



RESEN-ROSENBAKKEN Daycare Nord

Kostpolitik

Målet med denne politik er:

- At understøtte gode kostvaner i samarbejde med forældrene.
- At tage medansvar, når vi serverer noget i børnehaven, for at børnene får så gode kostvaner som muligt med udgangspunkt i de vejledninger, der findes hos fødevarestyrelsen.

Undersøgelser peger på, at børns kost og evne til at opfatte, lagre og bearbejde informationer hænger sammen. Børn der drikker og spiser meget sødt- spiser generelt mindre sundt. Aktive børn trives bedre, har mere energi og er mindre syge. Søvn påvirker barnets fysiske, følelsesmæssige, indlæringsmæssige og sociale udvikling.

Der skal lægges vægt på:

- At barnet tilbydes en sund varieret og ernæringsrigtig kost.
- At der bruges friske råvarer med et minimum af tilsætnings- og farvestoffer.
- At vi laver projekt uger om kost og sundhed.
- At vi tager specielle hensyn, hvor der er en lægelig begrundelse for dette.
- At vi tager religiøse og kulturelle hensyn.

Se fødevarestyrelsens anbefalinger på:

<http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>

De 10 officielle kostråd:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
2. Spis frugt og mange grøntsager.
3. Spis mere fisk.
4. Vælg fuldkorn.
5. Vælg magert kød og kødpålæg.
6. Vælg magre mejeriprodukter.
7. Spis mindre mættet fedt.
8. Spis mad med mindre salt.
9. Spis mindre sukker.
10. Drik vand.



RESEN-ROSENBAKKEN

Daycare Nord

Morgenmad:

Børnene tilbydes havregryn, rugbrød og rugknækbrød med ost, marmelade, frisk frugt og mælk. Sukkerforbruget begrænses til et minimum. De dage, hvor der eventuelt er overskud af grovbrød/boller fra eftermiddagsmaden, kan det også tilbydes.



Formiddags mad:

Børnene tilbydes det frugt, som de selv medbringer. For at give børnene lyst til at smage på forskellige former for frugt og grønt, sørger vi for, at frugten skæres ud og serveres på en måde, så børnene synes, det er indbydende. Børnene kan på skift medbringe en pakke rugbrød, så der kan serveres en lille rugbrødshapser sammen med frugten.





RESEN-ROSENBAKKEN Daycare Nord

Madpakker:

Som hovedregel blander vi os ikke i madpakkens indhold, men snakker med den enkelte familie, hvis vi synes noget bør ændres i forhold til kostpolitikken. Vi opfordrer meget til, at der ikke er slik, kage, kiks, mælkesnitter o.lign. i madkassen. Gulerodsstave, agurk, cherrytomater, mandler og nødder er sunde alternativer til dette.

Vi blander os ikke i, i hvilken rækkefølge børnene spiser deres medbragte mad, så giv kun dit barn det med, du synes, barnet skal spise. Rester kommer med hjem i madpakken, så I kan snakke om, hvorfor de ikke er spist.



Eftermiddagsmad:

Børnene tilbydes forskellige former for brød, f.eks. grovboller, grovbrød og rugbrød sammen med frisk frugt og grønsager.



Klokken 16 mad:

De børn, der er i børnehaven efter kl. 16, tilbydes lidt frugt, grønt og eventuelt rester fra eftermiddagsmaden.



RESEN-ROSENBAKKEN Daycare Nord

Maddage og bagedage:

Vi afholder maddage et vist antal dage årligt, når det passer ind i hverdagens aktiviteter. Vi planlægger en menu, som tager udgangspunkt i sund og varieret kost. Vi sørger for at børnene har mulighed for at deltage aktivt i madlavningen bl.a. for at give dem lyst til maden. Vi giver mulighed for at spise sig mæt, selvom barnet ikke kan lide hovedmenuen. Vi inddrager børnene, når der bages til eftermiddagsmaden, så de får mulighed for at være en aktiv del af disse egne produktioner.



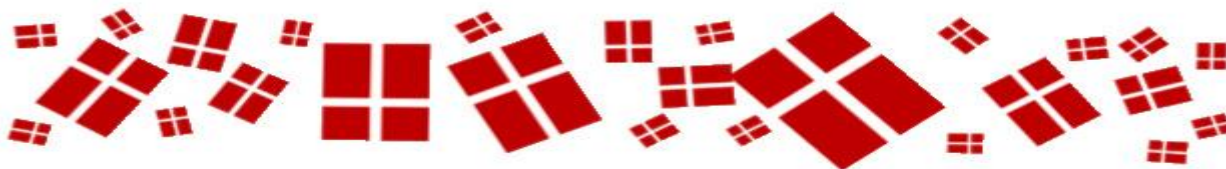
Fødselsdage:

Hvis barnet holder fødselsdag i børnehaven:

Når jeres barn har fødselsdag, og det skal fejres, skal I lave en aftale med personalet om datoen, hvordan det skal fejres og hvad der vil blive serveret. Vi kan fejre barnets fødselsdag til frugt, madpakke og eller til eftermiddagsmaden. Da der tale om lidt godt i anledning af en festdag, kan der serveres et stk. stykke kage, en is, eller en flødebolle. Det er også muligt at medbringe en sund og ernæringsrigtig frokost til børnegruppen.

Hvis barnet holder fødselsdag hjemme:

Vi opfordrer til, at der altid serveres sund og ernæringsrigtig mad, der kan erstatte den sunde madpakke. Hvis I vil servere dessert, er et stykke kage (evt pyntet med slik) helt ok, men ingen slikposer med hjem. Vi anbefaler, at vi kun skal til bordet én gang, så der også er tid til at lege. Vær opmærksom på at der blandt børnene kan være specielle hensyn at tage. Obs. Vi tager ikke til fødselsdage om fredagen. Det er lidt forskelligt fra afdeling til afdeling om man tager hjem til fødselsdag både ved 4års og 5års fødselsdage. Spørg i gruppen.





RESEN-ROSENBAKKEN Daycare Nord

Drikkevarer:

Til morgenmad tilbydes der vand & mælk. Vi serverer mælk til madpakkerne, dog ikke når vi tager på tur. På tur drikker børnene vand af medbragte drikkedunke. På Rosenbakken bedes børnene altid have drikkedunk med vand med, da vi ofte går i skoven el.lign.

Til eftermiddagsmad serverer vi vand/drikker vand af vore drikkedunke. Vi bruger ikke saftvand og andre sukkerholdige drikke.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

0 til 1 år: ingen mælk-kun modermælk og modermælkerstatning
1-2 år: Letmælk
2-6 år: Skummet og mini mælk og vand.

Generelt vil vi sørge for:

- At der er god tid til måltiderne.
- At børnene skal have en grad af medbestemmelse, så de oplever måltidet som noget positivt og ikke noget, der skal overstås.
- At vi spiser sammen med børnene for at skabe fællesskab og give børnene gode rollemodeller.
- At vi drøfter forskellige emner om kost og sundhed med forældrene, f. eks. på forældremøder.

Specielle arrangementer:

Til specielle arrangementer serveres lidt lækkert. Dette kan være frugtspyd, frugtsalat, æbleskiver, fastelavnsbolle, et stykke kage. Vi er opmærksomme på også i disse tilfælde at begrænse sukkeret.