

Børnehaven Thorshavnsgades Kostpolitik

I børnehaven vil vi gerne være med til at give børnene de bedste forudsætninger for et sundt og godt liv.

Kostpolitikken har bl.a. til formål at sikre den ernæringsmæssige kvalitet af maden, børnene spiser, mens de er i børnehaven, uanset om maden er tilberedt af børnehaven eller forældrene selv.

Det er vigtigt at have fokus på, at børnene får tilstrækkelige mængder af sund mad, da det har stor betydning for deres trivsel og læring. Ved at sikre en jævn, ernæringsrigtig og varieret kost dagen igennem, får vi glade børn med energi og overskud til at være aktiv deltagende og som udvikler sig.

Med en kostpolitik vil vi gerne medvirke til en større viden om kost og også gerne modvirke fejlnæring, overvægtsproblemer og spiseforstyrrelser hos børn.

Praksis i børnehaven

- Det er vigtigt, at der skabes en god stemning, når børn og voksne samles omkring et måltid. Hygge og ro omkring spising virker stimulerende på appetitten.
- Spisetiderne kan have en vis fleksibilitet, så der tages hensyn til både aktiviteter og børnenes behov.
- I børnehaven er det kvalitet, der vejer tungest, når vi køber varer. Vi tænker miljø, delvis økologisk og grønt når vi køber ind, men ikke økologisk for enhver pris. Mælkeprodukter og kornprodukter er økologiske og ellers foretrækker vi gode danske råvarer.
- Vi giver plads til at inddrage børnene i de praktiske aktiviteter omkring mad. Børnene inddrages bl.a. ved borddækning, servering og oprydning.
- Vi forsøger både i køkkenet og i naturen, at lave aktiviteter der giver dem madoplevelser, hvor vi eksperimenterer med smag, tilberedning og forskellige kostvaner. F.eks. kan vi bage, sylte, hakke frugt og grønsager eller tilberede mad på bål.
- Personalet tilslutter sig en generel holdning om at begrænse børnenes sukkerindtag ved at søde sager som hovedregel er noget, der bliver serveret i forbindelse med højtider, traditionsfester eller lign.
- Som hovedregel serveres vand til måltiderne. Saft serveres kun ved festlige lejligheder eller på en varm sommerdag.
- Hvis vi oplever det enkelte barns kost som værende utilstrækkelig eller at der f.eks. er et overvægtsproblem, går vi i dialog med forældrene.

Morgenmad i børnehaven

Det er vigtigt at børnene hver dag starter med et sundt, nærende og mættende måltid.

Børnehaven tilbyder morgenmad i tidsrummet 6.30-7.45.

Som hverdagen ser ud på nuværende tidspunkt, tilbyder vi følgende produkter: havregrød, grove knækbrød, hjemmelavet grovboller, smøre- og skære-ost, hjemmelavet marmelade, rosiner, smør.

Madpakken til formiddag.

Forældrene medbringer en lille formiddagsmadpakke med frugt/grønt/brød tilpasset barnets behov.

Vi spiser formiddagsmad ca. kl. 9.15/9.30.

Madpakken til frokost

Børn har brug for en god og nærende madpakke. Maden skal passe til barnets udvikling og alder.

Det er vigtigt at børn får mad, der kræver noget tyggearbejde.

Madpakken kan f.eks. bestå af:

- Brød (f.eks. rugbrød, pitabrød, grovboller) med sundt pålæg (f.eks. fisk, kød, ost, æg, grønsager).
- Forskellige salater med brød (f.eks. pastasalat, råkost eller tunsalat).
- Rester fra aftensmaden som kan indtages kolde.
- Sandwich eller "klapsammen" mad.
- Evt. sunde overraskelser som f.eks. cherry tomater, ostestænger, gulerodstave, agurkestave, nødder eller lignende.

Undgå at medbringe mælkesnitte, Knoppers, søde yoghurtprodukter og lignende sukkerholdige madvarer i madpakken.

Madpakken til eftermiddagen

Generelt set kan eftermiddagsmadpakken have et lidt lettere indhold eller være inspireret af indholdet i frokostmadpakken.

Indholdet kunne f.eks. her være: groft knækbrød, fiberskorper, minirugbrød, surmælksprodukter med lavt sukkerindhold eller grønsagsstykker.

Indpakning

Indpakningen af dit barns madpakke, og at maden ser indbydende ud, kan også have betydning for, om der skabes en god, rolig og hyggelig stemning omkring måltidet.

F.eks. ved:

- At hjælpe dit barn til at være selvhjulpent ved at vælge en madkasse som barnet selv kan åbne, og et indhold de selv kan håndtere.
- Sørge for, at maden er ordentligt indpakket, så madkassen kan tåle at blive vendt op og ned og klare at ligge i en rygsæk på tur
- Have tydeligt navn på, så barnet spiser sin egen mad.

De meget store "madkufferter" har vi desværre ikke kølekapacitet til. Alle har drikkedunke med, som opbevares samlet på stuen i en drikkeflaskeholder. Drikkedunken tages med hjem til weekenden eller efter behov. Vi anbefaler madpapir eller husholdningsfilm frem for stanniol, da vi gerne vil opdrage børnene til at vise hensyn overfor miljøet. Der er bestik i børnehaven.

Fødselsdage

Fødselsdage kan f.eks. holdes i børnehaven eller hjemme ved fødselsdagsbarnet.

Ud over at fejre det enkelte barn er det primære ved denne begivenhed at give børnene en god fælles oplevelse, hvor hyggeligt samvær er det vigtigste formål.

