



13. september 2018

## KOSTPOLITIK

At børn har sunde kostvaner, er en forudsætning for, at de trives - både fysisk og psykisk.

Gennem sund kost og motion sikres børn et godt helbred og er med til at forebygge sygdomme.

Sund kost er med til at sikre børn en optimal udvikling.

Børn har behov for sund mad, for at de kan vokse og udvikle sig.

En sund kost giver børn mere overskud til aktivt at deltage i deres hverdag. Det giver dem mere energi til at lege, og de får en bedre hverdag.

Det er de voksnes ansvar, at børn får en sund, nærende og varieret kost, samt at de får mulighed for frisk luft og bevægelse.

### Formål med vores kostpolitik

- At vise, at vi har en holdning til børnenes mad og til de måltider, børnene indtager hos os
- At have fokus på børnenes sundhed og trivsel
- At børnene gennem sunde mad- og måltidsvaner bliver sunde, glade og mætte børn
- At åbne op for dialog og forståelse for vigtigheden af at børnenes kost er sund og ernæringsrigtig
- At have fokus på vigtigheden af at alle børn får rørt sig
- At vi voksne er gode rollemodeller for børnene.

## Mål

- Gennem sund kost at skabe glade og aktive børn, som trives og udvikles optimalt
- At give børnene en bevidsthed om sund mad
- At give børnene gode mad- og spisevaner og dermed sikre, at børnene får et stabilt blodsukkerniveau dagen igennem
- Styrke børnenes kropsbevidsthed således at fejlernæring, overvægtsproblemer og spiseforstyrrelser modvirkes
- ✓ Vi har valgt at opdele vores kostpolitik afdelingsvis for at gøre det mere overskueligt.
- ✓ Vores formål og mål er de samme og gælder uanset hvilken afdeling, barnet går i.
- ✓ Hvordan målene udmønter sig kan variere lidt i forhold til, om de gælder for børn i vuggestuealderen, børnehavealderen eller begge dele.

## Vuggestuen

I den daglige praksis udmønter målene sig på følgende måde i vuggestuen:

### Mål 1

#### Morgen:

De børn, der møder ind før kl. 7.30, tilbyder vi morgenmad, som består af:

- Havregrød, rugfrø og havregryn. Hertil serveres økologisk letmælk.

#### Formiddag:

- Vi tilbyder formiddagsmad i form af knækbrød og smør samt lidt udskåret frugt.

#### Frokost:

- Børnene spiser deres medbragte mad.

#### Eftermiddag:

- Vi tilbyder eftermiddagsmad. Det kan f.eks. være nybagte boller, grød eller andet.
- Drikke til måltiderne: Vi serverer vand.
- Drikke i løbet af dagen: Vi serverer vand løbende efter behov.

#### Maddage:

- Der er maddag en gang om måneden. Maden bliver som udgangspunkt tilberedt af danske råvarer af vores køkkendame.

**OBS:** Vi serverer ikke halalslagtet kød.

## Mål 2

- Vi ønsker at give børnene en bevidsthed om sund mad.
- Vi bestræber os i hverdagen på at give børnene et kendskab til varieret og sund kost.
- Dette gør vi bl.a. ved under frokosten at tale med børnene om, hvad de har med i deres madpakker.
- Til vores middag opfordrer vi børnene til at smage på forskellige ting, således at vi på den måde kan være med til at øge deres kendskab til forskellige madvarer og forskellige smagstyper.

## Mål 3

- Da det at spise altid er indlejret i en relation, bestræber vi os på at gøre måltiderne til gode sociale oplevelser.
- Det hører også med til måltidet, at vi vasker hænder, inden vi sætter os til bordet.
- De børn, der kan, hjælper på skift med til at gøre rullebordet klar, dække bord osv.
- Vi bestræber os på et roligt og hyggeligt måltid. Børnene hjælper med afrydning og rullebord efter måltidet. De børn, der sover ved spisetid, tilbyder vi mad, når de vågner.

## Sukkerindtag

Sukker indeholder energi, der hurtigt optages i kroppen, men sukker er ikke en nødvendighed for vores krop, da det ikke indeholder vitaminer og mineraler. Derfor kalder man energi fra sukker for "tomme kalorier".

- ✓ Vi vil gerne være med til at minimere børnenes sukkerindtag i vuggestueregi.
- ✓ I praksis betyder det, at børnene ikke får tilbudt slik og kage eller andre produkter der indeholder meget sukker.

