

Kostpolitik

Skovbørnehaven Tungegården

Indledning

Børn i børnehavealderen har ofte en udfordrende og lang hverdag. Derfor er det vigtigt, at de får sund mad i tilstrækkelige mængder over hele dagen. Der skal være energi til alt det spændende, som sker i institutionen, ellers risikerer man, at få nogle trætte, kolde og uoplagte børn, i stedet for glade og aktive børn. Børns sundhed og kostvaner er forældrene og de voksnes ansvar.

Institutionens mål og vision

- Give børnene mulighed for, gennem sund kost, at udvikle sig optimalt motorisk, mentalt og socialt.
- Skabe glade, aktive børn, som trives og kan holde varmen.
- Modvirke fejlnæring, overvægtsproblemer og spiseforstyrrelser.
- Give børnene sunde kostvaner.
- Give forældrene information og oplysning om ernæringsrigtig kost, samt inspiration til sunde madpakker/mellemmåltider.
- Fremme børnenes interesse for at smage på nye ting.

Generelle retningslinjer fra sundhedsstyrelsen

Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn fra 3 års alderen spiser efter de officielle kostråd. Børn under 3 år og småtspisende personer kan have særlige behov.

Kostrådende er en guideline til at få en sund balance i en aktiv hverdag med madglæde og nydelse, og helt overordnet gælder det om at:

”Spise varieret, ikke for meget og være fysisk aktiv”

En fornuftig fordeling af dagens måltider kan bestå af tre hovedmåltider, samt nogle mellemmåltider.

Læs mere på sundhedsstyrelsens hjemmeside: <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed-og-livsstil/ernaering>

Madpakker

Da børnenes madpakker er en stor del af deres hverdag i institutionen, ønsker vi at madpakkerne er spændende både spændende og praktiske. Vi ser gerne, at madpakkerne er som følger:

Indhold (Anbefaling):

- Rugbrødsadder
- Sundt pålæg. Brug gerne fiskepålæg
- Varieret indhold (Det er ikke udfordrende eller spændende at se på det samme hver dag). Dog kan der naturligvis sagtens være elementer, som går igen hver dag
- Grønt + frugt som snack (dog frugt med omtanke om sommeren da det tiltrækker hvepse)
- Hvis man gerne vil servere sødt for barnet er figenstang, rosiner, nødder, tørrede tranbær osv. gode alternativer. (vi anbefaler max en sød ting pr. måltid)
- Vi vil gerne frabede os kage, kiks, slik, Danone yoghurt, mælkesnitter småkager, chokolade, slik eller lign. i madpakkerne, da vi, i kommunen, har fokus på at minimere sukkerindtaget for børnene.

Det praktiske:

- Sørg for at barnet selv kan åbne maden, dvs. åben ostehapsen, skær bananens top af, åben pølsestangen m.v.
- Sørg for at finde en madkasse og en drikkedunk, som barnet selv kan åbne og lukke.
- Undgå for detaljerede madder som kan være svære at spise, da vi sidder udenfor eller i skoven, hvor det kan være svært at håndtere en højtblagt mad. - Gerne klapsammen mader.
- Pak gerne madderne ind separat således at hvis barnet taber maden på jorden, så er det ikke hele madpakken som er ødelagt. Vi har ikke reservemad i børnehaven, så det er rigtig ærgerligt hvis madderne bliver tabt på jorden uden emballage omkring.

Fødselsdag i skovbørnehaven

Vi afholder gerne barnets fødselsdag i institutionen. Vi samler alle institutionens eller stuens børn, hvor fødselsdagsbarnet kommer i centrum og bliver sunget for. Hvis barnet har medbragt frugt, boller eller lign, deler barnet ud af dette. Aftal ALTID med personalet hvornår vi kan holde barnets fødselsdag, således at fejringen er en del af planlægningen for dagen.

Drikkelse

Barnet skal have vand med i deres egne drikkedunke. Der vil være mulighed for sukkerfrit saftvand ved festlige lejligheder.

Særlige lejligheder:

Til særlige lejligheder i institutionen serveres sukkerholdig mad og drikke. Det vil omhandle følgende arrangementer:

Arbejdsdage

Høstfest

Afslutning for storgruppen (plus evt. aftenfest for storgruppen)

Julearrangement på møllen
Julehyggedagen i institutionen

Institutions rolle

Ved madpakkespisningen har vi udarbejdet følgende principper for måltidet:

- Gør omgivelserne/rammerne omkring måltidet hyggeligt og struktureret.
- Vi vejleder børnene i at få et sundt forhold til mad = børnene øver sig i, at mærke hvornår de er mætte.
- Vi arbejder med børnenes selvhjulpenhed i forhold til selv at kunne håndtere sin madpakke, samt spisningen af denne.
- Pædagogisk måltid, hvor børn og voksne kan samtale omkring dagen, samt forbereder på kommende aktivitet (dagens tilbud).

Specielle hensyn

Er der specielle hensyn som skal tages, er det den daglige leder, der beslutter på hvilken måde det skal udføres i samarbejde med forældrene.

Til børn af andre kulturer, børn med allergier m.v. bliver der taget specielle hensyn.

Forældresamarbejde:

Som forældre kan I hjælpe os og jeres børn ved at følge ovenstående anbefalinger, samt undgå at forstyrre os mens vi spiser med børnene. Det er svært at opretholde et pædagogisk måltid for børnegruppen når børn bliver hentet eller afleveret midt i maden og samtidig kan vi voksne ikke gå fra for at orientere jer om jeres barns dag eller hjælpe barnet med at tage afsked.

Vores måltider, hvor vi ikke ønsker forstyrrelser, ligger som følgende:

Formiddagsmad og samling:	kl. 9.00-9.30
Frokost	kl. 11.30-12.00
Eftermiddagsmad	kl. 14.00-14.30

Skulle der være et behov for at hente eller aflevere i ovenstående tidsrum pga. lægetid eller andet, forventer vi at I gør dette med færrest mulige forstyrrelser.

Ved spørgsmål henvises til daglig leder Tanya.

“Husk du er dit barns bedste rollemodel – Giv dit barn sunde vaner for livet!”