Snak og planlæg med stuen om, hvordan I ønsker at afholde den, og hvem der deltager ved fødselsdage i hjemmet.

Dit barns fødselsdag er en stor begivenhed, og der findes næsten ingen grænser for, hvor mange lækkerier barnet gerne vil diske op med til vennerne i børnehaven. Men dit barns fødselsdag er ikke den eneste fødselsdag der afholdes. Gennem året vil det blive til rigtig mange fødselsdage i en børnegruppe og dermed mulighed for mange lækkerier og søde sager i form af kager og slik. Vi vil derfor gerne fra både forældrerådet, og personalet opfordrer jer til at tænke over alternativer og begrænse mængden af søde sager af hensyn til børnenes sundhed.

Til fødselsdage kan I f.eks. byde på:

- Frokost med: minipizzaer, pizzasnegle, pølsehorn, pirogger, pasta og kødsovs, kyllingelår/spyd, m. gnavegrønt tilbehør.
- Af søde alternativer kan nævnes: Boller pyntet med frugt, frugtsalat, æblekage, muffins med frugt, frugtgrød, lagkage med frugt, pandekager med frugt.
- Vi anbefaler, at der ikke deles slikposer eller sodavand ud til børnefødselsdagene.

Traditionsfester og andre arrangementer i børnehaven

2 gange årligt afholdes fest med forældrene i børnehaven. I august har vi sommerfest og i december en julefest. Ved disse 2 arrangementer er forældrerådet med i planlægningen.

Det siddende forældreråd beslutter indholdet i det der serveres ved disse traditionsfester.

Til fastelavnsfesten i børnehaven slår vi katten af tønden. Tønden kan f.eks. indeholde mandarin, mini-vingummipose, smarties, figenstænger eller lignende. Om eftermiddagen serveres børnehavens hjemmebagte fastelavnsboller. Ved festligheden dystes der også ofte i "snørebånds"-spisning.

I forbindelse med at de ældste børn forlader børnehaven, holdes en fælles afslutningsfest på stuerne. Stuerne arrangerer en fælles afslutning tilpasset den

aktuelle børnegruppe på stuen og planlægger med forældrene i storbørnsgruppen, hvad børnene skal medbringe til et fælles bord.

Hen over året vil personale og børn deltage ved eller afholde forskellige situations bestemte arrangementer. Ved disse anledninger bestræber vi os på at minimere sukkerindholdet i det, der serveres.

Anbefalinger for sund kost til børn

Med ovenstående beskrivelse har I forhåbentlig fået et kendskab til børnehavens fokus omkring mad og måltider.

Med følgende beskrivelse vil vi gerne give nogle anbefalinger fra Aarhus kommune og sundhedsmyndighederne omkring kost for børn fra 3-6 år.

Børns energi og væskebehov

Børn har brug for flere mættende måltider om dagen, og barnet skal samtidig have dækket sit energibehov. Frugt og grønt fylder meget i maven, men indeholder ikke ret meget energi, og det kan give en falsk mæthed. Når der f.eks. indgår groft brød, ris, kartofler eller pasta i et måltid, kan børnene næsten altid blive mætte. Det er vigtigt, at børnene indtager væske nok og de skal tilbydes vand mellem måltiderne, især i sommerperioden og når de er fysisk aktive.

Maden skal indeholde en passende mængde energi samt protein, fedt, kulhydrat, vitaminer og mineraler i mængder, der passer til børnenes alder og vægt.

Protein er byggestenen for muskelvæv, knoglevæv og de indre organer. Generelt indeholder børns kost en passende mængde protein som de bl.a. får fra kød, fisk, indmad, mælk, ost, æg, linser og tørrede bønner.

Fedt til børn i alderen 3-6 år bør ikke udgøre så stor del af maden som til yngre børn. Fedtstoffet i maden bidrager til at få dækket behovet for livsnødvendige fedtsyrer (enkelt- og flerumættede fedtsyrer) og fedtopløselige vitaminer. Alt fedt er ikke lige sundt så det er vigtigt at vælge de sunde fedtstoffer. Det *sunde* fedt findes i planteolier, bløde plantemargariner, nødder, mandler, kerner og fisk. Det *usunde* fedt kommer især fra mejeriprodukter og kød. Vælg derfor magre mælkeprodukter og kødudskæringer

Kulhydrat er børnenes vigtigste energikilde. Kulhydraterne bør komme fra groft brød, kartofler, ris og pasta samt grøntsager og frugt. Fuldkornsprodukterne har det højeste vitamin og mineralindhold.

Sukker er også et kulhydrat, men da sukker alene bidrager med energi, og ingen andre næringsstoffer, bør indtagelsen af sukker og sukkerholdige fødevarer være så lav som muligt. Børn i alderen 3-6 år bør højst indtage 41 g sukker pr. dag.

Vitaminer og mineraler er børn i Danmark generelt dækket godt ind med. Kostundersøgelser viser, at børn får lidt for lidt D-vitamin, jod og jern. Fisk er

rig på næringsstoffer som D-vitamin, hvilket derfor anbefales at børn spiser et par gange ugentligt. Generelt bidrager frugt og grønt med rigtig mange vitaminer, mineraler og kostfibre. Det kan derfor anbefales, at alle måltider indeholder frugt og grønsager.

Fødevarestyrelsens officielle 7 kostråd.

Kostrådene er med til at sikre passende variation i kosten.

Der er meget inspiration at hente på deres hjemmeside.

De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