## Mål 4

- Vi ønsker at styrke børnenes kropsbevidsthed, således at fejler næring, overvægtsproblemer og spiseforstyrrelser modvirkes.
- Børnene er som udgangspunkt - og efter vejrforhold - ude 1 gang dagligt.
- Vi laver motorik og sanglege, ligesom vi har mulighed for at svømme med en lille gruppe børn i vores varmvandsbassin. De børn der er selvhjulpene hjælper selv med ved af/påklædning.

## Fødselsdagspolitik

Til barnets fødselsdag anbefaler vi for eksempel, at forældrene medbringer enten frugt, pølsehorn, boller, kyllingesnegle, ostehaps, melon, grønsagsstænger eller andet efter aftale med personalet.

- Barnet må også gerne have mad med til frokost til at dele ud.  
**Husk blot**, at det skal være sundt og nærende.

### **Ingen drikkevarer. Vuggestuen serverer vand.**

**OBS:** Hvis fødselsdagen holdes i hjemmet, er det de samme retningslinjer, der er gældende.

## Spædbarnets måltider

Måltiderne aftales med forældrene, så der tages hensyn til det enkelte barn. Dette sker ud fra nedenstående kostplan:

Vuggestuen tilbyder følgende hjemmelavet:

**4-5 måneder:** Grød/vælling/frugt af enten hirse, majs, ris, pære, æble, banan.

**6 måneder:** Grød/vælling/frugt af enten hirse, majs, ris, havre, øllebrød, bulgur, pære, æble, banan.

**8 måneder:** Frugt/grød/brød af rå frugt såsom banan, æbler, pærer.

- Hvis barnet får modermælkserstatning, køber vuggestuen det produkt, som barnet er vant til hjemmefra.
- Ønsker forældrene, at barnet får færdigprodukter (grød/frugtmos), må disse medbringes hjemmefra.
- ✓ Fra barnet er ca. 6 måneder, drikker det af almindelig kop eller glas. Vi bruger ikke tudkop i vuggestuen ud fra vores viden om den hæmmende effekt, tudkoppen kan have på udviklingen af korrekt mundmotorik samtidig med, at det senere kan blive svært at ændre barnets vaner med hensyn til brug af almindelig kop.
- ✓ Det er vigtigt, at børn i vuggestuealderen får fedtstoffer nok blandt andet ved ekstra smør på brød og tilsætning af smørklatter i grød. Vi giver sødmælk i små mængder fra ca. 8 måneders alderen.
- ✓ Når barnet er omkring de 8 måneder, skal de have en madpakke med, der kan bestå af forskellige snitter.

I overgangsperioden supplerer vuggestuen med grød. Om eftermiddagen suppleres brødet med eventuelt frugtmos.

### **Forslag til den gode madpakke**

Madpakken kan eventuelt indeholde:

**Brød:** Rugbrød eller boller med pålæg, pitabrød med fyld og pizza.

**Pålæg:** Frikadelle, kylling og pølse. Eventuelt rester fra aftensmaden. Vi varmer gerne maden.

**OBS:** Rester fra aftensmaden, kan bruges til fyld i pitabrød.

**Fisk eller skaldyr:** Makrel i tomat, fiskefilet, rejer eller fiskefrikadeller.

**Ost:** Ostehaps (evt. hjemmeskårne) små smelteoste, rørt hytteost med grønsager eller frugttern.

**Frugt:** Jordbær, appelsin, mandarin, kiwi, vindruer, banan, melon, æbler, pære, figner, dadler, frugttern, blåbær, abrikos, blommer.

**Grønt:** For eksempel stove af agurker, mini majs, små tomater, ærter med eller uden bælg, peberfrugter, små buketter blomkål og kolde kogte kartofler.

**OBS** Mælkesnitte og drikkeyoghurt samt andet der har et højt sukkerindhold **forbliver i madpakken** - til senere bespisning i hjemmet.

✓ **Husk navn på madpakken**

## Børnehaven

I den daglige praksis udmønter målene sig på følgende måde i børnehaven:

### Mål 1

Gennem sund kost at skabe glade og aktive børn, som trives og udvikles optimalt.

#### **Morgen:**

De børn der møder ind før kl. 7.30 tilbyder vi morgenmad, som består af:

- Havregrød, rugfrø og havregryn. Hertil serveres økologisk letmælk.

