

* Kostpolitik Børnehaven Bissensvej *

Vi ønsker gennem vores kostpolitik at skabe et godt udgangspunkt for, at vores børn så tidligt som mulig får sunde og gode kostvaner. Vi vil skabe en kultur af fællesskab og aktive glade børn.

Delmål //

- Maden skal give sunde og aktive børn
- Modvirke ernæringsproblemer
- Mindske børns indtag af sukkerholdig mad og drikke
- Styrke børnenes trivsel såvel fysisk og psykisk



Praksis //

Morgenmad - Børnene medbringer selv deres morgenmad. Det er muligt at have havregryn og lign. stående i opbevaringsbøtter og mælk i vores køleskab.

Mellemmåltid - Børnene spiser frugt/grønt/brød ca. kl. 9.

Frokost - Alle børn er tilknyttet frokostordningen. Derfor får vi hver dag sund og varieret mad tilberedt i vores eget køkken af vores kostfaglige eneansvarlige. Maden er tilpasset, så den følger kommunens sundhedspolitik og sundhedsstyrelsens anbefalinger. Til maden serverer vi vand, som børnene drikker af glas. Børnene spiser deres frokost kl. 11, men vi følger børnenes rytme, så de helt små børn, der sover flere gange om dagen, får maden serveret, når de vågner.

Mellemmåltid - Børnene spiser frugt/grønt/brød ca. kl. 14.

Tips til mellemmåltidets frugt og grønnt //

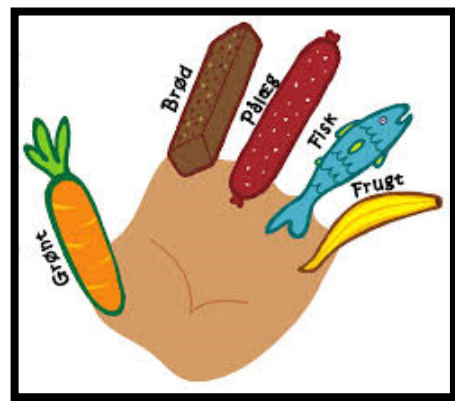
Alle børn skal selv medbringe hel frugt og grønnt til mellemmåltiderne. Vi sørger for forskelligt brød og at vaske og skære frugt/grønnt. Børnene drikker vand af medbragte drikkedunke til mellemmåltiderne.

Frugt/grønnt skal lægges i dit barns stues køleskab. Mellemmåltiderne er ikke fuldt ud mættende, da de ikke er hovedmåltider. ***I ferieperioder kan I blive bedt om selv at medbringe færdige mellemmåltidsposer!***

I skal medbringe ca. 5 stk. frugt/grønt pr. barn pr. uge. Hold øje i køleskabet, så vi får varieret udvalg! Det er jeres ansvar at huske frugt/grønt. Drikkedunken skal indeholde vand.

Du må medbringe alt slags frugt/grønt, men også gerne tørrede frugter, nødder eller f.eks. figenpålæg i rulle.

Børn påvirker hinanden under måltiderne. Vi ser, at vores måltider er utroligt fællesskabsgivende, og vi nyder, at vi spiser det samme alle sammen. Det giver stort madmod at være en del af et nysgerrigt madfællesskab.



Vi vil gå i dialog med jer, hvis jeres barn ikke spiser maden, har allergier eller hvis der er andre hensyn i forhold til maden.

Fødselsdage //

Når dit barn har fødselsdag og deler ud, vil vi ikke modtage sukkerholdige og usunde sager. Det er vores ansvar, at de andre børn i gruppen ikke får noget, der modstrider kommunens Mad, måltid og bevægelses politik. Vi giver gerne gode råd om, hvad I kan dele ud i stedet, hvis I bliver i tvivl. Men husk ingen kage, slik, kiks, popcorn, is, flødeboller, saft osv. Vi vil derimod gerne have grove boller, pizzasnegle, pølsehorn, samt frugt & gnavegrønt. Når vi som børnehave/vuggestue kommer til fødselsdag hjemme hos jer, drikker vi ikke saft, spiser is/kage eller andet usundt.

Spørg efter vores inspirationskatalog, hvis I løber tør for idéer.

Ved højtider og særlige mærkedage //

Fastelavn (en fastelavnsbolle og søde sager i tønden), Påske (minipåskeæg gemt på legepladsen), bedsteforældredag, sommerfest (alt efter tema kunne der være marmelade eller andet), jul (bage småkager, risengrød med kanel og sukker, æbleskivehygge tamtam, små godteposer).

Hvis I bliver i tvivl om noget vedr. denne politik, er I altid velkomne til at snakke med personalet eller forældrerådet. Vi vil meget gerne give tips, idéer og sparring på sunde madvaner.

