

Kostpolitik for Børnehuset Frihaven

I børnehuset Frihaven har personalet og forældrebestyrelsen i fællesskab udarbejdet en kostpolitik, som bl.a. omhandler mad og drikke, som gives i Frihaven, madpakker og afholdelse af sociale arrangementer og fødselsdage.

Vi håber samtidig, at vi sammen med jer forældre kan bidrage til, at børnene udvikler gode kostvaner.

Kosten er af stor betydning for børnenes udvikling, trivsel og helhed. Frihaven er en institution, hvor børnene meget af dagen er i gang og i bevægelse. En dagligdag med leg, bevægelse og læring kræver masser af energi.

1. Vi opfordrer til, at børnene får et sundt og nærende morgenmåltid, så dagen kan starte så godt som muligt.
2. Indtages morgenmaden i Frihaven vil den bestå af groft brød, rosiner, mælk, havregryn. Disse produkter vil være økologiske. Børnene får ikke tilbudt sukker på deres morgenmadsprodukter.
3. Vi opfordrer til, at madpakken er sund og varieret. Vi serverer mælk og vand.
Vi anbefaler, at I som udgangspunkt følger de 8 kostråd



Slik og sukkerholdige sager frabedes. Dette er fx kage, kiks og småkager, frugt- og drikke yoghurt, knoppers, mælkesnitter, cheese dippers, nutella sticks, alle former for slik samt sukkerholdige drikke som fx sodavand, saft, juice og kakaomælk. Ligeledes bør der ikke være hvidt brød i madpakken hver dag og aldrig som eneste brødkilde. Et stykke pålægschokolade på rugbrød opfattes okay, hvis ellers madpakken er varieret.

Skulle der alligevel snige sig sådanne ting med i madpakkerne, beder vi børnene gemme dette til de kommer hjem.

4. Til eftermiddag serveres frugt, groft brød, knækbrød og vand. Det tilstræbes at købe økologisk, men vi køber hellere dansk end udenlandsk økologisk.

5. Børnene har deres egen drikkedunk, som medbringes hver dag med vand. Denne kan bruges, hvis børnene bliver tørstige i løbet af dagen og er især praktisk på legepladsen og på ture. Husk navn på.

6. Når vi tager på tur er det vigtigt, at madpakken kan håndteres ude i naturen. Det vil være optimalt, hvis den består af klapsammen madder og gnavegrønt.

Fødselsdage og særlige lejligheder

Ved forældrekafe anbefaler vi, at der bliver serveret boller. Ved andre sociale arrangementer ved fx sommerfest, halloween samt julefest, skal der selvfølgelig være plads til kage, vi anbefaler dog at sukkerindtaget mindskes.

Ved **fødselsdage** har vi besluttet følgende omkring afholdelse:

1.

På selve dagen fejres barnets fødselsdag ved at vi hejser flaget og synger fødselsdagssang til samling. For at minimere sukkerindtag medbringes ikke noget med hjemmefra.

2.

I stedet har vi besluttet at holde en månedlig fødselsdag, som altid finder sted på den sidste fredag i hver måned. Her samler vi og fejrer alle de børn, der har haft fødselsdag i den pågældende måned. Fødselsdagene vil blive afholdt i vores grupper - brumbasserne og sommerfuglene. Når man holder fødselsdag er det altid hyggeligt, at der bliver delt lidt ud. Frihaven ønsker at stå for dette. Sammen med de børn, som skal fejres, finder vi ud af, hvad de kunne tænke sig. Der vil blive udarbejdet et idekatalog, som børnene kan kigge i og vælge ud fra. De vil kunne vælge mellem frugtspyd, boller, kage eller bålmad.

Til inspiration vedr. sund kost henviser vi til følgende hjemmesider:

www.altomkost.dk

www.madkassen.dk

www.hjerteforeningen.dk

Vedtaget af forældrebestyrelsen og personalet / november 2014