#### **Formiddag:**

Formiddagsfrugt, som børnene selv medbringer.

- Den medbragte frugt skæres ud og lægges på et fælles frugtfad, så det ser indbydende ud.

#### **Frokost:**

- Børnene spiser deres medbragte mad.

#### **Eftermiddag:**

- Børnene spiser deres medbragte frugt/eftermiddagsmad.
  - Drikke til måltiderne: Vi serverer vand.
  - Drikke i løbet af dagen: Hvert barn har deres egen drikkedunk med, så de altid kan drikke vand i løbet af dagen. Drikkedunken må kun indeholde vand.
  - Børnene kan selv eller vil få hjælp til at hente vand på stuen eller i køkkenet.
- ✓ Drikkedunken kommer med hjem hver dag sammen med madkassen, så den kan blive vasket.

### Mål 2

- At give børnene en bevidsthed om sund mad.
- Vi bestræber os i hverdagen på at give børnene et kendskab til varieret og sund kost.
- Dette gør vi blandt andet ved under frokosten at tale med børnene om, hvad de har med i deres madpakker.
- Vi taler jævnligt med børnene om, hvad der er sund og usund kost.
- Vi opfordrer dem til at smage på forskellige ting, således at vi på den måde øger deres kendskab til forskellige madvarer og forskellige smagstyper.

## Mål 3

- At give børnene gode mad- og spisevaner og dermed sikre børnene et stabilt blodsukkerniveau dagen igennem.
- Måltider er for os forbundet med nærhed og relation. Vi bestræber os på at gøre måltiderne til gode sociale oplevelser.
- Det hører også med til måltidet, at vi vasker hænder og dækker bord, inden vi sætter os til bordet.
- Børnene har i løbet af dagen mulighed for at spise en mad fra madpakken, når de er sultne.

## Sukkerindtag

Sukker indeholder energi, der hurtigt optages i kroppen, men sukker er ikke nødvendig for vores krop, da det ikke indeholder vitaminer og mineraler. Derfor kalder man energi fra sukker for "tomme kalorier".

- Børn i 3-6 års alderen må få 35-45 gram sukker svarende til 2 glas saftvand om dagen - langt de fleste børn får mere end det.
- Den sukkerholdige mad giver en hurtig mæthedsfølelse, og sukkeret vil dermed optage plads for den mad, som barnet ellers skal vokse og trives af – dermed får barnet ikke nok af de vigtige næringsstoffer.
- Symptomerne på for stort sukkerindtag er træthed/hyperaktivitet, koncentrationsbesvær, svimmelhed og sultfølelse.
- I børnehaven vil vi gerne være med til at minimere børnenes sukkerindtag.

## I praksis betyder det, at vi i børnehaven kun spiser søde sager til fødselsdage.

### Fødselsdag

- Vi foreslår for eksempel boller, pølsehorn, pizzasnegle, ostehaps.
- Barnet må også gerne have mad med til frokost til at dele ud, men det skal være sundt og nærende. Server gerne frugt og grøntsagsstænger til.
- Børnehaven serverer vand til måltiderne. Hvis der er kakao, saftvand eller juice med, så beregn ikke mere end ét glas til hver. Så er der vand for resten.

### **VIGTIGT: Der må ikke deles slik/slikposer ud.**

- Hvis fødselsdagen holdes i forbindelse med et måltid, bestræber vi os på at spise noget fra madpakken inden fødselsdagens festmåltid.

**OBS:** Hvis fødselsdagen holdes i hjemmet, er det de samme retningslinjer der er gældende.

## Mål 4

- At styrke børnenes kropsbevidsthed således at fejlernæring, overvægtsproblemer og spiseforstyrrelser modvirkes.
- Vi bestræber os på at tilbyde børnene frisk luft og plads til fysisk udfoldelse i løbet af dagen. På vores legeplads har børnene rig mulighed for at udfolde sig grov motorisk.
- Vi planlægger ind imellem diverse bevægelsesaktiviteter på stuerne og på legepladsen. Så vidt muligt svømmer vi med en lille gruppe børn en gang om ugen i institutionens varmvandsbassin.



## Specialafdelingen

I den daglige praksis udmønter målene sig på følgende måde i specialafdelingen:

### Mål 1

Gennem sund kost at skabe glade og aktive børn som trives og udvikles optimalt.

