SUKKER!

- 1 portion guldkorn (35 g) – 15 g sukker. Svarer til andre sukkerholdige morgenmadsprodukter.
- 3 bolsjer (10 g) – 7 g sukker.
- En lille håndfuld vingummi, lakrids, karameller (30g) – 12 g sukker.
- En almindelig sodavand/saftevand (25cl) - 25g. sukker.
- En dessertkvar (60 g) – 10 g sukker.

- En kakaomælk (20 cl) – 10g sukker.
- En stor sodavand (50 cl) – 50 g sukker.
- 5 kiks – 4 g sukker.