#### Morgen:

De børn, der møder ind kl. 7.00, tilbyder vi morgenmad, som består af:

- Havregryn, havregrød og hertil serveres økologisk letmælk.

#### Formiddag:

Formiddagsfrugt, som børnene selv medbringer.

- Den medbragte frugt skæres ud og lægges på et fælles frugtfad, så det ser indbydende ud.

#### Frokost:

- Børnene spiser deres medbragte mad.

#### Eftermiddag:

- Børnene medbringer selv en eftermiddagsmadpakke.
  - Drikke til måltiderne: Vi serverer vand.
  - Drikke i løbet af dagen: Hvert barn har deres egen drikkedunk med, så de altid kan drikke vand i løbet af dagen.
  - Drikkedunken må kun indeholde vand.
- ✓ Drikkedunken kommer med hjem hver dag sammen med madkassen, så den kan blive vasket.

### Mål 2

- At give børnene en bevidsthed om sund mad.
- Vi bestræber os i hverdagen på at give børnene et kendskab til varieret og sund kost. Dette gør vi blandt andet ved under frokosten at tale med børnene om, hvad de har med i deres madpakker.
- Vi taler jævnlige med børnene om, hvad der er sund og usund kost.
- Vi holder ind imellem temaer om sund kost.
- Vi opfordrer børnene til at smage på forskellige ting, således at vi på den måde øger deres kendskab til forskellige madvarer og forskellige smagstyper.

### Mål 3

- At give børnene gode mad- og spisevaner og dermed sikre børnene et stabilt blodsukkerniveau dagen igennem.
- Da det at spise fra fødslen er indlejret i en relation, bestræber vi os på, at gøre måltiderne til gode sociale oplevelser.
- Det hører også med til måltidet, at vi vasker hænder, inden vi sætter os til bordet.
- Til frokost hjælper de børn, der kan, på skift med at gøre rullebordet klar, dække bord osv. Vi bestræber os på et roligt og hyggeligt måltid. Børnene hjælper med afrydning og rullebord efter måltidet.
- Er der børn, der har behov for en ekstra mad imellem måltiderne, aftaler vi det med forældrene og skaber plads til det i hverdagen.

### Sukkerindtag

Sukker indeholder energi, der hurtigt optages i kroppen, men sukker er ikke nødvendig for vores krop, da det ikke indeholder vitaminer og mineraler. Derfor kalder man energi fra sukker for "tomme kalorier".

- Børn i 3-6 års alderen må få 35-45 gram sukker, svarende til 2 glas saftvand om dagen - langt de fleste børn får mere end det.
- Den sukkerholdige mad giver en hurtig mæthedsfølelse, og sukkeret vil dermed optage plads for den mad, som barnet ellers skal vokse og trives af – Dermed får barnet ikke nok af de vigtige næringsstoffer.
- Symptomerne på for stort sukkerindtag er træthed/hyperaktivitet, koncentrationsbesvær, svimmelhed og sultfølelse.
- I Specialafdelingen vil vi gerne være med til at minimere børnenes sukkerindtag. I praksis betyder det at vi helst ikke ser slik eller andre søde sager i specialafdelingen.
- Når vi bager, bager vi boller og brød i stedet for kage.

## Mål 4

- At styrke børnenes kropsbevidsthed, således at fejlernæring, overvægtsproblemer og spiseforstyrrelser modvirkes.
- Børnene svømmer så vidt muligt i vores varmvandsbassin en gang om ugen.
- Der er dagligt bevægelsesaktiviteter for børnene, enten enkeltvis eller i små grupper. Derudover arbejder vi indimellem med temaer om vores krop.
- Vi bestræber os på at hjælpe børnene med at mærke efter, om de føler sult eller mæthed.

## Fødselsdag

- Vi foreslår for eksempel boller, pølsehorn, pizzasnegle, ostehaps eller rosiner.
- Barnet må også gerne have mad med til frokost til at dele ud. Husk blot, at det skal være sundt og nærende. Server gerne frugt og grøntsagsstænger til.
- Vi serverer vand.
- Hvis der er kakao, saftvand eller juice med, så beregn ikke mere end ét glas til hver. Så er der vand for resten.
- Der må ikke deles slik/slikposer ud.
- Hvis fødselsdagen holdes i forbindelse med et måltid, bestræber vi os på at spise mad eller frugt før de søde sager.

**OBS Hvis fødselsdagen holdes i hjemmet, er det de samme retningslinjer der er gældende.**